|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ технол. карты** | **Наименование блюд и продуктов** | **Выход**(г) | **Брутто**(г) | **Нетто**(г) | **Пищевые вещества** | **Минер.вещества мг** | **Витамины ,мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энер. Ценность(ккал)** | **Са** | **Fe** | **В 1** | **В2** | **С** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **88** | **Каша манная молочная** | **200** |  |  | **7.32** | **9.0** | **41.36** | **239.8** | **180** | **0,15** | **0,08** | **0,28** | **1,5** |
|  | молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.05 | 87 | 180 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
|  | Крупа манная |  | 20 | 20 | 3.09 | 0.3 | 20.27 | 98.4 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  |  | 5 | 5 | - | - | 4.99 | 18.95 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
| **130** | **Какао на молоке** | **200** |  |  | **4.2** | **4.8** | **18.9** | **132.8** | **180** | **0,15** | **0,07** | **0,28** | **1,5** |
|  | молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
|  | какао |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.48 |  |  |  |  |  |
| **16** | **Хлеб\масло** | **50\5** |  |  | **3.88** | **5.4** | **24.95** | **166.45** | **14** | **1.0** | **0,05** | **0,03** | **0** |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 | 14 | 1.0 | 0.05 |  |  |
|  | Хлеб |  | 50 | 50 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **455** |  |  | **15.4** | **19.2** | **85.21** | **539.05** | **374** | **1.3** | **0.2** | **0,59** | **3.0** |
| 368 | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Фрукты** | **100** |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0,02** | **10** |
|  | Яблоко |  | 114 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **100** |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0,02** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **41** | **Свекольник**  | **230** |  |  | **7.22** | **5.25** | **26.41** | **172.38** | **41.2** | **2.23** | **0.14** | **0.06** | **13.15** |
|  | Картофель  |  | 80 |  | 1.8 | 0.36 | 15.57 | 72.0 | 7.2 | 0.81 | 0.06 | 0.03 | 6.75 |
|  | Свекла  |  | 70 |  | 1.05 | 0.07 | 7.0 | 29.4 | 15.4 | 0.77 | 0.01 | 0.02 | 5.6 |
|  | Морковь |  | 20 |  | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 6.8 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.8 |
|  | Сметана |  | 8 |  | 0.22 | 1.6 | 1.25 | 16.48 | 6.8 |  | 0.04 |  |  |
|  | Лук |  | 10 |  | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Мясо  |  | 20 |  | 3.75 | 3.2 |  | 43.6 | 1.8 | 0.46 | 0.01 | 0.02 |  |
| **26** | **Плов**  | **250** |  |  | **16.88** | **15.49** | **35.44** | **352.6** | **32.7** | **2.37** | **0.1** | **0.15** | **3.3** |
|  | Мясо  |  | 60 | 60 | 13.0 | 11.0 |  | 150.0 | 6.3 | 1.6 | 0.05 | 0.09 |  |
| **211** | Рис  |  | 40 | 40 | 3.1 | 0.4 | 31.1 | 147.1 | 13.0 | 0.52 |  | 0.01 |  |
|  | Морковь  |  | 30 | 30 | 0.39 | 0.03 | 2.52 | 10.2 | 10.2 | 0.18 | 0.01 | 0.01 | 1.2 |
|  | Лук  |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.9 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.02 | 0.03 | 0.8 |
|  | Томат  |  | 5 | 5 | 0.24 |  | 0.9 | 4.8 |  |  | 0.02 | 0.01 | 1.3 |
|  | Масло слив. |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.02 | 14.1 |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. |  | 2 | 2 |  | 2.5 |  | 22.3 |  |  |  |  |  |
