

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологкарты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г. | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | с | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 6 | каша молочная "Дружба" | 200 | 5,1 | 5,1 | 31,8 | 185,6 | 0,09 | 0,09 | 1,2 | 0,16 | 100.2 | 29.04 | 122,16 | 0,64 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
| 5 | чай  | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 116,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19.4 | 6,6 | 0,0 | 0,0 |
|  | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | всего |  | 10,6 | 8,5 | 65,5 | 368,9 | 0,09 | 0,09 | 1,3 | 0,16 | 120 | 23,2 | 226,46 | 1,24 |
|  | **обед** |
| 7 | салат из белокочанной капусты | 60 | 0,7 | 2,4 | 1,6 | 31,2 | 0,0 | 0,0 | 19,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 8 | суп картофельный с горохом | 250 | 6,8 | 5,0 | 18,9 | 148,5 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 |
| 21 | котлета  | 90 | 14,7 | 8,4 | 11,5 | 181,5 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 139,1 | 20,5 | 351,1 | 1,0 |
| 10 | пюре картофельное | 150 | 2,7 | 4,7 | 17,5 | 123,3 | 0,1 | 0,6 | 32,3 | 0,5 | 82,6 | 42,3 | 197,8 | 0,0 |
| 11 | компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,0 | 23,4 | 94,0 | 0,0 | 0,1 | 80,0 | 0,0 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | всего |  | 31,7 | 21,3 | 106,2 | 734,5 | 0,3 | 1 | 136,4 | 3,6 | 340,9 | 115,4 | 711,9 | 10,3 |
|  | ИТОГО |  | 42,3 | 29.8 | 171,7 | 1003,4 | 0,39 | 1,19 | 139.0 | 3,96 | 460,9 | 138,6 | 938,5 | 11,54 |

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологкарты | Прием пищи, наименование блюда | МассаПорции г. | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | с | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 1 | запеканка из творога | 150 | 15,0 | 10,5 | 13,0 | 338,0 | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | 348,0 | 8,0 | 6,0 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
| 2 | какао с молоком | 200 | 3,8 | 4,0 | 25,8 | 154,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 49,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 19,6 | 15,3 | 58,4 | 580,0 | 0,5 | 0,7 | 42,2 | 12,1 | 417,9 | 8,7 | 18 | 0,6 |
|  | **обед** |
| 3 | салат из свежих огурцов | 60 | 0,7 | 2,4 | 1,6 | 31,2 | 0,0 | 0,0 | 19,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 37 | борщ с капустой со сметаной | 250/10 | 2,3 | 3,7 | 7,0 | 64,3 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 | 1,3 |
| 4 | плов | 200 | 17,3 | 9,3 | 30,1 | 275,0 | 0,0 | 0,3 | 26,4 | 0,0 | 109,0 | 0,0 | 0,0 | 7,3 |
| 5 | чай  | 200/15 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 116,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 10,0 | 7,0 | 0,9 |
|  | сыр твердый | 20 | 4,6 | 6,0 | 0,0 | 74,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 240,0 | 10,8 | 153,6 | 0,2 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | всего |  | 31 | 22,3 | 87,2 | 716,5 | 0,3 | 3 | 54,1 | 2,8 | 518,5 | 103,9 | 540,6 | 12,4 |
|  | ИТОГО |  | 50,6 | 37,6 | 145,6 | 1296,5 | 0,8 | 3,7 | 96,3 | 14,9 | 936,4 | 112,6 | 558,6 | 13 |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологкарты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | с | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 12 | омлет натуральный | 200 | 14,1 | 22,7 | 2,8 | 398,0 | 0,26 | 0,13 | 2,53 | 0,0 | 201,6 | 8.9 | 80,6 | 0,6 |
| 13 | сосиска отварная | 50 | 5,8 | 12,8 | 0,8 | 133,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 29,0 | 20,0 | 161,0 | 1,7 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,3 | 18,7 | 127,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19.0 | 16,8 | 41,25 | 0,75 |
|  | всего |  | 19,6 | 0,45 | 28,05 | 719,8 | 0,26 | 0,13 | 2,53 | 0,0 | 259,3 | 40,1 | 282,85 | 3,05 |
