



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

1 день**Завтрак**

46	Омлет натуральный	100	27,1	10	16,7	1,9	199
ТТК 7	Батон	30	2,1	2,2	0,7	12,8	66
ТТК 260	Слойка с конфитюром	75	34,5	17,4	14,5	77	218,6
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6,6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 4	Яблоко	109	21,8	0,4	0	10,7	44,5
ИТОГО :		521	92,10	30,20	31,90	117,60	589,20

Обед

ТТК 45	Огурец свежий	60	12	0,5	0	2	9,6
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	29,5	4,6	7,2	10,5	123,3
ТТК 466	Котлета "Переменка"	90	64,6	13	16,4	11,1	244
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	160	14,4	6,2	5,2	37,9	222,8
ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	0,3	0,1	20,2	79
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	54	5,4	5,7	1,2	37,3	182
ИТОГО :		787	135,40	30,30	30,10	119,00	860,70

ИТОГО за день :		1308	227,5	60,5	62	236,6	1449,9
-----------------	--	------	-------	------	----	-------	--------

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

2 день**Завтрак**

190	Каша "Дружба"	200	26,9	7,2	8	42,6	267,6
182	Кофейный напиток	200	11,3	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 215	Коржик молочный	90	26	11,9	11,9	53	349,2
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	22	0	0	23	92
ИТОГО :		690	86,20	21,40	21,50	134,80	794,80

Обед

72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	70	10,3	0,8	3,2	5,5	52,5
ТТК 56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	34,8	5	7,3	13,9	142,4
ТТК 58	Минтай в омлете	50/50	44,1	13,3	8	3,5	139
ТТК 20	Картофельное пюре	150	36,9	3,2	8,3	21,8	189
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	5,7	6	1,3	39,3	192,1
ИТОГО :		800	141,30	29,90	28,50	118,80	862,80

ИТОГО за день :		1490	227,5	51,3	50	253,6	1657,6
-----------------	--	------	-------	------	----	-------	--------

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

3 день		Завтрак					
ТТК 606	Макаронник	200	23	7,8	11,6	53,8	347,9
ТТК 16	Какао с молоком	200	21,6	3,6	2,7	22,9	127
ТТК 502	Горячий бутерброд с сыром	40/20	27,8	8,5	6,2	21	173,7
ТТК 4	Яблоко	108	21,6	0,4	0	10,6	44,1
ИТОГО :		568	94,00	20,30	20,50	108,30	692,70

Обед							
ТТК 67	Салат из свежих огурцов	60	12,6	0,5	3,7	1,4	40,3
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	28,9	4,7	7,2	7,6	111,2
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	90	59,9	13,7	19,6	5,4	252,9
ТТК 67	Рис припущенный	160	16,3	3,7	4,5	37,6	209,6
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,7	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	61	6,1	6,4	1,4	42,1	205,6
ИТОГО :		794	133,50	29,60	36,40	118,20	914,30

ИТОГО за день :		1333	227,5	49,9	56,9	226,5	1607
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	------

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

4 день		Завтрак					
302/04	Каша пшеничная молочная	200	25,7	8,3	7,6	43,2	274
ТТК 94	Чай с молоком	200	9,3	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 323	Слойка с сыром	60	44,3	9,5	18,2	15,5	260,7
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	22	0	0	23	92
ИТОГО :		660	101,30	19,30	27,40	97,50	707,70

Обед							
19/УдН.К	Салат "Новинка" (капуста свеж, зел.гор, яйцо)	60	12,4	0,6	9,1	4	99,9
ТТК 241	Суп с вермишелью с курицей	200/12,5	16,4	4,8	5,5	13,6	123,3
ТТК 534	Биточки фермерские (90 гр)	90	66,2	16,3	10	10,3	191
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,2	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 231	Соус красный основной	30	1,2	0,2	0,5	1,7	13,2
ТТК 110	Компот из яблок	200	12,1	0,2	0,1	25,4	99
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	5,7	6	1,3	39,3	192,1
ИТОГО :		800	126,20	36,30	32,30	130,10	950,50

ИТОГО за день :		1460	227,5	55,6	59,7	227,6	1658,2
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	--------

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

5 день		Завтрак					
ТТК 209	Запеканка из творога со сгущенкой (80/20)	80/20	58,8	14,1	8,3	24,9	229,6
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,7	0,2	0	20	77,7
ТТК 111	Плюшка московская	100	16,3	9,2	12,1	64,7	406
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	22	0	0	23	92
ИТОГО :		600	100,80	23,50	20,40	132,60	805,30

Обед							
ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	16,7	0,5	5,9	1,7	62,4
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	24,4	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	210	67,2	18,2	15,8	38,8	371,5
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,7	0,6	0,2	27	111
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	5,7	6	1,3	39,3	192,1
ИТОГО :		740	126,70	34,10	29,70	121,00	888,30

ИТОГО за день :		1340	227,5	57,6	50,1	253,6	1693,6
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	--------

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
6 день		Завтрак					
302	Каша рисовая молочная	190	26,7	5,2	6,1	36,9	224,2
ТТК 260	Слойка с конфитюром	75	34,5	17,4	14,5	77	218,6
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	6,6	0,2	0	15,2	61,1
ТТК 4	Яблоко	100	20	0,4	0	9,8	40,8
ИТОГО :		572	87,80	23,20	20,60	138,90	544,70
		Обед					
ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	70	19,5	0,6	6,9	2	72,8
ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	22,3	5	3,3	10,6	92,8
ТТК 234	Котлета домашняя	90	67,4	15,6	11,6	12,5	208
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	150	13,5	5,8	4,9	35,5	208,9
ТТК 183	Компот из изюма	200	12,5	0,3	0	30,2	117
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	45	4,5	4,7	1	31	151,7
ИТОГО :		755	139,70	32,00	27,70	121,80	851,20
ИТОГО за день :		1327	227,5	55,2	48,3	260,7	1395,9
Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Цена (руб)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
7 день		Завтрак					
ТТК 26	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	31,2	8,1	10,8	39,9	290
ТТК 585	Рогалик обсыпной с конфитюром	100	24,3	13,1	9,7	76,6	328,4
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,7	0,2	0	20	77,7
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	22	0	0	23	92
ИТОГО :		710	81,20	21,40	20,50	159,50	788,10
		Обед					
72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	90	13,3	1	4,1	7	67,5
ТТК 241	Суп с вермишелью с курицей	200/12,5	16,4	4,8	5,5	13,6	123,3
ТТК 146	Суфле "Курочка ряба"	90	60,6	14,4	10,4	8,3	185,4
ТТК 20	Картофельное пюре	150	36,9	3,2	8,3	21,8	189
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	12,7	0,6	0,2	27	111
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	64	6,4	6,7	1,4	44,1	215,7
ИТОГО :		807	146,30	30,70	29,90	121,80	891,90
ИТОГО за день :		1468	227,5	52,1	50,4	281,3	1680

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

8 день		Завтрак					
ТТК 42	Макароны с сыром	175	33,1	10,1	9,2	37,9	275,5
ТТК 355	Ватрушка наливная	75	14,1	6,4	10,3	39,5	278,3
ТТК 16	Какао с молоком	200	21,6	3,6	2,7	22,9	127
ТТК 4	Яблоко	100	20	0,4	0	9,8	40,8
ИТОГО :		550	88,80	20,50	22,20	110,10	721,60

Обед							
ТТК 45	Огурец свежий	60	12	0,5	0	2	9,6
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	29,5	4,6	7,2	10,5	123,3
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	57,6	12,9	15,4	8,6	222,6
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,2	8,2	5,8	35,8	232
ТТК 231	Соус красный основной	30	1,2	0,2	0,5	1,7	13,2
ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,7	0,2	0	20	77,7
ТТК 7	Батон	50	3,5	3,6	1,1	21,4	110
ТТК 583	Слойка Бантик	50	19	3	15,5	24,4	247,4
ИТОГО :		853	138,70	33,20	45,50	124,40	1 035,80

ИТОГО за день :		1403	227,5	53,7	67,7	234,5	1757,4
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	--------

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

9 день		Завтрак					
302/04	Каша пшеничная молочная	200	25,7	8,3	7,6	43,2	274
182	Кофейный напиток	200	11,3	2,3	1,6	16,2	86
ТТК 323	Слойка с сыром	60	44,3	9,5	18,2	15,5	260,7
ТТК 4	Яблоко	102	20,4	0,4	0	10	41,6
ИТОГО :		562	101,70	20,50	27,40	84,90	662,30

Обед							
19/УдН.К	Салат "Новинка" (капуста свеж, зел.гор, яйцо)	70	14,5	0,7	10,6	4,6	116,6
ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	24,4	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 462	Плов из свинины	230	72,2	18,4	15,7	41,6	394,3
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	9,7	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5	5,3	1,1	34,5	168,5
ИТОГО :		763	125,80	33,80	33,90	119,00	925,40

ИТОГО за день :		1325	227,5	54,3	61,3	203,9	1587,7
-----------------	--	------	-------	------	------	-------	--------

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

10 день		Завтрак					
ТТК 209	Запеканка из творога со сгущенкой (80/20)	80/20	58,8	14,1	8,3	24,9	229,6
ТТК 103	Рулет с маком	100	14,7	8,3	10,8	59,1	364,9
ТТК 94	Чай с молоком	200	9,3	1,5	1,6	15,8	81
ТТК 610	Сок Сады придонья	200	22	0	0	23	92
ИТОГО :		600	104,80	23,90	20,70	122,80	767,50

Обед							
ТТК 67	Салат из свежих огурцов	70	14,7	0,5	4,3	1,7	47,1
ТТК 98	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/12,5/10	28,9	4,7	7,2	7,6	111,2
ТТК 471	Макароны с курицей	240	64,4	22,1	17,8	39,2	405,2
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	52	5,2	5,5	1,2	35,9	175,3
ИТОГО :		785	122,70	34,40	30,90	119,20	886,60

ИТОГО за день :		1385	227,5	58,3	51,6	242	1654,1
-----------------	--	------	-------	------	------	-----	--------