| **126** | **Компот из с\ф** | **200** |  |  | **0,9** | **0** | **24,26** | **96,69** | **37,02** | **0,06** | **0,02** | **0,03** | **0,72** |
|  | Сухофрукты |  | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **147** | **Хлеб** | **60** |  |  | **5.39** | **2.1** | **34.89** | **183.4** | **19.6** | **1.4** | **0.07** | **0.05** | **0** |
|  | Хлеб пшеничный |  | 60 | 60 | 5.39 | 2.1 | 34.89 | 183.4 | 19.6 | 1.4 | 0.07 | 0.05 |  |
|  | **Итого за обед** |  |  |  | **30.39** | **22.84** | **86.11** | **805.07** | **130.52** | **6.06** | **0,33** | **0,29** | **17.17** |
|  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **314** | **Ватрушка с повидлом** | **80** |  |  | **6.48** | **6.87** | **48.76** | **278.15** | **57.2** | **1.74** | **0.18** | **0.2** | **0.3** |
|  | Мука |  | 40 | 40 | 4.24 | 0.52 | 27.08 | 132.4 | 11.6 | 0.8 | 0.07 | 0.05 |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  | 4.99 | 18.95 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 | 0.02 | 2.3 | 0.03 | 17.5 |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо  |  | 4.7 | 4.7 | 1.3 | 1.1 | 0.06 | 15.3 | 4.0 | 0.19 | 0.01 | 0.06 |  |
|  | Молоко  |  | 30 | 30 | 0.84 | 0.96 | 1.4 | 17.4 | 36.0 | 0.03 | 0.01 | 0.05 | 0.3 |
|  | Масло раст. |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Повидло  |  | 20 | 20 | 0.08 |  | 15.2 | 58.7 | 5.6 | 0.72 |  |  |  |
|  | Дрожжи  |  | 0.02 | 0.02 |  |  |  |  |  |  | 0.09 | 0.04 |  |
| **943** | **Чай с сахаром** | **200** |  |  | **0,2** |  | **11.9** | **45.8** |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.8 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник** |  |  |  | **6.68** | **6.87** | **60.66** | **323.95** | **57.2** | **1.74** | **0.18** | **0.2** | **0.3** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **52.47** | **48.91** | **231.98** | **1668.07** | **561.72** | **10.0** | **0.71** | **0.51** | **27.47** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой день**  |
| **№ технолог****.карты** | **Наименование блюд и продуктов** | **Выход****(г)** | **Брутто****(Г)** | **Нетто****(г)** | **Пищевые вещества** | **Минеральные вещества , мг** | **Витамины, мг** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)**  | **Углеводы (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В 2** | **С** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | **Каша гречневая,молочная** | **200** |  |  | **7.08** | **9.39** | **31.81** | **240.1** | **198.7** | **0.7** | **0.22** | **0.34** | **1,5** |
|  | Греча  |  | 30 | 30 | 2.85 | 0.69 | 19.77 | 98.7 | 18.7 | 0.55 | 0.15 | 0.06 |  |
|  | Молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  | 4.99 | 18.95 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **397** | **Кофейный напиток** | **200** |  |  | **4,2** | **4,8** | **18.9** | **132.48** | **180** | **0,15** | **0,07** | **0,28** | **1.5** |
|  | Кофейный напиток |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.48 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
| **16** | **Хлеб с маслом сливочным** | **50\5** |  |  | **3.88** | **5.4** | **24.95** | **166.45** | **14** | **1.0** | **0,05** | **0,03** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 50 | 50 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131 | 14 | 1.0 | 0.05 | 0.03 |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | 415 |  |  | **15.16** | **19.59** | **75.66** | **539.03** | **392.7** | **1.85** | **0.12** | **0.62** | **3.0** |
