

День: первый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | продукты | Нетто,гр | Выход в гр., | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал. |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша манная с изюмом и сливочным маслом | МолокоМанкаИзюмСахарСлив. масло | 200351055 | 200 | 9,4 | 9,4 | 45,5 | 285,5 |
| 958 | Кофейный напиток | Коф.напитокМолокосахар | 420020 | 200 | 6,2 | 5,1 | 29,3 | 163,8 |
|  | Хлеб с маслом | Хлеб пшеничн.Масло сливоч.  | 10010 | 110 | 11,40,05 | 1,358,25 | 70,050,08 | 34674,8 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко | яблоко | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19 | 90 |  |
|  | обед |  |  |  |  |  |  |  |
| 217 | Суп лапша с курицей | КурицаЛапшаКартофельЛукМорковьРаст.маслотомат | 7030100202056 | 300 | 31,6 | 59,3 | 4101 | 334,2 |
| 413 | Макароны отварные | МакароныСливоч.масло | 8010 | 200 | 5,25 | 8,75 | 34,88 | 243,3 |
| 561 | бефстроганов | КурицаТоматСметанаРаст.масломука | 1205101010 | 120 | 96,7 | 24,8 | 14,9 | 278,8 |
|  | Огурец свежий | огурец | 100 | 100 | 0,8 | 0,1 | 206 | 14 |
| 868 | Компот из сухофруктов | Сухофруктысахар | 2020 | 200 | 0,6 | 0 | 20,7 | 122,2 |
|  | Хлеб ржаной | хлеб | 100 | 100 | 5,6 | 1,1 | 37,5 | 189,5 |
| стоимость | 166 |  |  |  |  |  |  |  |

День: второй

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | продукты | нетто | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 | Сырники из творога | ТворогМукаЯйцоСахарсметана | 200201/41520 | 200 | 11,1 | 8,5 | 39,3 | 296,8 |
| 959 | Какао с молоком | МолокоКакаосахар | 200520 | 200 | 5,86 | 6,2 | 29,3 | 188,1 |
|  | Хлеб с маслом | Хлебмасло | 100100 | 110 | 11,40,05 | 1,358,25 | 70,050,08 | 74,8 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | печенье | печенье | 25 | 25 | 28 | 2,9 | 36,8 | 185 |
|  | сок | сок | 200 | 200 |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| 222 | Суп рисовый с мясом | ГовядинаКартофельЛукМорковьРисТоматРаст.масло | 402002525201010 | 300 | 14,5 | 18,7 | 44,2 | 381,3 |
| 378 | рис | рисСлив.масло | 8010 | 200 | 8,8 | 10,5 | 0,51 | 309,3 |
| 503 | Запеченная рыба с яйцом | РыбаМукаЯйцоРаст.масло | 10031/45 | 120 | 37,0 | 25,1 | 66,2 | 632 |
|  | Помидор свежий | помидор | 100 | 100 | 1,04 | 0,19 | 3,6 | 21,8 |
| 943 | Чай сладкий | Чайсахар | 120 | 200 | 0,2 | 0,05 | 19,9 | 75,8 |
|  | Хлеб ржаной | хлеб | 100 | 100 | 5,6 | 1,1 | 37,5 | 189,5 |
|  | банан | банан | 250 | 250 | 3 | 0,2 | 38,4 | 178 |
| стоимость | 166 |  |  |  |  |  |  |  |

День: третий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Продукты  | нетто | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша рисовая молочная с изюмом | МолокоРисИзюмСлив.маслосахар | 200501055 | 200 | 12,8 | 9,6 | 59,6 | 335,7 |
| 958 | Кофейный напиток | МолокоСахарКофейный напиток | 200204 | 200 | 6,2 | 5,1 | 29,3 | 163,8 |
|  | Хлеб с маслом | Хлебмасло | 10010 | 110 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 | яблоко | яблоко | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19 | 90 |
|  | обед |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Щи со сметаной | ГовядинаКартофельЛукМорковьКапустаТоматРаст.маслосметана | 4020020204051010 | 300 | 9,4 | 5,7 | 32,0 | 195,8 |
| 378 | Рис отварной | РисСлив.масло | 8010 | 200 | 9,87 | 13,0 | 54,3 | 343,2 |
| 532 | Курица отварная | КурицаСлив.масло | 12010 | 100/10 | 96,3 | 24,7 | 14,9 | 278,8 |
|  | Огурец свежий | огурец | 100 | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 14 |
| 868 | Компот из сухофруктов | Сухофруктысахар | 2020 | 200 | 0,6 | 0 | 20,7 | 122,2 |
|  | Хлеб ржаной | хлеб | 100 | 100 | 5,6 | 1,1 | 37,5 | 189,5 |
|  | печенье | печенье | 25 | 25 | 2,8 | 2,9 | 36,8 | 185 |
| Стоимость | 166 |  |  |  |  |  |  |  |

День: четвертый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Продукты  | нетто | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша пшенная молочная | МолокоПшеноСлив.маслосахар | 2003055 | 200 | 14,9 | 15,4 | 29,7 | 224 |
| 959 | Какао с молоком | МолокоКакаосахар | 200520 | 200 | 5,86 | 6,2 | 29,3 | 188,1 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | ХлебМаслосыр | 1001035 | 11035 | 11,40,058,58 | 1,358,258,74 | 70,050,08- | 34674,8115,5 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | печенье | печенье | 25 | 25 | 2,8 | 2,9 | 36,8 | 185 |
|  | сок | сок | 200 | 200 |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| 210 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | Хек КартофельПшеноЛукМорковьСлив.маслоРаст.масло | 10015010202055 | 300 | 21,8 | 13,1 | 31,3 | 802,7 |
| 413 | Макароны отварные | МакароныСлив.масло | 8010 | 200 | 7,35 | 9,05 | 49,6 | 310,7 |
| 618 | Тефтели, соус | МясоЛукМукаТоматРаст.масло | 10010101010 | 100/50 | 21,8 | 16,9 | 9,6 | 269,8 |
| 868 | Компот из сухофруктов | Сухофруктысахар | 2020 | 200 | 0,6 | 0 | 20,7 | 122,2 |
|  | Хлеб ржаной | хлеб | 100 | 100 | 5,6 | 1,1 | 37,5 | 189,5 |
|  | банан | банан | 250 | 250 | 3 | 0,2 | 38,4 | 178 |
| Стоимость | 166 |  |  |  |  |  |  |  |

День: пятый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Продукты  | нетто | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| 236 | Суп молочный с крупой ( гречка) | МолокоГречкаСахарСлив.масло | 2005055 | 200 | 11,9 | 10,7 | 17,4 | 232,6 |
| 958 | Кофейный напиток | МолокоКоф. напитоксахар | 200420 | 200 | 0,2 | 5,1 | 29,3 | 163,8 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | ХлебМасло слив.сыр  | 1001035 | 11035 | 11,40,058,58 | 1,358,258,74 | 70,050,08- | 34674,8115,5 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко | яблоко | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19 | 90 |
|  | обед |  |  |  |  |  |  |  |
| 197 | рассольник | ГовядинаКартофельЛукМорковьОгурец соленРаст.маслоСметанаперловка | 4015010105051010 | 300 | 6,6 | 10,3 | 19,5 | 198,3 |
| 378 | Рис отварной | РисСлив.масло | 8010 | 200 | 9,87 | 13,0 | 54,3 | 343,2 |
| 596 | Азу,соус | ГовядинаРаст.маслоОгурец сол.ЛукМорковьТоматМукаСлив.масло | 1001010102010105 | 120 | 19,9 | 19,2 | 12,7 | 285 |
|  | Хлеб ржаной | хлеб | 100 | 100 | 5,6 | 1,1 | 37,5 | 189,5 |
| 943 | чай | Чайсахар | 120 | 200 | 0,2 | 0,05 | 19,9 | 75,8 |
|  | вафли | вафли | 50 | 50 | 2,6 | 1,4 | 58,25 | 251 |
| стоимость | 166 |  |  |  |  |  |  |  |

