



5-10

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	----------------------

1 день **Завтрак**

302/04	Каша пшеничная молочная	200	23,5	8,3	7,6	43,2	274
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
ТТК 4	Яблоко	100	19	0,4	0	9,8	40,8
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 90	Сырники из творога	50	22,5	8	5,3	11,2	123,9
ИТОГО :		600	73,5	20,5	14	105,6	626,4

Обед

ТТК 53	Салат "Веснушка" (капуста свеж, кукур конс)	100	13,5	1,7	5	10	92
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	14,5	2	6,7	13	118,3
ТТК 20	Картофельное пюре	180	23,4	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 466	Котлета "Переменка"	100	61,11	14,4	18,2	12,3	271,1
ТТК 93	Компот из сухофруктов	200	9,5	1,6	0,4	34,8	147,8
310	Хлеб пшеничный	38	3,42	2,9	0,3	18,7	89,3
311	Хлеб ржаной	38	3,07	1,9	0,4	17,1	79,8
ИТОГО :		916	128,5	28,3	40,9	132	1025,1
ИТОГО за день :		1516	202	48,8	54,9	237,6	1651,5

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	----------------------

2 день **Завтрак**

302	Каша пшеничная молочная	240	28,2	9,6	8,9	46,3	304,8
182	Кофейный напиток	200	11	2,3	1,6	16,2	86
201	Рогалик обсыпной с вареной сгущенкой	100	25,5	2,8	8,9	49,3	289
89	Сыр порция	15	15,38	3,8	3,8	0	50,3
ИТОГО :		555	80,08	18,50	23,20	111,80	730,10

Обед

364	Салат "Нежный" (капуста свеж, огур свеж, зел гор конс)	100	14,5	1,7	9,9	4,1	112
83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	20	5,9	5,1	20,7	152,2
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	15,6	9,8	7	43	278,4
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	100	56	21,2	8,5	18	232,2
ТТК 183	Компот из яблок	200	11,5	0,2	0,1	25,4	99
310	Хлеб пшеничный	26	2,34	2	0,2	12,8	61,1
311	Хлеб ржаной	24	1,98	1,2	0,3	10,8	50,4
ИТОГО :		893	121,92	42	31,1	134,8	985,3
ИТОГО за день :		1448	202	60,5	54,3	246,6	1715,4

Номер борника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
------------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	-----------------------------

3 день		Завтрак					
302	Каша манная молочная	240	28,2	8,6	7,8	45	285,6
ТТК 16	Какао с молоком	200	20,5	3,6	2,7	22,9	127
89	Сыр порция	15	15,38	3,8	3,8	0	50,3
ТТК	Слойка Бантик	50	17	2,9	14,5	23,5	234,6
ТТК 7-	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		555	86,08	22,50	29,90	112,80	807,50

		Обед					
ТТК 443	Салат "Осень" (капуста свеж, свекла, морковь)	100	8,5	1,5	9,9	10,5	135
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	16,5	2,5	7,1	17,3	142,2
ТТК 51	Плов из птицы	280	75,6	20,5	15,8	56,4	454,7
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	1,6	0,4	34,8	147,8
310	Хлеб пшеничный	38	3,42	2,9	0,3	18,7	89,3
311	Хлеб ржаной	30	2,4	1,5	0,3	13,5	63
ИТОГО :		908	115,92	30,50	33,80	151,20	1 032,00

ИТОГО за день :		1463	202	53	63,7	264	1839,5
------------------------	--	-------------	------------	-----------	-------------	------------	---------------

Номер борника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
------------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	-----------------------------

4 день		Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	230	32,2	6,3	7,4	44,6	271,4
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
89	Сыр порция	15	15,38	3,8	3,8	0	50,3
111	Плюшка Московская с маком	105	21	10,1	14,5	65,5	434
ИТОГО :		550	77,58	21,7	27,3	125,9	836,7