| **339 г** | **Второй завтрак** | **150** |  |  | **0,75** | **0** | **15,15** | **64** | **12,6** | **2,52** | **0,018** | **0,018** | **3,6** |
|  | Сок |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** | **12,6** | **2,52** | **0,018** | **0,018** | **3,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **43** | **Салат из свежей капусты и моркови** | **50** |  |  | **0,98** | **2.05** | **5.55** | **43.08** | **26.5** | **0.58** | **0,03** | **0,02** | **13.3** |
|  | Капуста |  | 40 | 40 | 0.72 | 0.04 | 1.88 | 10.8 | 19.7 | 0.46 | 0.02 | 0.01 | 12.5 |
|  | Морковь  |  | 20 | 20 | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 6.8 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.8 |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 2 | 2 |  |  | 1.99 | 7.58 |  |  |  |  |  |
| **39** | **Суп крестьянский** | **200** |  |  | **7.33** | **9.74** | **26.08** | **215.88** | **28.8** | **1.54** | **0.11** | **0.08** | **8.39** |
|  | Картофель |  | 90 | 90 | 1.8 | 0.36 | 15.57 | 72.0 | 7.2 | 0.81 | 0.06 | 0.03 | 6.75 |
|  | Морковь |  | 20 | 20 | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 6.8 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.8 |
|  | Лук |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Пшено |  | 10 | 10 | 1.15 | 0.33 | 6.65 | 34.8 | 3.0 | 0.07 | 0.01 | 0.01 |  |
|  | сметана |  | 8 | 8 | 0.22 | 1.6 | 1.25 | 16.48 | 6.8 | 0.01 | 0.01 |  |  |
|  | Мясо  |  | 20 | 20 | 3.75 | 3.2 |  | 43.6 | 1.8 | 0.46 | 0.01 | 0.02 |  |
|  | Масло растител. |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч. |  | 2 | 2 | 0.01 | 2.24 | 0.02 | 20.2 |  |  |  |  |  |
| **511** | **Котлета мясная,соус** | **80** |  |  | **12.6** | **11.73** | **9.04** | **192.65** | **13.2** | **1.68** | **0.1** | **0.11** | **2.34** |
|  | Мясо  |  | 60 | 60 | 11.1 | 9.6 |  | 130.8 | 5.4 | 1.38 | 0.05 | 0.07 |  |
|  | Лук |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Соль йодированная |  | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 3 | 3 |  | 2.0 |  | 18.1 |  |  |  |  |  |
|  | Мука |  | 10 | 10 | 1.06 | 0.12 | 6.76 | 33.0 | 2.9 | 0.2 | 0.02 | 0.01 |  |
|  | Морковь  |  | 5 | 5 | 0.06 | 0.01 | 0.42 | 1.7 | 1.7 | 0.03 | 0.01 | 0.01 | 0.2 |
|  | Томат  |  | 5 | 5 | 0.24 |  | 0.95 | 4.95 |  |  | 0.01 | 0.01 | 1.3 |
| **206** | **Пюре картофельное** | **150** |  |  | **4.87** | **5.75** | **36.06** | **213.75** | **52.0** | **2.1** | **0.15** | **0,13** | **15.3** |
|  | картофель |  | 200 | 200 | 4.0 | 0.8 | 34.6 | 160 | 16.0 | 1.8 | 0.14 | 0.08 | 15.0 |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 30 | 30 | 0.84 | 1.05 | 1.41 | 18.3 | 36.0 | 0.3 | 0.01 | 0.05 | 0.3 |
| **126** | **Компот из с\фруктов** | **200** |  |  | **0,9** | **---** | **24,26** | **96,69** | **37,02** | **0,61** | **0,02** | **0,04** | **0,72** |
|  | Сухофрукты |  | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **147** | **Хлеб** | **60** |  |  | **5.39** | **2.1** | **34.86** | **183.4** | **19.6** | **1.4** | **0.07** | **0.05** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 60 | 60 | 5.39 | 2.1 | 34.86 | 183.4 | 19.6 | 1.4 | 0.07 | 0.05 |  |
