

День 1 (понедельник)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ технолог. карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергет. ценность****(калл)** | **Минеральные вещества** | **Витамины, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша молочная «Дружба» | 195 | 7,75 | 12,16 | 37,38 | 290 | 127,4 | 2,16 | 0,17 | 0,19 | 2,08 |
| 59 | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 0,41 | 14,36 | 91 | 113,2 | 0,12 | 0,09 | 0,72 | 1,17 |
|  | Кондитерское изделие | 33 |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Кисло-молочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,3 | 1,26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Борщ с капустой и картофелем м/б | 200 | 1,45 | 3,9 | 10,2 | 82 | 35,5 | 1 | 0,04 | 0,03 | 8,2 |
| 70 | Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 20,5 | 0,35 | 0,01 | 0,03 | 3,5 |
| 37 | Картофельное пюре  | 130 | 3,04 | 4,78 | 20,34 | 137 | 36,79 | 1,0 | 0,14 | 0,11 | 18,07 |
| 20 | Рыба запеченная в омлете | 70 | 9,81 | 3,15 | 1,75 | 75 | 30,3 | 0,74 | 0,06 | 0,12 | 0,13 |
| 62 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,97 | 102 | 28,62 | 1,12 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Блинчики  | 120 | 5,18 | 2,76 | 36,07 | 196 | 22,7 | 1,2 | 0,11 | 0,07 | 0,03 |
| 57 | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 10,0 | 0,28 | - | - | 0,03 |
| 68 | Фрукты | 100 | 0,8 | 0,32 | 17,33 | 76 | 22,6 | 1,12 | 0,04 | 0,05 | 24,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Хлеб пшеничный | 80 | 8,53 | 3,62 | 38,03 | 219 | 100 | 2,88 | 0,32 | 0,24 | 0,001 |
| 69 | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 96,5 | 36,5 | 1,4 | 0,2 | 0,15 | 0,001 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | 50,28 | 41,74 | 245,62 | 1674 | 800,11 | 13,55 | 1,252 | 2,015 | 59,43 |

День 2 (вторник)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ технолог. карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергет. ценность****(калл)** | **Минеральные вещества** | **Витамины, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 5,08 | 5,08 | 18,39 | 141 | 157,8 | 0,49 | 0,08 | 0,19 | 0,89 |
| 58 | Чай с молоком  | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 100 | 0,28 |  |  | 0,03 |
| 66 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,53 | 4,72 | 9,26 | 85 | 5,81 | 0,38 | 0,03 | 0,01 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Сок | 200 | 0,75 | 0,0 | 15,21 | 63,86 | 10,54 | 2,11 | 0,02 | 0,02 | 3,01 |
|  | Кондитерское изделие | 33 |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Суп картофельный с горохом к/б | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,05 | 107,8 | 30,46 | 8,1 | 0,18 | 0,05 | 4,62 |
|  | Огурец соленый | 50 | 0,1 | 0,16 | 113 | 5,5 |  |  |  |  |  |
| 38 | Капуста тушенная | 130 | 3,08 | 4,83 | 14,07 | 112 | 82,76 | 12,06 | 0,04 | 0,05 | 25,61 |
| 22 | Котлета мясная  | 70 | 10,88 | 8,08 | 11 | 160 | 30,6 | 1,05 | 0,07 | 0,11 | 0,1 |
| 61 | Напиток из шиповника | 180 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61 | 16,0 | 0,47 | 0,01 | 0,05 | 75,00  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Запеканка из творога | 100 | 8,77 | 6,03 | 8,58 | 124 | 73,7 | 0,35 | 0,03 | 0,13 | 0,12 |
| 55 | Соус сметанный сладкий | 30 | 0,53 | 1,5 | 2,11 | 24,05 | 8,78 | 0,12 | 0,007 | 0,009 | 0,4 |
|  | Кисель  | 180 | 0 | 0 | 13 | 95,4 | 6 | 0,1 |  |  | 0,9 |
| 68 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16 | 2,2 | 0,02 | 0,03 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Хлеб пшеничный | 80 | 8,53 | 3,62 | 38,03 | 219 | 100 | 2,88 | 0,32 | 0,24 | 0,001 |
| 69 | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 96,5 | 36,5 | 1,4 | 0,2 | 0,15 | 0,001 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | 48,86 | 51,51 | 278,87 | 1653,71 | 778,95 | 31,89 | 1,07 | 1,039 | 119,78 |