		Обед					
ТТК	Салат Тройка (морк.остр, свек.отв, огур.свеж, кап.свеж)	120	15,5	1,7	15,4	9,3	181,5
ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	12	2,1	6,7	9,4	103,2
ТТК 309	Картофель тушеный	210	24,5	4,2	15,4	30,4	280
81/08	Фрикадельки "Петушок"	100	57,5	14,3	17,1	9,5	247,3
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
310	Хлеб пшеничный	35	3,15	2,7	0,3	17,2	82,3
311	Хлеб ржаной	28	2,27	1,4	0,3	12,6	58,8
ИТОГО :		953	124,42	26,7	55,3	108,6	1032,1
ИТОГО за день :		1503	202	48,4	82,6	234,5	1868,8

Номер борника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
------------------------------	-------------------	---------	---------------	-------	------	---------------	-----------------------------

5 день		Завтрак					
302	Каша молочная «Дружба»	230	29,33	8,3	9,2	49	307,7
89	Сыр порция	20	20,5	5	5,1	0	67
103	Рулет с маком	100	14,5	7,8	8,7	48,4	305
ТТК 16	Какао с молоком	200	20,5	3,6	2,7	22,9	127
ИТОГО :		550	84,83	24,7	25,7	120,3	806,7

		Обед					
74	Салат "Тазалык" (капус свеж, помидор, чеснок)	100	13	1,3	9,9	8,8	129
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	8,5	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	14,4	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 234	Котлета домашняя	100	63,89	17,3	12,9	13,9	231,1
ТТК 110	Компот из яблок	200	11,5	0,2	0,1	25,4	99
310	Хлеб пшеничный	34	3,01	2,6	0,3	16,7	79,9
311	Хлеб ржаной	35	2,87	1,7	0,4	15,7	73,5
ИТОГО :		899	117,17	37,4	35,7	140,8	1020,1

ИТОГО за день :		1449	202	62,1	61,4	261,1	1826,8
------------------------	--	-------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------

№ рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	----------------------

День 6

Завтрак

196	Каша пшеничная молочная с маслом	230	31,21	9,3	10,6	35,4	274,9
182	Кофейный напиток	200	11	2,3	1,6	16,2	86
352	Пирожок печеный с рисом с яйцом	75	10	6	7,4	43	261,7
ТТК 90	Сырники из творога	50	22,5	8	5,3	11,2	123,9
ИТОГО :		555	74,71	25,60	24,90	105,80	746,50

Обед

72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	11,5	1,1	4,5	7,8	75
ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	14,5	2	6,7	13	118,3
ТТК 20	Картофельное пюре	180	23,4	3,8	9,9	26,1	226,8
ТТК 143	Тефтели рыбные с рисом (без соуса)	100	68	14,6	11,1	10	197,9
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
310	Хлеб пшеничный	35	3,11	2,7	0,3	17,2	82,3
311	Хлеб ржаной	40	3,28	2	0,4	18	84
ИТОГО :		915	127,29	26,40	32,90	112,10	862,00

ИТОГО за день :

1470

202

52

57,8

217,9

1608,5

№ рецептур

Наименование блюд

Вес (г)

Цена (руб)

Белки

Жиры

Угле-воды

Калорий-ность (ккал)

День 7

Завтрак

302	Каша пшенная молочная	230	27,03	9,2	8,5	44,4	292,1
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	0,2	0	20	77,7
355	Ватрушка наливная	100	19,5	8,5	13,7	52,7	371
89	Сыр порция	20	20,5	5	5,1	0	67
ИТОГО :		550	70,53	22,90	27,30	117,10	807,80