|  | **Итого за обед** |  |  |  | **32.07** | **31.37** | **135.85** | **945.45** | **177.12** | **7.91** | **0.48** | **0.43** | **40.05** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **423** | **Запеканка творожная с джемом**  | **130\10** |  |  | **20.1** | **13.95** | **33.84** | **423.17** | **199.07** | **0.7** | **0.04** | **0.66** | **0,4** |
|  | Молоко  |  | 40 | 40 | 1.1 | 1.2 | 1.8 | 23.2 | 48.0 | 0.04 | 0.02 | 0.07 | 0.4 |
|  | Творог  |  | 100 | 100 | 16.7 | 9.0 | 2.0 | 205.0 | 140.0 |  |  | 0.5 |  |
|  | Сахар  |  | 10 | 10 |  |  | 9.98 | 37.9 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 3 | 3 | 0.02 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |  |  |  |  |  |
|  | Манка  |  | 7 | 7 | 0.72 | 0.07 | 4.75 | 22.9 | 2.87 | 0.11 | 0.01 | 0.01 |  |
|  | Яйцо  |  | 11.7 | 11.7 | 1.48 | 1.34 | 0.08 | 18.3 | 5.0 | 0.24 | 0.01 | 0.08 |  |
|  | Джем  |  | 10 | 10 | 0.08 |  | 15.2 | 94.6 | 3.2 | 0.31 |  |  |  |
| **943** | **Чай с сахаром** | **200** |  |  | **0,2** |  | **11.9** | **45.8** | **6** | **0,04** |  |  |  |
|  | Чай |  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник** |  |  |  | **20.3** | **13.95** | **45.74** | **468.97** | **205.07** | **0.74** | **0.04** | **0.66** | **0.4** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **68.28** | **64.91** | **272.4** | **2017.45** | **787.49** | **13.02** | **0.658** | **1.728** | **47.05** |
| **3-й день**  |
| № технол. карты | Наименование блюд и продуктов | Выход(г) | Брутто(г) | Нетто (г) | Пищевые вещества | Минеральные вещества , мг | Витамины мг |
| Белки  | Жиры  | Углеводы | Энергет.ценность (ккал) | Са |  Fе | В 1 | В 2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **93** | **Каша пшенная,молочная** | **200** |  |  | **7.68** | **9.69** | **32.04** | **245.8** | **189.7** | **0.34** | **0.16** | **0.3** | **1,5** |
|  | Пшено  |  | 30 | 30 | 3.45 | 0.99 | 19.95 | 104.4 | 9.7 | 0.19 | 0.09 | 0.02 |  |
|  | Молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.05 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  | 4.99 | 18.95 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **130** | **Какао на молоке** | **200** |  |  | **4.2** | **4.8** | **18.9** | **132.48** | **180.0** | **0.15** | **0,07** | **0,28** | **1,5** |
|  | Какао |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
|  | Сахар |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.48 |  |  |  |  |  |
| **16** | **Хлеб с маслом** | **50\5** |  |  | **3.88** | **5.4** | **24.95** | **166.45** | **14.0** | **1.0** | **0,05** | **0,03** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 50 | 50 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131.0 | 14.0 | 1.0 | 0.05 | 0.03 |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **15.76** | **19.89** | **75.89** | **544.73** | **383.7** | **1,49** | **0,28** | **0,61** | **3,0** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **156** | **Фрукты** | **95** |  |  | **0,5** | **1,5** | **21** | **69** | **0,6** | **8.0** | **0,04** | **0,05** | **10.0** |
|  | банан |  | **120** | **95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **0,5** | **1,5** | **21** | **69** | **0.6** | **8.0** | **0.04** | **0.05** | **10.0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **Салат из зеленого горошка** | **30** |  |  | **1.44** | **2.08** | **2.93** | **35.9** | **6,32** | **0,21** | **0,03** | **0,02** | **2,94** |
