

« 02 »

2021 год

1 день

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат свекольный	30	свекла	45
		м.растит	8
Тефтели из говядины	60	Мясо говядины	50
		Хлеб пшеничный	10
		молоко	5
		сухари	5
		Масло сливочное	2
		Масло растительное	5

Гарнир: гречка отварная	100	гречка	48
		М.сливочное	4
Компот из с/фруктов	200	сахар	20
		сухофрукты	20
		Аскорбинка	0,0007
Хлеб	20	хлеб	20

1 неделя

3 день

Наименование блюد	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат из свежих овощей	30	Капуста	20
		морковь	9
		Масло растительное	4
Куры отварные	60	курица	145
		лук	3
Гарнир: крупа рис	100	рис	36
		м.сливочное	4
Кисель с вит С	200/10	кисель	24
		сахар	10
		кислота лимонная	0,0002
		Вит С порошок	0,00007
Хлеб	20	хлеб	20

1 неделя

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат (витаминный)	30	капуста	10
		морковь	10
		Зеленый горошек	5
		Масло растительное	5
Биточки рыбные	60	фарш рыбный (судак, минтай)	89
		хлеб пшен	11
		молоко	16
		лук	13
		м.слив	4
		м.растит	5
		мука	6
Гарнир: макароны	100	макароны	50
		м.сливочн	5

отварные			
Хлеб	20	хлеб	20
Сок натуральный	200	сок	200

1 неделя

5 день

Наименование блюد	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат из моркови	30	Морковь	32
		Масло растительное	6
		сахар	4
Плов (курица)	120/50	курица	85
		рис	50
		молоко	10
		лук	10
		морковь	14
		м.растит	10
		м.растит	4
		сахар	3
		морковь	3
		лук	5
		мука	1
Молоко с медом	200/10	молоко	200
		мед	10
Хлеб	20	хлеб	20

2 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Каша ячневая молочная с маслом	200	ячка	30
		Молоко	50
		Сахар	10
		Масло.сливочное	5
Бутерброд с маслом сыром	20/10/10	Хлеб пшен	20
		Масло сливочное	10
		Сыр	10
Чай с сиропом шиповника	200/10	Чай	200
		Сироп шиповника	10
Фрукт: мандарин	1 шт	мандарин	1 шт

2 неделя

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат из свежих овощей	30	капуста	20
		морковь	9
		м.растит	4
Гуляш из говядины	30	говядина	40
		м.растит	5
		зелень	4
		лук	10
Пюре гороховое	100	горох	50
		Масло сливочное	5
Компот из с/фруктов	200	сахар	20
		сухофрукты	20
		Аскорбинка	0,0007
Хлеб	20	хлеб	20

2 неделя

Здень

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат свекольный с сыром	30	свекла	28
		м.растит	8
		сыр твердый	10
Мясо тушеное (курица)	60	курица	130
		лук	8
		мука	6
		томат	10
		м.растит	3
Гарнир: макароны отварные	100	макароны	50
		Масло сливочное	5
Кисель с вит С	200	кисель	24
		сахар	10
		кислота лимонная	0,0002
		Вит С порошок	0,00007
Хлеб	20	хлеб	20

2 неделя

4 день

Наименование	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
--------------	---------------	-------------	----------

блюд			
Салат морковный	30	морковь	32
		Масло растительное	6
		сахар	4
Рыба тушеная	60	минтай	89
		м.растит	11
		сухари	7
Гарнир: пюре картофельное	100	м.сливочн	5
		картофель	140
Сок натуральный	200	сок	200
Хлеб	20	хлеб	20

2 неделя

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат из свежих овощей	30	капуста	20
		морковь	9
		Масло растительное	4
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	гречка	48
		м.сливочн	4
Тефтели из говядины	60	Мясо говядины	50
		Хлеб пшеничный	10
		молоко	5
		сухари	5
		Масло сливочное	2
		Масло растительное	5
Чай с молоком	200	Заварка	2
		молоко	20
		Сахар	15
Хлеб	20	хлеб	20

Варианты меню могут меняться по дням недели и сезонности года