|  | **обед** |
| 14 | винегрет овощной | 60 | 1,3 | 2,3 | 6,5 | 52,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 37,0 | 43,0 | 43,0 | 1,4 |
| 15 | рассольник со сметаной | 250/10 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 101,3 | 0,0 | 0,1 | 7,8 | 29,0 | 30,7 | 35,5 | 155,6 | 4,7 |
| 16 | гуляш | 125 | 13,9 | 6,7 | 4,5 | 135,0 | 0,0 | 0,1 | 1,1 | 0,2 | 22,0 | 26,9 | 173,9 | 4,0 |
| 17 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 6,4 | 40,0 | 253,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 |
| 11 | компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | всего |  | 29,7 | 19,4 | 105,8 | 715,7 | 0,0 | 0,4 | 22,5 | 29,2 | 140,0 | 154,7 | 573,2 | 14,8 |
|  | ИТОГО |  | 49,3 | 19,85 | 133,85 | 1435,5 | 0,26 | 0,53 | 25,53 | 29,2 | 399,3 | 194,1 | 856,05 | 17,85 |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологкарты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | Эн.ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | с | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 18 | яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 25,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 21,6 | 74,0 | 1,1 |
| 19 | каша манная молочная | 200 | 4,7 | 5,0 | 23,9 | 214,0 | 0,0 | 0,19 | 6,8 | 0,09 | 11,8 | 20,6 | 65,4 | 0,58 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 116,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 10,0 | 7,0 | 0,9 |
|  | хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,3 | 18,7 | 127,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 16,8 | 41,25 | 0,75 |
|  | всего |  | 14,6 | 10 | 58,1 | 482,7 | 0,1 | 2,69 | 6,8 | 0,09 | 69,8 | 69 | 187,65 | 3,33 |
|  | **обед** |
| 20 | салат из свежих помидоров | 60 | 0,9 | 2,4 | 2,1 | 35,4 | 0,0 | 0,0 | 34,4 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 39 | суп с мак. изд. и картофелем | 250 | 2,8 | 2,3 | 18,9 | 108,0 | 0,6 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 13,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| 34 | рыба, тушенная с томатом и овощами | 120 | 14,3 | 5,5 | 4,1 |  119,9 | 0,0 | 38,4 | 0 | 0 | 120,09 | 0 | 0,88 | 4,68 |
| 10 | пюре картофельное | 150 | 2,7 | 4,7 | 17,6 | 123,3 | 0,1 | 0,6 | 32,3 | 0,5 | 82,6 | 42,3 | 197,8 | 0,0 |
| 11 | компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 18,2 | 95,7 | 1,1 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | всего |  | 24,2 | 23,6 | 125,1 | 796,5 | 0,7 | 1,1 | 88,7 | 4,9 | 267,8 | 125,1 | 662,3 | 4,7 |
|  | ИТОГО |  | 38,8 | 33,6 | 183,2 | 1279,2 | 0,8 | 1,4 | 95,7 | 5,0 | 327,6 | 193,5 | 858,3 | 7,4 |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологкарты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | Эн.ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | с | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | завтрак |
| 36 | каша геркулесовая молочная | 200 | 3,8 | 8,0 | 17,0 | 156,8 | 0,0 | 0,3 | 14,5 | 0,0 | 21,8 | 52,6 | 134,4 | 1,5 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | сыр твердый | 20 | 4,6 | 6,0 | 0,0 | 74,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
|  | хлеб пшеничный | 80 | 6,2 | 1,4 | 160,4 | 341,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 44,8 | 110,0 | 2,0 |
|  | всего |  | 14,8 | 15,5 | 192,4 | 633,9 | 0,0 | 0,5 | 14,6 | 0,0 | 183,5 | 106,1 | 321,2 | 3,6 |
|  | **обед** |
| 22 | икра свекольная | 60 | 1,4 | 4,0 | 7,0 | 71,4 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 35,4 | 10,8 | 4,0 |
| 8 | суп картофельный с горохом | 250 | 5,6 | 4,9 | 18,5 | 142,2 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 |
| 35 | мясо тушеное | 125 | 23,8 | 9,5 | 5,8 | 206,0 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 4,1 | 20,0 | 170,0 | 21,0 | 2,0 |
| 24 | макаронные изделия отварные | 150 | 5,0 | 7,5 | 30,1 | 208,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 28,4 | 154,7 | 2,1 |