|  | Горошек консервированный |  | 45 | 30 | 1.44 | 0.09 | 2.93 | 18.0 | 6.32 | 0.21 | 0.03 | 0.02 | 2.94 |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
| **34** | **Суп картофельный со сметаной** | **200** |  |  | **6.36** | **9.55** | **20.17** | **190.15** | **26.6** | **1.73** | **0.14** | **0.08** | **8.74** |
|  | Картофель  |  | 100 | 100 | 2.0 | 0.4 | 17.3 | 80.0 | 8.0 | 1.0 | 0.07 | 0.04 | 7.1 |
|  | Мясо  |  | 20 | 20 | 3.72 | 3.2 |  | 43.6 | 1.8 | 0.46 | 0.01 | 0.02 |  |
|  | Морковь |  | 20 | 20 | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 6.8 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.8 |
|  | Лук репчатый |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Масло сливочное |  | 3 | 3 | 0.02 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 1,3 | 1,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана |  | 8 | 8 | 0.22 | 1.6 | 0.25 | 16.48 | 6.8 | 0.08 | 0.04 |  |  |
| **304** | **Тефтели мясные в соусе** | **80** |  |  | **14.6** | **14.89** | **9.48** | **230.25** | **15.8** | **1.93** | **0.09** | **0.13** | **2.54** |
|  | Мясо  |  | 70 | 70 | 13.02 | 11.2 |  | 152.6 | 6.3 | 1.6 | 0.05 | 0.09 |  |
|  | Лук  |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Мука  |  | 10 | 10 | 1.06 | 0.12 | 6.76 | 33.0 | 2.9 | 0.2 | 0.01 | 0.01 |  |
|  | Морковь  |  | 10 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.84 | 3.4 | 3.4 | 0.06 | 0.01 | 0.01 | 0.4 |
|  | Масло растительное |  | 3 | 3 |  | 2.0 |  | 18.1 |  |  |  |  |  |
|  | Томатная паста |  | 5 | 5 | 0.24 |  | 0.95 | 4.95 |  |  | 0.01 | 0.01 | 1.3 |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.02 | 14.1 |  |  |  |  |  |
| **233** | **Макароны отварные** | **150** |  |  | **4.82** | **3.68** | **30.74** | **179.09** | **15.3** | **0,67** | **0.02** |  |  |
|  | Макароны  |  | 45 | 45 | 4.8 | 0.58 | 30.7 | 150.7 | 15.3 | 0.67 | 0.02 |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 4 | 4 | 0.02 | 3.1 | 0.04 | 28.39 |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из с\ф** | **200** |  |  |  |  | **11.9** | **45.48** | **8.3** | **0.61** |  |  |  |
|  | с\ф  |  | 10 | 10 |  |  |  |  | 8.3 | 0.61 |  |  |  |
|  | Сахар  |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.48 |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **60** |  |  | **5.39** | **2.1** | **34.86** | **183.4** | **19.6** | **1.4** | **0.07** | **0.05** |  |
|  | Хлеб  |  |  |  | 5.39 | 2.1 | 34.86 | 183.4 | 19.6 | 1.4 | 0.07 | 0.05 |  |
|  | **Итого за обед** |  |  |  | **32.61** | **32.3** | **110.08** | **864.27** | **91.92** | **6.55** | **0.35** | **0.28** | **14.22** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **81** | **Филе рыбы отварное,****запеч.под омлетом** | **150** |  |  | **20.55** | **10.12** | **6.08** | **198.16** | **116.85** | **1.53** | **0.13** | **0.48** | **0,5** |
|  | Рыба  |  | 80 | 80 | 12.7 | 0.72 |  | 57.6 | 35.2 | 0.4 | 0.04 | 0.06 |  |
|  | Мука  |  | 5 | 5 | 0.53 | 0.06 | 3.38 | 16.5 | 1.45 | 0.1 | 0.01 | 0.01 |  |
|  | Яйцо  |  | 47 | 47 | 5.9 | 5.4 | 0.32 | 73.79 | 20.2 | 0.98 | 0.06 | 0.32 |  |
|  | Масло сливочное |  | 3 | 3 | 0.02 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко  |  | 50 | 50 | 1.4 | 1.6 | 2.35 | 29.0 | 60.0 | 0.05 | 0.02 | 0.09 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **943** | **Чай с сахаром** | **200** |  |  | **0,2** |  | **11.9** | **45.48** | **6.0** | **0,04** |  |  |  |
|  | Чай |  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.48 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник** |  |  |  | **20.75** | **10.12** | **17.98** | **243.64** | **122.85** | **1.57** | **0.13** | **0.48** | **0.5** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **69.62** | **63.81** | **224.95** | **1721.64** | **599.07** | **17.61** | **0.8** | **1.42** | **27.72** |
| **4-й день**  |
| № технол.карты | **Наименование блюд и продуктов** | **Выход** | **Брутто (г)** | **Нетто (г)** | **Пищевые вещества** | **Минеральные вещества ,мг** | **Витамины , мг** |
| Белки | Жиры | углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Са | Fe | В 1 | В 2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **99** | **Каша ячневая молочная** | **200** |  |  | **7.43** | **9.4** | **29.24** | **236.7** | **191.5** | **0.6** | **0,14** | **0,3** | **1,5** |
|  | Крупа ячневая |  | 25 | 25 | 3.2 | 0.7 | 17.2 | 95.3 | 11.5 | 0.45 | 0.07 | 0.02 |  |
|  | Молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  | 4.99 | 18.95 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **397** | **Кофейный напиток** | **200** |  |  | **4,2** | **4,8** | **18.9** | **132.48** | **180.0** | **0,15** | **0,07** | **0,28** | **1.5** |
|  | Кофейный напиток |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
|  | Сахар |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.48 |  |  |  |  |  |
| **16** | **Хлеб с маслом,сыром** | **50\5\10** |  |  | **6.18** | **8.3** | **24.95** | **202.45** | **104.1** | **1.0** | **0,01** | **0,07** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 50 | 50 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131.0 | 14.0 | 1.0 |  |  |  |
|  | Сыр твердый |  | 10 | 10 | 2.3 | 2.9 |  | 36.0 | 90.1 |  | 0.01 | 0.07 |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **17.81** | **22.5** | **73.09** | **571.63** | **475.6** | **1.75** | **0.22** | **0.65** | **3.0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **339 г** | **Второй завтрак** | **150** |  |  | **0,75** | **0** | **15,15** | **64** | **12,6** | **2,52** | **0,018** | **0,018** | **3,6** |
|  | Сок |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** | **12,6** | **2,52** | **0,018** | **0,018** | **3,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34\1** | **Салат из отварной свеклы** | **50** |  |  | **1.05** | **2.06** | **8.99** | **54.88** | **15.4** | **0.77** | **0.01** | **0.02** | **5.6** |
|  | Свекла  |  | 70 | 70 | 1.05 | 0.07 | 7.0 | 29.4 | 15.4 | 0.77 | 0.01 | 0.02 | 5.6 |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  |  | 2 | 2 |  |  | 1.99 | 7.58 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **38** | **Рассольник**  | **200** |  |  | **6.24** | **9.58** | **21.0** | **190.6** | **33.05** | **7.7** | **0.1** | **0.07** | **7.44** |
|  | Картофель |  | 80 | 80 | 1.6 | 0.32 | 13.84 | 64.0 | 6.3 | 6.7 | 0.05 | 0.02 | 5.8 |
|  | Мясо  |  | 20 | 20 | 3.75 | 3.2 |  | 43.6 | 1.8 | 0.46 | 0.01 | 0.02 |  |
|  | Морковь  |  | 20 | 20 | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 6.8 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.8 |
|  | Лук  |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Крупа перловая |  | 5 | 5 | 0.47 | 0.11 | 3.29 | 16.45 | 2.05 | 0.1 | 0.01 | 0.01 |  |