День: шестой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Продукты  | нетто | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Вермишель молочная с маслом | МолокоВермишельСлив.маслосахар | 2003055 | 200 | 8,7 | 9,4 | 35,2 | 245,9 |
| 959 | Какао с молоком | МолокоКакаосахар | 200520 | 200 | 5,86 | 6,2 | 29,3 | 188,1 |
|  | Хлеб с маслом | Хлебмасло | 10010 | 110 | 11,40,05 | 1,358,25 | 70,050,08 | 34674,8 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | печенье | печенье | 25 | 25 | 2,8 | 2,9 | 36,8 | 185 |
|  | сок | сок | 200 | 200 |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| 209 | Суп с фрикадельками | мясоКартофельМорковьЛукРаст.маслотомат | 80250202055 | 300 | 13,1 | 80,6 | 37,4 | 234,8 |
| 486 | Рыба тушеная в томате с овощами. | КартофельМолокоРыба хекМорковьЛукРаст.маслоТоматЗел.горош. | 300401403020105100 | 140/40100 | 37,0 | 25,1 | 66,2 | 632 |
|  | Хлеб ржаной | хлеб | 100 | 100 | 5,6 | 1,1 | 37,5 | 189,5 |
| 944 | Чай с лимоном | ЧайЛимонсахар | 1520 | 200/5 | 0,24 | 0,0055 | 20,9 | 77,4 |
| 847 | груша | груша | 135 | 135 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| Стоимость | 166 |  |  |  |  |  |  |  |

День: седьмой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Продукты  | нетто | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша «Дружба» | МолокоПшеноРисСахарСлив.масло | 200151555 | 200 | 9,9 | 9,8 | 78,7 | 259,6 |
| 958 | Кофейный напиток | МолокоСахарКоф.напиток | 200204 | 200 | 6,2 | 5,1 | 29,3 | 163,8 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | ХлебМаслосыр | 1001035 | 11035 | 11,40,058,58 | 1,358,258,74 | 70,050,08- | 34674,8115,5 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | банан | банан | 250 | 250 | 3 | О,2 | 38,4 | 178 |
|  | обед |  |  |  |  |  |  |  |
| 170 | Борщ со сметаной | ГовядинаКартофельЛукКапустаМорковьСвеклаТоматРаст.маслосметана | 40150201002015101010 | 300 | 10,7 | 6,02 | 37,4 | 506,4 |
| 413 | Макароны отварные | МакароныСлив.масло | 8010 | 200 | 7,35 | 9,05 | 49,6 | 310,7 |
| 561 | Бефстроганов из печени, соус | ПеченьРаст.маслоСлив.маслоЛукСметанаМукатомат | 100101010201010 | 120 | 19,4 | 24,7 | 13,4 | 331,2 |
|  | Хлеб ржаной | хлеб | 100 | 100 | 5,6 | 1,1 | 37,5 | 189,5 |
| 943 | чай | Чайсахар | 120 | 200 | 0,2 | 0,05 | 19,9 | 75,8 |
|  | вафли | вафли | 50 | 50 | 2,6 | 1,4 | 58,25 | 251 |
| стоимость | 166 |  |  |  |  |  |  |  |

**день: восьмой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Продукты  | нетто | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| 469 | Запеканка творожная | ТворогЯйцоСахарМукаРаст.маслосметана | 2001/41010510 | 20010 | 38,7 | 19,5 | 17,3 | 379,5 |
| 959 | Какао с молоком | МолокоКакаосахар | 200520 | 200 | 5,86 | 6,2 | 29,3 | 188,1 |
|  | булочка | булочка | 1шт. | 1шт. | 1,0 | - | 18,2 | 76 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоко | яблоко | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19 | 90 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| 216 | Суп вермишелевый с курицей | КурыКартофельМорковьЛукВермишельРаст.масло | 701002525205 | 300 | 2,22 | 1,46 | 14,76 | 132 |
| 297 | Голубцы ленивые с гречкой | Капуста свежаяГовядинаРисЛукГречкаСлив.масло | 1407027155010 | 230150 | 16,776,9 | 10,7418,6 | 24,060,55 | 260,06197,00 |
|  | Хлеб ржаной | хлеб | 100 | 100 | 5,6 | 1,1 | 37,5 | 189,5 |
| 868 | Компот из сухофруктов | Сухофруктысахар | 2020 | 200 | 0,6 | 0 | 20,7 | 122,2 |
|  | печенье | печенье | 25 | 25 | 2,8 | 2,9 | 36,8 | 185 |
| стоимость | 166 |  |  |  |  |  |  |  |