| 11 | компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | всего |  | 42,2 | 26,7 | 119,9 | 886,8 | 0,2 | 6,5 | 7 | 4,6 | 119,2 | 258,9 | 294,6 | 16,4 |
|  | ИТОГО |  | 57,0 | 42,2 | 311,9 | 1520,7 | 0.2 | 7,0 | 21,6 | 4,6 | 302,7 | 442,4 | 615,8 | 20,0 |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологкарты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |  |
| 1 | запеканка из творога | 150 | 15,0 | 10,5 | 13,0 | 209,0 | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | 348,0 | 8,0 | 6,0 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 116,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 16 | 11,4 | 47,6 | 413,0 | 0,4 | 0,6 | 40 | 12 | 377,7 | 11,3 | 18 | 0,6 |
|  | **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | винегрет овощной | 60 | 1,3 | 2,3 | 6,5 | 52,2 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 37,0 | 43,0 | 43,0 | 1,4 |
| 37 | борщ с капустой со сметаной | 250/10 | 2,3 | 3,7 | 7,0 | 64,3 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 | 1,3 |
| 9 | котлета | 90 | 14,7 | 8,4 | 11,5 | 181,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 |
| 25 | рис отварной | 150 | 3,4 | 4,2 | 36,0 | 195,0 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 12,0 | 70,3 | 0,6 |
| 11 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 18,2 | 95,7 | 1,1 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | всего |  | 29,9 | 25,7 | 151,9 | 920,7 | 0,7 | 1 | 26,7 | 2,1 | 204,6 | 151,4 | 641,5 | 7,2 |
|  | ИТОГО |  | 47,9 | 37,4 | 201,6 | 1362,2 | 1,1 | 1,6 | 66,7 | 14,1 | 582,3 | 162,7 | 659,5 | 7,8 |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологкарты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | с | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 6 | каша молочная "Дружба" | 200 | 5,1 | 5,1 | 31,8 | 185,6 | 0,09 | 0,09 | 1,2 | 0,16 | 100.2 | 29.04 | 122,16 | 0,64 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
| 2 | какао с молоком | 200 | 3,8 | 4,0 | 25,8 | 154,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 49,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 9,7 | 9,9 | 77,2 | 427,6 | 0,29 | 0,19 | 43,4 | 0,26 | 69,9 | 0,7 | 134,16 | 1,24 |
|  | **обед** |
| 3 | салат из свежих огурцов | 60 | 0,7 | 2,4 | 1,6 | 31,2 | 0,0 | 0,0 | 19,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 8 | суп картофельный с горохом | 250 | 5,6 | 4,9 | 18,5 | 142,2 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 |  6,0 |
| 30 | куры отварные | 90 | 15,3 | 8,4 | 0,2 | 185,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 1,3 | 68,2 | 1,0 |
| 17 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,9 | 5,7 | 36,0 | 227,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 |
| 11 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 18,2 | 95,7 | 1,1 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | всего |  | 40,3 | 13,1 | 144,4 | 1022,4 | 0,3 | 0,6 | 33,7 | 4,1 | 207 | 112,9 | 462,8 | 9,7 |
|  | ИТОГО |  | 50,0 | 23,0 | 221,6 | 1450,0 | 0,59 | 0,79 | 77,1 | 4,36 | 276,9 | 113,6 | 596,96 | 10,94 |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологкарты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | с | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 26 | оладьи | 150 | 9,0 | 1,48 | 49,0 | 372,0 | 0,0 | 0,25 | 4,0 | 1,25 | 15,25 | 12,6 | 67.75 | 1,6 |
|  | масло сливочное | 20 | 0,13 | 16,4 | 0,13 | 150,0 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,6 | 4,4 | 0,66 | 3,86 | 0,0 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 |
|  | всего |  | 10,13 | 18,78 | 83,73 | 671,3 | 0,23 | 0,25 | 44 | 2,85 | 49,35 | 16,56 | 15,86 | 2,2 |
|  | **обед** |
| 22 | икра свекольная | 60 | 1,1 | 4,7 | 4,6 | 66,0 | 0,0 | 0,8 | 29,1 | 4,8 | 25,6 | 25,3 | 63,2 | 1,1 |
