



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

1 день**Завтрак**

46	Омлет натуральный	100	10	16,7	1,9	199
ТТК 7	Батон	30	2,2	0,7	12,8	66
ТТК 260	Слойка с конфитюром	75	17,4	14,5	77	218,6
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 4	Яблоко	109	0,4	0	10,7	44,5
ИТОГО :		521	30,20	31,90	117,60	589,20

Обед

ТТК 45	Огурец свежий	60	0,5	0	2	9,6
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 466	Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	160	6,2	5,2	37,9	222,8
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	54	5,7	1,2	37,3	182
ТТК 7	Батон	36	2,6	0,8	15,4	79,2
ИТОГО :		823	32,90	30,90	134,40	939,90
ИТОГО за день :		1344	63,1	62,8	252	1529,1

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

2 день**Завтрак**

190	Каша "Дружба"	200	7,2	8	42,6	267,6
182	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 215	Коржик молочный	90	11,9	11,9	53	349,2
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	0	0	23	92
ИТОГО :		690	21,40	21,50	134,80	794,80

Обед

72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	70	0,8	3,2	5,5	52,5
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	5	7,3	13,9	142,4
ТТК 58	Минтай в омлете	50/50	13,3	8	3,5	139
ТТК 20	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	6	1,3	39,3	192,1
ТТК 7	Батон	36	2,6	0,8	15,4	79,2
ИТОГО :		836	32,50	29,30	134,20	942,00

ИТОГО за день :		1526	53,9	50,8	269	1736,8
-----------------	--	------	------	------	-----	--------

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

3 день		Завтрак				
ТТК 606	Макаронник	200	7,8	11,6	53,8	347,9
ТТК 16	Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127
ТТК 502	Горячий бутерброд с сыром	40/20	8,5	6,2	21	173,7
ТТК 4	Яблоко	108	0,4	0	10,6	44,1
ИТОГО :		568	20,30	20,50	108,30	692,70

Обед						
ТТК 67	Салат из свежих огурцов	70	0,5	4,3	1,7	47,1
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	4,7	7,2	7,6	111,2
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	90	13,7	19,6	5,4	252,9
ТТК 57	Рис припущенный	160	3,7	4,5	37,6	209,6
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	65	6,8	1,4	44,8	219,1
ИТОГО :		808	30,00	37,00	121,20	934,60

ИТОГО за день :		1333	50,3	57,5	229,5	1627,3
-----------------	--	------	------	------	-------	--------

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

4 день		Завтрак				
302/04	Каша пшеничная молочная	200	8,3	7,6	43,2	274
ТТК 94	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 323	Слойка с сыром	60	9,5	18,2	15,5	260,7
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	0	0	23	92
ИТОГО :		660	19,30	27,40	97,50	707,70

Обед						
ТТК 602	Салат "Новинка" (капуста свеж, зел.гор, яйцо)	70	0,7	10,6	4,6	116,6
ТТК 241	Суп с вермишелью с курицей	200/12,5	4,8	5,5	13,6	123,3
ТТК 534	Биточки фермерские (90 гр)	90	16,3	10	10,3	191
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 231	Соус красный основной	30	0,2	0,5	1,7	13,2
ТТК 110	Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	6,4	1,4	42,1	205,6
ИТОГО :		814	36,80	33,90	133,50	980,70

ИТОГО за день :		1474	56,1	61,3	231	1688,4
-----------------	--	------	------	------	-----	--------

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

5 день		Завтрак				
ТТК 209	Запеканка из творога со сгущенкой (80/20)	80/20	14,1	8,3	24,9	229,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 111	Плюшка московская	100	9,2	12,1	64,7	406
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	0	0	23	92
ИТОГО :		600	23,50	20,40	132,60	805,30

Обед						
ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,5	5,9	1,7	62,4
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	210	18,2	15,8	38,8	371,5
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	6	1,3	39,3	192,1
ТТК 7	Батон	36	2,6	0,8	15,4	79,2
ИТОГО :		776	36,70	30,50	136,40	967,50
ИТОГО за день :		1376	60,2	50,9	269	1772,8

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
6 деньЗавтрак						
302	Каша рисовая молочная	190	5,2	6,1	36,9	224,2
ТТК 260	Слойка с конфитюром	75	17,4	14,5	77	218,6
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 4	Яблоко	100	0,4	0	9,8	40,8
ИТОГО :		572	23,20	20,60	138,90	544,70
Обед						
ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	70	0,6	6,9	2	72,8
ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	5	3,3	10,6	92,8
ТТК 234	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 183	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	45	4,7	1	31	151,7
ТТК 7	Батон	36	2,6	0,8	15,4	79,2
ИТОГО :		791	34,60	28,50	137,20	930,40
ИТОГО за день :						
		1363	57,8	49,1	276,1	1475,1
7 деньЗавтрак						
ТТК 26	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	8,1	10,8	39,9	290
ТТК 585	Рогалик обсыпной с конфитюром	100	13,1	9,7	76,6	328,4
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	0	0	23	92
ИТОГО :		710	21,40	20,50	159,50	788,10
Обед						
72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	90	1	4,1	7	67,5
ТТК 241	Суп с вермишелью с курицей	200/12,5	4,8	5,5	13,6	123,3
ТТК 146	Суфле "Куручка ряба"	90	14,4	10,4	8,3	185,4
ТТК 20	Картофельное пюре	160	3,4	8,8	23,2	201,6
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	65	6,8	1,4	44,8	219,1
ИТОГО :		818	31,00	30,40	123,90	907,90
ИТОГО за день :						
		1528	52,4	50,9	283,4	1696

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

8 день		Завтрак				
ТТК 42	Макароны с сыром	175	10,1	9,2	37,9	275,5
ТТК 355	Ватрушка наливная	75	6,4	10,3	39,5	278,3
ТТК 16	Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127
ТТК 4	Яблоко	100	0,4	0	9,8	40,8
ИТОГО :		550	20,50	22,20	110,10	721,60

Обед						
ТТК 45	Огурец свежий	60	0,5	0	2	9,6
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	4,6	7,2	10,5	123,3
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	12,9	15,4	8,6	222,6
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	6,2	38,2	247,5
ТТК 231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	62	4,5	1,4	26,5	136,4
ТТК 583	Слойка Бантик	50	3	15,5	24,4	247,4
ИТОГО :		895	34,80	46,60	133,10	1 086,50

ИТОГО за день :		1445	55,3	68,8	243,2	1808,1
-----------------	--	------	------	------	-------	--------

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

9 день		Завтрак				
302/04	Каша пшеничная молочная	200	8,3	7,6	43,2	274
182	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 323	Слойка с сыром	60	9,5	18,2	15,5	260,7
ТТК 4	Яблоко	102	0,4	0	10	41,6
ИТОГО :		562	20,50	27,40	84,90	662,30

Обед						
ТТК 602	Салат "Новинка" (капуста свеж, зел.гор, яйцо)	70	0,7	10,6	4,6	116,6
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 462	Плов из свинины	230	18,4	15,7	41,6	394,3
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5
ТТК 7	Батон	36	2,6	0,8	15,4	79,2
ИТОГО :		799	36,40	34,70	134,40	1 004,60

ИТОГО за день :		1361	56,9	62,1	219,3	1666,9
-----------------	--	------	------	------	-------	--------

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность
-------------------------------	-------------------	---------	-------	------	---------------	-------------------

10 день		Завтрак				
ТТК 209	Запеканка из творога со сгущенкой (80/20)	80/20	14,1	8,3	24,9	229,6
ТТК 103	Рулет с маком	100	8,3	10,8	59,1	364,9
ТТК 94	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	0	0	23	92
ИТОГО :		600	23,90	20,70	122,80	767,50

Обед						
ТТК 67	Салат из свежих огурцов	80	0,6	4,9	1,9	53,8
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	4,7	7,2	7,6	111,2
ТТК 471	Макароны с курицей	240	22,1	17,8	39,2	405,2
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	56	5,9	1,2	38,6	188,8
ИТОГО :		799	34,90	31,50	122,10	906,80

ИТОГО за день :		1399	58,8	52,2	244,9	1674,3
-----------------	--	------	------	------	-------	--------