Обед

44	Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук реп, перец св, зел гор конс)	100	21	1,2	3,3	11,7	82
83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	20	5,9	5,1	20,7	152,2
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	15,6	9,8	7	43	278,4
ТТК 400	Котлета "Нежность"	100	60,5	18,5	11,8	16,1	243
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,5	0,6	0	24,1	94,7
310	Хлеб пшеничный	27	2,41	2,1	0,2	13,3	63,5
311	Хлеб ржаной	30	2,46	1,5	0,3	13,5	63
ИТОГО :		900	131,47	39,60	27,70	142,40	976,80

ИТОГО за день :

1450

202

62,5

55

259,5

1784,6

№ рецептур

Наименование блюд

Вес (г)

Цена (руб)

Белки

Жиры

Угле-воды

Калорий-ность (ккал)

День 8

Завтрак

302	Каша манная молочная	250	29,38	9	8,1	46,9	297,5
ТТК 16	Какао с молоком	200	20,5	3,6	2,7	22,9	127
ТТК	Слойка Бантик	50	17	2,9	14,5	23,5	234,6
ТТК 7	Батон	50	5	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		550	71,88	19,10	26,40	114,70	769,10

Обед

ТТК 62	Салат "Тазалык" (капус свеж, помидор, чеснок)	100	13	1,3	9,9	8,8	129
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	16,5	2,5	7,1	17,3	142,2
ТТК 38	Котлеты из филе грудки	100	56	21,2	8,5	18	232,2
412	Каша рисовая вязкая	200	16,67	2	5,3	21,1	145,3
ТТК 160	Компот из изюма и кураги	200	14	0,7	0	28,8	113
310	Хлеб пшеничный	22	1,98	1,7	0,2	10,8	51,7
311	Хлеб ржаной	24	1,97	1,2	0,3	10,8	50,4

Пирожки печеные с капустой с яйцом	75	10	4,8	6,6	31	200,3
ИТОГО :	981	130,12	35,4	37,9	146,6	1064,1
ИТОГО за день :	1531	202	54,5	64,3	261,3	1833,2

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	----------------------

День 9		Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	250	35	6,9	8	48,5	295
ТТК 94	Чай с молоком	200	9	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 215	Коржик молочный	100	26,67	6,1	8,5	56	322,7
ИТОГО :		550	70,67	14,50	18,10	120,30	698,70

		Обед					
ТТК	Салат из свеклы с черносливом	110	17,6	1,7	6,8	14,7	127,6
134/2004	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	11	2,7	6,8	14,1	126,9
ТТК 14	Жаркое по-домашнему (свинина)	300	87	21,5	16,7	33,6	387,4
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
310	Хлеб пшеничный	36	3,2	2,7	0,3	17,7	84,6
311	Хлеб ржаной	37	3,03	1,8	0,4	16,6	77,7
ИТОГО :		943	131,33	30,70	31,10	116,90	883,20

ИТОГО за день :		1493	202	45,2	49,2	237,2	1581,9
------------------------	--	-------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	------------	-------	------	-----------	----------------------

День 10		Завтрак					
190	Каша "Дружба"	230	29,33	8,3	9,2	49	307,7
ТТК 4	Яблоко	100	19	0,4	0	9,8	40,8
89	Сыр порция	20	20,5	5	5,1	0	67
182	Кофейный напиток	200	11	2,3	1,6	16,2	86
ИТОГО :		550	79,83	16,00	15,90	75,00	501,50

		Обед					
ТТК10	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	14,5	1,8	9,9	6,6	123
ТТК82	Суп картофельный с горохом	250	8,5	7,3	6,2	17,7	157
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	190	15,2	7,3	6,2	45	264,6
ТТК 451	Биточек	100	67	17,9	13,7	16,4	258,9
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,5	0,6	0,2	27	111
310	Хлеб пшеничный	26	2,34	2	0,2	12,8	61,1
311	Хлеб ржаной	26	2,13	1,3	0,3	11,7	54,6
ИТОГО :		935	122,17	38,2	36,7	137,2	1030,2

ИТОГО за день :		1485	202	54,2	52,6	212,2	1531,7
------------------------	--	-------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------