

3-ий день

| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|----------------|------------------------|-----------|
| Каша пшенная молочная | 200/10 | Молоко | 150 |
| | | Пшено | 40 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Ватрушка с творогом | 100 | Мука пшен. фортиф. в/с | 55 |
| | | Дрожжи прессов. | 2 |
| | | Молоко | 20 |
| | | Сахар | 5 |
| | | Яйцо | 3 |
| | | м/с | 2 |
| | | М/р | 3 |
| | | Соль йодир. | 0.0005 |
| | | Творог | 65 |
| | | Сахар | 5 |
| яйцо | 1 | | |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | 20 |
| Кисель | 200 | кисель | 24 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Крахмал | 12 |
| | | Лимон. кис. | 0.0002 |
| Калорийность, ккал | | 541,9 | |

4-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|----------------|---------------|-----------|
| Рыба с овощами (минтай) | 80 | Минтай | 132 |
| | | Морковь | 50 |
| | | Лук | 48 |
| | | Томат | 2 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | м/р | 10 |
| | | зелень | 0,2 |
| Картофельное пюре | 100 | Картоф | 150 |
| | | Масло слив | 2,5 |
| | | Молоко | 50 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 45 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0.002 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 |
| Калорийность, ккал | | 454,34 | |

5-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|----------------|---------------|-----------|
| Суп гороховый | 200/20 | Картофель | 80 |
| | | Горох | 16 |
| | | Лук | 24 |
| | | Морковь | 24 |
| | | Масло слив | 4 |
| | | Мясо груд | 40 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | м/р | 4 |
| Пряник медовый | 70 | зелень | 2 |
| | | Мука фор. в/с | 50 |
| | | сахар | 10 |
| | | Яйцо | 3 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | Ванилин | 0.001 |
| | | Мед | 30 |
| Разрыхлитель | 1 | | |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 |
| Калорийность, ккал | | 491,1 | |

6-ой день

| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
|--------------------------------|----------------|--------------|-----------|
| Салат из св. капусты с яблоком | 60 | капуста | 50 |
| | | яблоко | 30 |
| | | м/р | 5 |
| | | лимон | 2 |
| | | сахар | 2 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | зелень | 2 |
| Котлета из гов | 80 | говядина | 60 |
| | | Хлеб пшен | 16 |
| | | молоко | 20 |
| | | сухари | 12 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | м/р | 6 |
| | | лук | 20 |
| Макаронные изделия | 100 | Макар. изд. | 35 |
| | | Масло слив | 5 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 |
| Кефир | 200 | Кефир | 200 |
| Калорийность, ккал | | 574,3 | |

Средняя калорийность: - 482,72 ккал

Средняя цена - 274 тенге

II неделя
1-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
|----------------------------|----------------|--------------|------------|
| Каша молочная ячневая | 200/10 | молоко | 150 |
| | | Манная крупа | 48 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 20/10/20 | Хлеб р/п | 20 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Сыр твердый | 22 |
| Чай с молоком | 200 | Молоко | 100 |
| | | Сахар | 20 |
| | | заварка | 2 |
| Фрукты | 200 | Яблоко | 200 |
| Калорийность, ккал | | | 581 |

2-ой день

| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|----------------|-------------|--------------|
| Салат витаминный | 60 | Капуста | 24 |
| | | морковь | 15 |
| | | яблоко | 33 |
| | | сахар | 1 |
| | | Масло раст | 6 |
| | | Лимон. сок | 6 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | Мясо гов | 107 |
| | | картоф | 135 |
| | | Морковь | 50 |
| | | Лук | 39 |
| | | Томат | 2 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| | | Зелень | 2 |
| | | м/р | 10 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 45 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0.002 |
| Калорийность, ккал | | | 593,4 |

3-ий день

| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|----------------|------------------------|--------------|
| Борщ из св. капусты | 200 | свекла | 50 |
| | | Морковь | 15 |
| | | Лук | 15 |
| | | Масло слив | 4 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | томат | 6 |
| | | Картофель | 60 |
| | | Мясо грудинка | 30 |
| | | Капуста | 45 |
| | | Лим. кис. | 0.0001 |
| | | сахар | 2 |
| Ватрушка с творогом | 100 | Мука пшен. фортиф. в/с | 55 |
| | | Дрожжи прессов. | 2 |
| | | Молоко | 20 |
| | | Сахар | 5 |
| | | Яйцо | 3 |
| | | м/с | 2 |
| | | М/р | 3 |
| | | Соль йодир. | 0.0005 |
| | | Творог | 65 |
| | | Сахар | 5 |
| | | яйцо | 1 |
| Кисель | 200 | кисель | 24 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Крахмал | 12 |
| | | Лим. кисл. | 0.0001 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | 20 |
| Калорийность, ккал | | | 475,8 |

4-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
|----------------------------|----------------|-------------|---------------|
| Салат из моркови с яблоком | 60 | Морковь | 60 |
| | | Яблоко | 30 |
| | | Сахар | 2 |
| | | Масло раст | 7 |
| | | Соль йодир | 0,001 |
| Котлета рыбная (минтай) | 80 | Минтай | 132 |
| | | Хлеб пшен | 20 |
| | | молоко | 45 |
| | | Сухари | 12 |
| | | Масло раст | 10 |
| | | Масло слив | 4 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Гречка отварная | 100/2 | Гречка | 40 |
| | | Масло слив | 5 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрук. | 20 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0.002 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 |
| Калорийность, ккал | | | 423,14 |

5-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
|-----------------------|----------------|--------------|-----------|
| Каша рисовая молочная | 200/10 | Молоко | 150 |
| | | Рис | 10 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| Булочка с яблоками | 75 | Мука фортиф | 50 |
| | | Дрожжи пресс | 2 |
| | | молоко | 28 |
| | | Масло слив | 4 |
| | | м/р | 6 |
| | | сахар | 7 |
| | | яйцо | 10 |
| | | яблоки | 50 |
| | | мед | 30 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | 20 |
| Какао с молоком | 200 | Какао | 7 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Молоко | 180 |
| Калорийность, ккал | | 487,15 | |

6-ой день

| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------|----------------|-------------|-----------|
| Салат из св. овощей | 60 | Капуста | 40 |
| | | морковь | 10 |
| | | яблоко | 30 |
| | | сахар | 2 |
| | | Масло раст | 5 |
| | | Лимон. сок | 2 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Куры тушеные | 80 | Куры | 168 |
| | | морковь | 24 |
| | | лук | 24 |
| | | зелень | 3 |
| | | м/р | 5 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Макаронные изделия | 100 | Макар. изд. | 35 |
| | | Масло слив | 5 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | 20 |
| Калорийность, ккал | | 491,44 | |

Средняя калорийность: - 482,72 ккал

Средняя цена - 280 тенге