

День 3

Сезон: зимне - весенний

ТТК№4	Пельмени отборные п/ф со сметаной	200	90,00	18,05	21,80	49,60	470,18
ТТК№7	яблоко свежие	100	23,00	0,40	0,40	18,35	72,88
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	40	6,70	3,04	0,36	17,21	87,00
ТК№18	чай с сахаром	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
	масса порций	550					
Итого БЖУ:			123,97	21,56	22,76	95,17	676,06
Итого:							

День 4

Сезон: зимне - весенний

ТК№7	каша жидкая молочная рисовая	210	50,00	7,31	9,86	26,80	255,20
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№21	какао с молоком	200	27,00	4,08	3,54	12,50	106,20
	масса порций	570					
Итого БЖУ:			123,97	19,95	20,94	96,12	679,40
Итого:							

День 5

Сезон: зимне - весенний

ТК№14	плов из птицы (куриное филе)	250	77,00	16,10	18,65	53,71	466,78
ТК№28	икра кабачковая	100	34,00	1,48	3,32	19,23	91,37
ТК№26	хлеб ржаной	40	6,70	2,98	0,58	15,65	83,44
ТК№20	чай каркаде с сахаром	210	6,27	0,10	0,00	6,80	28,80
	масса порций	600					
Итого БЖУ:			123,97	20,66	22,55	95,39	670,39
Итого:							

День 6

Сезон: зимне - весенний

TK№4	каша жидкая молочная манная	215	65,50	9,30	11,86	36,76	295,20
TK№2	бутерброд с сыром и маслом	60	39,50	6,96	9,96	17,80	188,40
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
TK№17	Чай с лимоном	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
масса порций		552					
Итого БЖУ:			123,97	20,95	22,56	95,58	673,60
Итого:							

День 7

Сезон: зимне - весенний

TK№15	печень по-строгановски	100	83,20	11,06	8,34	12,57	220,87
TK№11	каша рассыпчатая гречневая	180	19,50	4,42	12,18	47,52	295,20
TK№26	Хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№19	чай с молоком	200	11,27	1,52	1,35	14,86	61,00
масса порций		540					
Итого БЖУ:			123,97	20,96	22,59	95,47	676,31
Итого:							

День 8

Сезон: зимне - весенний

TK№5	каша жидкая молочная пшеничная	215	54,00	11,77	17,87	39,80	360,90
TK№27	яблоки свежие	100	32,97	0,40	0,40	18,35	72,88
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
TK№22	Кофейный напиток с молоком	200	27,00	4,26	2,98	11,94	112,30
масса порций		575					
Итого БЖУ:			123,97	20,99	21,79	95,91	674,08
Итого:							

День 9

Сезон: зима - весна

ТК№2	Котлета "домашняя" п/ф	100	80,00	5,90	11,94	14,61	219,98
ТК№10	Макаронны отварные	180	18,00	6,77	6,73	41,70	239,80
ТК№24	соус красный основной	100	11,70	3,30	2,70	8,90	73,10
ТК№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№18	чай с сахаром	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
масса порций		650					
Итого БЖУ:			123,97	20,00	22,29	95,74	
Итого:							678,12

День 10

Сезон: зима - весна

ТК№8	каша жидкая молочная гречневая	210	50,00	8,19	11,89	26,45	256,20
ТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№21	какао с молоком	200	27,00	4,08	3,54	12,50	106,20
масса порций		570					
Итого БЖУ:			123,97	20,83	22,97	95,77	
Итого:							680,40

День 11

Сезон: зима - весна

ТК№5	Вареники с картофилем п/ф со сметаной	200	65,73	11,72	13,82	23,58	301,25
ТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№19	чай с молоком	210	11,27	1,52	1,35	14,86	61,00
масса порций		570					
Итого БЖУ:			123,97	21,80	22,71	95,26	
Итого:							680,25

День 12

Сезон: зимне - весенний

TK№16	филе птицы (куриное) с соусом сметанным	100	81,00	11,16	16,51	10,50	267,50
TK№13	каша распычатая перловая	180	24,00	5,42	5,09	48,93	251,20
TK№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№17	чай с лимоном	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
Итого БЖУ:		557					
Итого:			123,97	20,67	22,52	95,15	679,94

День 13

Сезон: зимне - весенний

TK№6	каша вязкая молочная из пшена и риса "Дружба"	210	50,00	7,21	11,73	26,71	249,00
TK№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
TK№25	хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
TK№22	кофейный напиток с молоком	200	27,00	4,26	2,98	11,94	112,30
Итого БЖУ:		570					
Итого:			123,97	20,03	22,25	95,47	679,30

День 14

Сезон: зимне - весенний

TK№14	плов из птицы (куриное филе)	250	77,00	16,10	18,65	53,71	456,78
TK№29	огурец соленый	100	32,70	0,80	0,20	1,80	83,20
TK№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№18	чай с сахаром	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
Итого БЖУ:		620					
Итого:			123,97	20,93	19,77	86,04	685,22

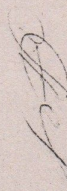
День 15

Сезон: зимне - вес. период

ТТК№3	котлета "Сазан" п/ф (сазан)	100	65,30	6,62	16,05	13,40	217,30
ТК№12	пюре)	180	28,00	6,70	2,73	28,77	233,75
ТК№24	соус основной красный	100	11,70	3,30	2,70	8,90	73,10
ТК№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№17	чай с лимоном	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
масса порций		657					
Итого БЖУ:				20,71	22,40	86,79	
Итого			123,97				685,39

Технолог

Повар


Кувшинова А.С.