День: девятый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Продукты  | нетто | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша геркулесовая с молоком | МолокоГеркулесСахарСлив.масло | 2005055 | 200 | 11,2 | 8,5 | 39,3 | 296,8 |
| 942 | Чай сладкий | Чайсахар | 120 | 200 | 0,2 | 0,05 | 19,9 | 75,8 |
|  | Хлеб, масло, колбаса в/к «Московская» | ХлебМаслоколбаса | 1001035 | 17,8 | 100/10/35 | 21,7 | 70,13 | 554 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | банан | банан | 250 | 250 | 3 | 0,2 | 38,4 | 178 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Суп картофельный. | КартофельМорковьЛукПшеноРаст.маслоМинтайяйцо | 1502020155750,05 | 300 | 11,1 | 5,3 | 34,8 | 236,6 |
| 626 | Запеканка картофельная с курицей | КартофельСлив.маслоКурыМорковьлук | 400101201010 | 250 | 16,8 | 15,7 | 52,9 | 397,1 |
|  | Помидоры свежие | помидоры | 100 | 100 | 1,04 | 0,19 | 3,6 | 21,7 |
|  | Хлеб ржаной | хлеб | 100 | 100 | 5,6 | 1,1 | 37,5 | 189,5 |
| 868 | Компот из сухофруктов | СухофруктыСахар | 2020 | 200 | 0,6 | 0 | 20,7 | 12,2 |
|  | вафли | вафли | 50 | 50 | 2,6 | 1,4 | 58,25 | 251 |
| стоимость | 166 |  |  |  |  |  |  |  |

День: десятый

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Наименование блюда | Продукты  | нетто | Выход, гр | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| 1046 | Оладьи со сгущенным молоком | МолокоМукаЯйцоРаст.маслоСахарСгущ.молоко | 10080½201050 | 10050 | 4,77,2 | 17,88,5 | 57,356 | 428320 |
| 944 | Чай с лимоном | ЧайЛимонсахар | 1520 | 200/5 | 0,24 | 0,055 | 20,9 | 77,4 |
| 424 | Яйцо отварное | яйцо | 1шт | 1шт | 14,9 | 15,4 | 29,7 | 224 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | печенье | печенье | 25 | 25 | 2,8 | 2,9 | 36,8 | 185 |
|  | сок | сок | 200 | 200 |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп гороховый | ГовядинаГорохКартофельЛукМорковьРаст.масло | 4030150202010 | 300 | 7,08 | 12,9 | 22,5 | 224,5 |
| 413 | Макароны отварные | МакароныСлив.масло | 8010 | 200 | 5,25 | 8,75 | 34,88 | 243,3 |
| 608 | Котлета мясная | МясоЛукРаст.масло | 1002010 | 120 | 14,8 | 26,7 | 2,2 | 321 |
| 868 | Компот из сухофруктов | Сухофруктысахар | 2020 | 200 | 0,6 | 0 | 20,7 | 122,2 |
|  | Хлеб ржаной | хлеб | 100 | 100 | 5,6 | 1,1 | 37,5 | 189,5 |
|  | булочка | булочка | 1шт | 1шт | 1,0 | - | 18,2 | 76 |
| 847 | груша | груша | 135 | 135 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| стоимость | 166 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (для предприятий общепита)

Издательство «Арий», 2005, 2008