День 3 (среда)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ технолог. карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергет. ценность****(калл)** | **Минеральные вещества** | **Витамины, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 62,8 | 1,54 | 0,05 | 0,31 | 0,15 |
| 53 | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,8 | 3,13 | 3,77 | 50 | 12,9 | 0,41 | 0,06 | 0,02 | 6,63 |
| 60 | Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 67 | Бутерброд с сыром  | 35 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 82 | 10,9 | 0,87 | 0,05 | 0,03 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Йогурт | 95 | 7,33 | 3,0 | 12,26 | 106 | 124 | 0,1 | 0,03 | 0,15 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Щи из свежей капусты м/б | 200 | 1,39 | 3,9 | 6,79 | 67,8 | 34,66 | 0,6 | 0,05 | 0,04 | 14,77 |
| 41 | Салат из репчатого лука | 50 | 0,8 | 3,73 | 4,69 | 55,48 | 17,74 | 0,46 | 0,03 | 0,01 | 5,72 |
| 26 | Плов из птицы | 200 | 16,59 | 5,81 | 26,76 | 226 | 15,5 | 1,33 | 0,06 | 0,06 | 0,41 |
| 62 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,97 | 102 | 28,62 | 1,12 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Картофельное пюре | 130 | 3,04 | 4,78 | 20,34 | 137 | 36,79 | 1,0 | 0,14 | 0,11 | 18,07 |
| 19 | Рыба, тушенная с овощами | 70 | 7,93 | 4,55 | 2,20 | 81 | 24,4 | 0,56 | 0,06 | 0,06 | 1,80 |
| 57 | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 10,0 | 0,28 |  |  | 0,03 |
| 68 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16 | 2,2 | 0,02 | 0,03 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Хлеб пшеничный | 80 | 8,53 | 3,62 | 38,03 | 219 | 100 | 2,88 | 0,32 | 0,24 | 0,001 |
| 69 | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 96,5 | 36,5 | 1,4 | 0,2 | 0,15 | 0,001 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | 66,19 | 55,19 | 228,64 | 1670,78 | 667,81 | 15,18 | 1,22 | 1,385 | 60,072 |

День 4 (четверг)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ технолог. карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергет. ценность****(калл)** | **Минеральные вещества** | **Витамины, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Каша молочная пшенная  | 200 | 5,39 | 5,02 | 30,96 | 190,2 | 14,74 | 1,27 | 0,14 | 0,01 |  |
| 59 | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 0,41 | 14,36 | 91 | 113,2 | 0,12 | 0,09 | 0,72 | 1,17 |
| 65 | Бутерброд с повидлом | 35 | 1,13 | 1,78 | 12,52 | 70,9 | 4,95 | 0,39 | 0,02 | 0,06 | 0,04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Сок | 200 | 0,75 | 0,0 | 15,21 | 63,86 | 10,54 | 2,11 | 0,02 | 0,02 | 3,01 |
|  | Кондитерское изделие | 33 |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Рассольник «Ленинградский» м/б | 200 | 1,68 | 4,1 | 13,3 | 96,6 | 21,16 | 0,78 | 0,08 | 0,05 | 6,03 |
| 72 | Помидоры соленые | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 9,69 | 5,00 | 0,40 | 0,01 | 0,01 | 5,25 | 0,56 |
| 39 | Рагу из овощей | 130 | 2,46 | 11,3 | 13,56 | 166 | 39,5 | 0,87 | 0,07 | 0,98 | 7,79 |
| 21 | Котлета рыбная | 70 | 12,08 | 3,92 | 8,21 | 116 | 38,9 | 0,87 | 0,08 | 0,07 | 2,62 |
| 57 | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 10,0 | 0,28 |  |  | 0,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Сырники из творога | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234 | 155,8 | 0,77 | 0,07 | 0,27 | 0,25 |
| 55 | Соус сметанный сладкий | 30 | 0,53 | 1,5 | 2,11 | 24,05 | 8,78 | 0,12 | 0,007 | 0,009 | 0,4 |
| 63 | Молоко кипяченное | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 226,8 | 0,19 | 0,08 | 0,28 | 2,46 |
| 68 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16 | 2,2 | 0,02 | 0,03 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Хлеб пшеничный | 80 | 8,53 | 3,62 | 38,03 | 219 | 100 | 2,88 | 0,32 | 0,24 | 0,001 |
| 69 | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 96,5 | 36,5 | 1,4 | 0,2 | 0,15 | 0,001 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | 64,28 | 51,27 | 212,67 | 1674,11 | 796,87 | 14,25 | 1,97 | 2,89 | 33,8 |

День 5 (пятница)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ технолог. карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергет. ценность****(калл)** | **Минеральные вещества** | **Витамины, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Каша молочная кукурузная | 200 | 10,43 | 5,61 | 46,73 | 278 | 25,01 | 5,54 | 0,25 | 1,09 | 0,71 |
| 60 | Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 66 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,53 | 4,72 | 9,26 | 85 | 5,81 | 0,38 | 0,03 | 0,01 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Кисло-молочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,3 | 1,26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,88 | 6,7 | 11,47 | 134 | 36,24 | 1,01 | 0,08 | 0,12 | 7,3 |
| 45 | Салат из белокочанной (квашенной) капусты | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,51 | 43,7 | 18,69 | 0,26 | 0,01 | 0,02 | 16,23 |
| 23 | Жаркое по-домашнему | 210 | 0,7 | 2,54 | 4,51 | 43,7 | 18,69 | 0,26 | 0,01 | 0,02 | 16,23 |
| 61 | Напиток из шиповника | 180 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61 | 16,0 | 0,47 | 0,01 | 0,05 | 75,00  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Макароны отварные с сыром | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | 106 | 1,51 | 007 | 0,07 | 0,14 |
| 30 | Яйцо отварное | 20 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 22,0 | 1,00 | 0,03 | 0,08 |  |
| 56 | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 10 | 0,28 |  |  | 0,03 |
| 68 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16 | 2,2 | 0,02 | 0,03 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Хлеб пшеничный | 80 | 8,53 | 3,62 | 38,03 | 219 | 100 | 2,88 | 0,32 | 0,24 | 0,001 |
| 69 | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 96,5 | 36,5 | 1,4 | 0,2 | 0,15 | 0,001 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | 59,13 | 50,58 | 227,76 | 1668,9 | 763,94 | 17,8 | 8,08 | 2,35 | 128,33 |

День 6 (понедельник)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ технолог. карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергет. ценность****(калл)** | **Минеральные вещества** | **Витамины, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Каша молочная геркулесовая | 200 | 4,33 | 5,62 | 20,71 | 151,2 | 24,16 | 1,37 | 0,12 | 0,03 |  |
| 58 | Чай с молоком | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 10,0 | 0,28 |  |  | 0,03 |
|  | Кондитерское изделие | 33 |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Кисло-молочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,3 | 1,26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Щи из свежей капусты с картофелем м/б | 200 | 1,39 | 3,9 | 6,79 | 67,8 | 34,66 | 0,6 | 0,05 | 0,04 | 14,77 |
| 48 | Салат из свеклы | 50 | 0,88 | 3,67 | 5,04 | 56,56 | 21,17 | 0,8 | 0,01 | 0,02 | 5,72 |
| 37 | Картофельное пюре | 130 | 3,04 | 4,78 | 20,34 | 137 | 36,79 | 1,0 | 0,14 | 0,11 | 18,07 |
| 19 | Рыба, тушенная с овощами | 70 | 7,93 | 4,55 | 2,20 | 81 | 24,4 | 0,56 | 0,06 | 0,06 | 1,80 |
| 62 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,97 | 102 | 28,62 | 1,12 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Запеканка из творога | 100 | 8,77 | 6,03 | 8,58 | 124 | 73,7 | 0,35 | 0,03 | 0,13 | 0,12 |
| 55 | Соус сметанный сладкий | 30 | 0,53 | 1,5 | 2,11 | 24,05 | 8,78 | 0,12 | 0,007 | 0,009 | 0,4 |
| 73 | Сок | 200 | 0,75 | 0,0 | 15,21 | 63,86 | 10,54 | 2,11 | 0,02 | 0,02 | 3,01 |
| 68 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16 | 2,2 | 0,02 | 0,03 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Хлеб пшеничный | 80 | 8,53 | 3,62 | 38,03 | 219 | 100 | 2,88 | 0,32 | 0,24 | 0,001 |
| 69 | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 96,5 | 36,5 | 1,4 | 0,2 | 0,15 | 0,001 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | 46,47 | 50,26 | 235,12 | 1716,97 | 741,32 | 14,97 | 1,049 | 1,144 | 55,54 |

День 6 (понедельник)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ технолог. карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергет. ценность****(калл)** | **Минеральные вещества** | **Витамины, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Каша молочная геркулесовая | 200 | 4,33 | 5,62 | 20,71 | 151,2 | 24,16 | 1,37 | 0,12 | 0,03 |  |
| 58 | Чай с молоком | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 10,0 | 0,28 |  |  | 0,03 |
|  | Кондитерское изделие | 33 |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Кисло-молочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,3 | 1,26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Щи из свежей капусты с картофелем м/б | 200 | 1,39 | 3,9 | 6,79 | 67,8 | 34,66 | 0,6 | 0,05 | 0,04 | 14,77 |
| 48 | Салат из свеклы | 50 | 0,88 | 3,67 | 5,04 | 56,56 | 21,17 | 0,8 | 0,01 | 0,02 | 5,72 |
| 37 | Картофельное пюре | 130 | 3,04 | 4,78 | 20,34 | 137 | 36,79 | 1,0 | 0,14 | 0,11 | 18,07 |
| 19 | Рыба, тушенная с овощами | 70 | 7,93 | 4,55 | 2,20 | 81 | 24,4 | 0,56 | 0,06 | 0,06 | 1,80 |
| 62 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,97 | 102 | 28,62 | 1,12 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Запеканка из творога | 100 | 8,77 | 6,03 | 8,58 | 124 | 73,7 | 0,35 | 0,03 | 0,13 | 0,12 |
| 55 | Соус сметанный сладкий | 30 | 0,53 | 1,5 | 2,11 | 24,05 | 8,78 | 0,12 | 0,007 | 0,009 | 0,4 |
| 73 | Сок | 200 | 0,75 | 0,0 | 15,21 | 63,86 | 10,54 | 2,11 | 0,02 | 0,02 | 3,01 |
| 68 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16 | 2,2 | 0,02 | 0,03 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Хлеб пшеничный | 80 | 8,53 | 3,62 | 38,03 | 219 | 100 | 2,88 | 0,32 | 0,24 | 0,001 |
| 69 | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 96,5 | 36,5 | 1,4 | 0,2 | 0,15 | 0,001 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | 46,47 | 50,26 | 235,12 | 1716,97 | 741,32 | 14,97 | 1,049 | 1,144 | 55,54 |

День 8 (среда)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ технолог. карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергет. ценность****(калл)** | **Минеральные вещества** | **Витамины, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 62,8 | 1,54 | 0,05 | 0,31 | 0,15 |
| 47 | Салат из консервированной кукурузы | 60 | 1,74 | 3,67 | 4,84 | 59,82 | 11,24 | 0,4 | 0,06 | 0,03 | 2,66 |
| 60 | Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 66 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,53 | 4,72 | 9,26 | 85 | 5,81 | 0,38 | 0,03 | 0,01 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Сок | 200 | 0,75 | 0,0 | 15,21 | 63,86 | 10,54 | 2,11 | 0,02 | 0,02 | 3,01 |
|  | Кондитерское изделие | 33 |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Суп картофельный с горохом м/б | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,05 | 107,8 | 30,46 | 8,1 | 0,18 | 0,05 | 1,62 |
| 72 | Огурец соленый | 50 | 0,38 | 0,07 | 1,61 | 8,05 |  |  |  |  |  |
| 35 | Гречка отварная | 130 | 8,68 | 6,15 | 39,03 | 246 | 14,97 | 4,6 | 0,21 | 0,11 |  |
| 25 | Печень по-строгоновски | 70 | 9,83 | 10,19 | 1,27 | 136,1 | 25 | 5 | 0,18 | 0,25 | 1,9 |
| 61 | Напиток из шиповника | 180 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61 | 16,0 | 0,47 | 0,01 | 0,05 | 75,00  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Сырники из творога | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234 | 155,8 | 0,77 | 0,07 | 0,27 | 0,25 |
| 55 | Соус сметанный сладкий | 30 | 0,53 | 1,5 | 2,11 | 24,05 | 8,78 | 0,12 | 0,007 | 0,009 | 0,4 |
|  | Кисель | 180 | 0 | 0 | 13 | 95,4 | 6 | 0,1 |  |  | 0,9 |
| 68 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16 | 2,2 | 0,02 | 0,03 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Хлеб пшеничный | 80 | 8,53 | 3,62 | 38,03 | 219 | 100 | 2,88 | 0,32 | 0,24 | 0,001 |
| 69 | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 96,5 | 36,5 | 1,4 | 0,2 | 0,15 | 0,001 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | 51,4 | 65,71 | 214,32 | 1764,58 | 636,9 | 30,5 | 1,41 | 1,699 | 78,6 |