| 15 | рассольник ленинградский со смет. | 250/10 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 101,0 | 0,0 | 0,1 | 7,8 | 29,0 | 30,7 | 35,5 | 155,6 | 4,7 |
| 27 | картофель тушенный с мясом | 240 | 19,2 | 18,6 | 31,6 | 380,0 | 0,0 | 0,2 | 3,8 | 153,0 | 6,9 | 151,9 | 272,7 | 3,1 |
| 11 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 25,2 | 103,2 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,4 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | всего |  | 28,9 | 27,6 | 109,7 | 806,2 | 0,0 | 1,2 | 44,3 | 186,8 | 105,9 | 237,2 | 591,9 | 11,2 |
|  | ИТОГО |  | 20,26 | 46,38 | 193,43 | 1477.5 | 0,23 | 1.45 | 88.3 | 189,65 | 155,25 | 253,76 | 607,76 | 13,4 |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологкарты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 1 | Запеканка из творога | 150 | 15,0 | 10,5 | 13,0 | 338,0 | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | 348,0 | 8,0 | 6,0 | 0,0 |
|  | фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,2 | 0,3 | 60,0 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | всего |  | 28,2 | 39,7 | 48,1 | 685,1 | 0,1 | 0,2 | 4,73 | 0,1 | 299,5 | 45,8 | 282,85 | 3,05 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **обед** |
| 7 | салат из белокочанной капусты | 60 | 0,7 | 2,4 | 1,6 | 31,2 | 0,0 | 0,0 | 19,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 37 | борщ с капустой со сметаной | 250/10 | 2,3 | 3,7 | 7,0 | 64,3 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 | 1,3 |
| 4 | плов | 200 | 17,3 | 9,3 | 30,1 | 275,0 | 0,0 | 0,3 | 26,4 | 0,0 | 109,0 | 0,0 | 0,0 | 7,3 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | сыр твердый | 20 | 4,6 | 6,0 | 0,0 | 74,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 240,0 | 10,8 | 153,6 | 0,2 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | всего |  | 22,6 | 20,6 | 132,4 | 771,9 | 0,4 | 16,1 | 96,6 | 1,9 | 249,6 | 226,6 | 588,0 | 7,8 |
|  | ИТОГО |  | 50,8 | 60,3 | 180,5 | 1457,0 | 0,5 | 16,3 | 101,33 | 2.0 | 549,1 | 272,4 | 870,85 | 11,85 |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № технологкарты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **завтрак** |
| 36 | каша геркулесовая молочная | 200 | 3,8 | 8,0 | 17,0 | 156,8 | 0,0 | 0,0,29 | 14,9 | 0,0 | 22,3 | 53,9 | 137,8 | 1,5 |
|  | масло сливочное | 20 | 0,13 | 16,4 | 0,13 | 150,0 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 1,6 | 4,4 | 0,66 | 3,86 | 0,0 |
|  | сыр твердый | 20 | 4,6 | 6,0 | 0,0 | 74,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 116,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,3 | 18,7 | 127,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 16,8 | 41,25 | 0,75 |
|  | всего |  | 13,23 | 30,8 | 50,83 | 624,3 | 0,13 | 0,29 | 15 | 1,6 | 175,4 | 80,06 | 259,71 | 2,35 |
|  | **обед** |
| 14 | винегрет овощной | 60 | 1,3 | 2,3 | 6,5 | 52,2 | 9,8 | 0,6 | 5,0 | 0,1 | 51,0 | 38,0 | 5,5 | 1,2 |
| 32 | суп картофельный с пшенной крупой и фрикадельками | 250/25 | 6,2 | 7,0 | 13,6 | 142,6 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 62,8 | 5,4 | 29,8 | 1,6 |
| 25 | рис отварной | 150 | 3,4 | 4,2 | 36,0 | 195,0 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 12,0 | 70,3 | 0,6 |
| 34 | рыба, тушенная с томатом и овощами | 120 | 14,3 | 5,5 | 4,1 | 119,9 | 0 | 38,43 | 0 | 0 | 120,09 | 0 | 0,88 | 4,68 |
| 5 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,5 | 14,6 | 71,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 14,7 | 13,3 | 60,9 | 1,4 |
|  | хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 18,7 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 11,2 | 27,5 | 0,5 |
|  | всего |  | 31,2 | 19,9 | 108,5 | 727,0 | 10,5 | 39,63 | 10,1 | 0,1 | 267,69 | 83,2 | 194,88 | 9,98 |
|  | ИТОГО |  | 44,4 | 42,5 | 159,3 | 1351,3 | 10,63 | 39,92 | 25,1 | 1,7 | 443,09 | 163,26 | 454,59 | 12,33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |