

Горбуша с/голов			84	59	106	74									
Масса отварн.рыбы				47		59									
Масло растительное			3	3	4	4									
сыр			4.3	4	5.4	5									
Соус сметанный	20	30					0.3	0.45	3.37	5.06	1.08	1.62	30	45	226
Мука			0.7	0.7	1	1									
Масло сливоч			0.7	0.7	1	1									
Вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
сметана			10	10	15	15									
Рис отварной с овощами	100	150					2.57	3.86	4.67	7	17	25.6	141.33	212	191
Рис			30	30-	45	45									
Масло сливочное			2	2	3	3									
Морковь до 1 января			20	16	30	24									
Морковь с 1 января			21	16	32	24									
Лук			10	8	14	12									
Томатная паста			1.2	1.2	2	2									
Кисель из сока	180	200					0.50	0.56	0.05	0.06	27.18	30.2	111.24	123.6	382
сок			54	54	60	60									
сахар			21.6	21.6	24	24									
крахмал			9	9	10	10									
вода			126	126	140	140									
Полдник															
Сырники из творога	100/20	130/30					8.87	13.3	10.53	15.8	27	40.5	280.13	420.2	130
творог			91	90	118	117									
мука			13	13	17	17									
яйцо			1/13шт	3	1/10шт	4									
Соль															
Масло сливочное			2	2	3	3									
Молоко сгущенное			20	20	30	30									
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.10	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.04	145.2	193.6	
Итого за 3 день							52.82	67.97	56.65	69.2	155.2	212.61	1475.32	1936.08	
День -4															
Завтрак -1															
Каша пшеничная молоч	150	200					5.26	7.01	6.07	8.09	21.29	28.39	159.75	213	

Морковь			9	7.2	10	8									
Лук			4.32	3.6	4.8	4									
Огурец соленый			12.06	10.8	13.4	12									
вода			135	135	150	150									
Масло растительное			3.6	3.6	4	4									
Сметана															
Суфле из рыбы	70	80					4.55	9.58	7.44	12.16	13.3	8.06	135.89	179.89	146
Рыба минт.потр б/г			73	60	88	69									
Или горбуша			77	60	88	69									
хлеб			9	9	10	10									
яйца			1/7шт	6	1/6шт	7									
молоко			15	15	17	17									
Масло сливоч			2.6	2.6	3	3									
Массап/ф				88		101									
Масса готов.изд.				70		80									
Соус сметанный	20	30					0.3	0.45	3.37	5.06	1.08	1.62	30	45	226
мука			0.7	0.7	1	1									
Масло сливочное			0.7	0.7	1	1									
вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
сметана			10	10	15	15									
Картофельное пюре	120	150					2.45	3.06	3.84	4.80	16.35	20.45	110	137	340
картофель			136.8	106	171	128									
молоко			18.9	18	23.7	22.5									
масло сливочное			4.2	4.2	5.2	5.2									
Сок	180	200					0.9	1	0	0	18.18	20.2	76.8	85.3	399
Полдник															
Манник со сгущ.молоком	50/10	60/15					4.29	4.29	8.22	8.22	24.07	24.07	145.3	145.3	274
Масло сливочное			1.7	1.7	2	2									
сахар			3	3	4	4									
яйцо			1/8шт	5	1/7шт	6									
сметана			15	15	18	18									
мука			12	12	14	14									
Крупа манная			20	20	24	24									
молоко			5	5	6	6									
Масло растительное			1	1	1.2	1.2									
Молоко сгущеное			10	10	15	15									
Ряженка	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.56	8.4	91.2	101.3	180
Зефир	25	50					0.24	0.40	0.03	0.05	23.94	39.90	97.5	162.5	

готовые															
Фарш для фрикад.															
Говядина бескост.			35	32	44	40									
Или на кости			44	32	55	40									
лук			4	3	5	4									
вода			3	3	4	4									
яйца			1/20шт	2	1/13шт	3									
Масса п/ф				38		47									
Картофель в молоке	120	150					2.81	3.51	2.98	3.73	15.79	19.74	101	127	319
картофель			120	90	150	113									
молоко			36	36	45	45									
Масло сливочное			2.4	2.4	3	3									
соль				0.2		0.25									
Мука пшеничная				1.2		1.5									
Биточки рыбные запеченые	80	80					11.03	11.03	4.1	4.1	7.5	7.5	111	111	255
Треска потрош м/б/г			82	60	82	60									
Горбуша потрош с/г			86	60	86	60									
хлеб			14	14	14	14									
молоко			16	16	16	16									
яйцо			1/10	4	1/10	4									
соль				0.2		0.25									
Масса п/ф				92		92									
Масло сливочное			4	4	4	4									
Чай с молоком	150	180					2.65	2.67	2.33	2.34	14.3	17.3	89	101	394.391
чай			0.8	0.8	0.9	0.9									
сахар			10	10	13	13									
молоко			92	92	92	92									
вода			40	40	60	60									
Полдник															
Блинчики с джемом	75/10	75/10					6.24	6.24	8.1	8.1	34.31	34.31	234	234	265
Мука			32	32	32	32									
Молоко			73	73	73	73									
Яйца			1/7шт	6	1/7шт	6									
Сахар			2	2	2	2									
Масло сливоч.			3	3	3	3									
Масса теста				116		116									
Масло растител.			3	3	3	3									
джем			10	10	10	10									
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401

зефир	25	50					0.24	0.40	0.03	0.05	23.94	39.9	97.5	162.5	
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.10	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.04	145.2	193.6	
Всего за 10 день							50.05	56.21	38.14	42.97	209.15	253.26	1421.96	1696.84	
Итого за весь период							482.55	596.41	441.24	550.48	1947.4	2451.5	14247.36	17722.5	
Среднее значение за период							48.3	59.64	44.12	55.05	194.74	245.15	1424.36	1772.25	

***Салаты из свежих овощей готовят с июля по 28 февраля.**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340134

Владелец Аймалетдинова Альфия Абдулбяровна

Действителен с 20.11.2025 по 20.11.2026