День 9 (четверг)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ технолог. карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергет. ценность****(калл)** | **Минеральные вещества** | **Витамины, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Каша молочная манная | 200 | 3,23 | 3,76 | 21,82 | 134 | 7,99 | 0,32 | 0,02 | 0,01 |  |
| 59 | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 0,41 | 14,36 | 91 | 113,2 | 0,12 | 0,09 | 0,72 | 1,17 |
| 66 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,53 | 4,72 | 9,26 | 85 | 5,81 | 0,38 | 0,03 | 0,01 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Кисло-молочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,3 | 1,26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Суп «Крестьянский» с пшеном р/б | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | 19,2 | 0,77 | 0,09 | 0,05 | 6,6 |
| 45 | Салат из белокочанной (квашенной) капусты | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,51 | 43,7 | 18,69 | 0,26 | 0,01 | 0,02 | 16,23 |
| 37 | Картофельное пюре | 130 | 3,04 | 4,78 | 20,34 | 137 | 36,79 | 1,0 | 0,14 | 0,11 | 18,07 |
| 22 | Котлета мясная  | 70 | 10,88 | 8,08 | 11 | 160 | 30,6 | 1,05 | 0,07 | 0,11 | 0,1 |
| 62 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,97 | 102 | 28,62 | 1,12 | 0,002 | 0,005 | 0,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Макароны запеченные с яйцом и сыром | 200 | 10,04 | 9,48 | 31,04 | 250 | 35,1 | 1,81 | 0,08 | 0,14 | 0,43 |
| 53 | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,8 | 3,13 | 3,77 | 50 | 12,9 | 0,41 | 0,06 | 0,02 | 6,63 |
| 56 | Чай  | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 10 | 0,28 |  |  | 0,03 |
| 68 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16 | 2,2 | 0,02 | 0,03 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Хлеб пшеничный | 80 | 8,53 | 3,62 | 38,03 | 219 | 100 | 2,88 | 0,32 | 0,24 | 0,001 |
| 69 | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 96,5 | 36,5 | 1,4 | 0,2 | 0,15 | 0,001 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | 50,8 | 58,6 | 248,6 | 1602,5 | 803,72 | 9,02 | 0,88 | 1,23 | 48,61 |

День 10 (пятница)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ технолог. карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****гр.** | **Пищевые вещества** | **Энергет. ценность****(калл)** | **Минеральные вещества** | **Витамины, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  |  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Каша молочная пшеничная | 200 | 10,43 | 5,61 | 46,73 | 278 | 25,01 | 5,54 | 0,25 | 1,09 | 0,71 |
| 58 | Чай с молоком  | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 10 | 0,28 |  |  | 0,03 |
| 65 | Бутерброд с повидлом | 35 | 1,13 | 1,78 | 12,52 | 70,9 | 4,95 | 0,39 | 0,02 | 0,06 | 0,04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Сок | 200 | 0,75 | 0,0 | 15,21 | 63,86 | 10,54 | 2,11 | 0,02 | 0,02 | 3,01 |
|  | Кондитерское изделие | 33 |  |  |  | 120 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Суп вермишелевый к/б | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 19,68 | 0,87 | 0,09 | 0,05 | 6,6 |
| 72 | Помидоры соленые | 50 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 9,69 | 5,00 | 0,40 | 0,01 | 0,01 | 5,25 |
| 24 | Голубцы ленивые | 200 | 10,61 | 6,81 | 15,04 | 164 | 45,2 | 1,23 | 0,06 | 0,12 | 15,03 |
| 61 | Напиток из шиповника | 180 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61 | 16,0 | 0,47 | 0,01 | 0,05 | 75,00  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Винегрет | 130 | 1,77 | 8,11 | 11,1 | 124,73 | 30,52 | 1,11 | 0,07 | 0,06 | 13,48 |
| 21 | Котлета рыбная | 70 | 12,08 | 3,92 | 8,21 | 116 | 38,9 | 0,87 | 0,08 | 0,07 | 2,62 |
| 56 | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 10 | 0,28 |  |  | 0,03 |
| 68 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16 | 2,2 | 0,02 | 0,03 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Хлеб пшеничный | 80 | 8,53 | 3,62 | 38,03 | 219 | 100 | 2,88 | 0,32 | 0,24 | 0,001 |
| 69 | Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 96,5 | 36,5 | 1,4 | 0,2 | 0,15 | 0,001 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | 53,2 | 54,47 | 230,46 | 1631,48 | 768,3 | 10,03 | 1,15 | 1,95 | 111,8 |