|  | Масло сливочное |  | 3 | 3 | 0.02 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Огурец консервирован. |  | 20 | 20 |  |  |  |  | 6.1 | 0.24 |  |  |  |
|  | Сметана  |  | 8 | 8 | 0.22 | 1.6 | 1.25 | 16.48 | 6.8 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **77** | **Запеканка картофельная с мясом, соус**  | **250** |  |  | **20.02** | **20.63** | **38.19** | **417.46** | **83.95** | **4.02** | **0.23** | **0.34** | **14.94** |
|  | Картофель |  | 180 | 180 | 3.6 | 0.72 | 31.14 | 144.0 | 15.3 | 1.5 | 0.11 | 0.07 | 13.3 |
|  | Мясо  |  | 70 | 70 | 13.02 | 11.2 |  | 152.6 | 7.6 | 2.1 | 0.06 | 0.09 |  |
|  | Лук |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Морковь  |  | 10 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.84 | 3.4 | 3.4 | 0.06 | 0.01 | 0.01 | 0.4 |
|  | Масло сливочное |  | 4 | 4 | 0.02 | 3.1 | 0.04 | 28.39 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 3 | 3 |  | 3.0 |  | 26.97 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко  |  | 40 | 40 | 1.1 | 1.2 | 1.8 | 23.2 | 48.0 | 0.04 | 0.02 | 0.07 | 0.4 |
|  | Мука  |  | 5 | 5 | 0.53 | 0.06 | 3.38 | 16.5 | 1.45 | 0.01 | 0.01 | 0.01 |  |
|  | Яйцо  |  | 11.7 | 11.7 | 1.48 | 1.34 | 0.08 | 18.3 | 5.0 | 0.24 | 0.01 | 0.08 |  |
| **126** | **Компот из с\фруктов** | **200** |  |  |  |  | **14.9** | **56.85** | **8.3** | **0,61** |  |  |  |
|  | Сухофрукты |  | 10 | 10 |  |  |  |  | 8.3 | 0.61 |  |  |  |
|  | Сахар |  | 15 | 15 |  |  | 14.9 | 56.85 |  |  |  |  |  |
| **147** | **Хлеб** | **60** |  |  | **5.39** | **2.1** | **34.86** | **183.4** | **19.6** | **1.4** | **0.07** | **0.05** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 60 | 60 | 5.39 | 2.1 | 34.86 | 183.4 | 19.6 | 1.4 | 0.07 | 0.05 |  |
|  | **Итого за обед** |  |  |  | **32.7** | **34.37** | **117.94** | **903.19** | **160.3** | **14.5** | **0.41** | **0.48** | **27.98** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **274** | **Сырники со сгущ.молоком** | **150** |  |  | **22.46** | **18.14** | **42.4** | **468.35** | **246.1** | **0.82** | **0,06** | **0.71** | **0,3** |
|  | Творог  |  | 100 | 100 | 16.7 | 9.0 | 2.0 | 205.0 | 140.0 |  |  | 0.5 |  |
|  | Яйцо |  | 11.7 | 11.7 | 1.48 | 1.34 | 0.08 | 18.3 | 5.0 | 0.24 | 0.01 | 0.08 |  |
|  | Масло растительное |  | 5 | 5 |  | 5.0 |  | 44.95 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  |  | 10 | 10 |  |  | 9.98 | 37.9 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко сгущенное |  | 30 | 30 | 2.16 | 2.55 | 16.8 | 96.0 | 94.8 | 0.18 | 0.01 | 0.1 | 0.3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука  |  | 20 | 20 | 2.12 | 0.25 | 13.54 | 66.2 | 6.3 | 0.4 | 0.04 | 0.03 |  |
| **263** | **Чай с сахаром** | **200** |  |  |  |  | **9.98** | **37.9** |  |  |  |  |  |
|  | Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 10 | 10 |  |  | 9.98 | 37.9 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник** |  |  |  | **22.46** | **18.14** | **52.38** | **506.25** | **246.1** | **0.82** | **0.06** | **0.71** | **0.3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **73.72** | **75.01** | **258.56** | **2045.07** | **894.6** | **19.59** | **0.7** | **1.86** | **34.88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5-й день** |
| **№ технол. карты** | **Наименование блюд и продуктов** | **выход** | **Брутто** | **Нетто** | **Пищевые вещества** | **Минеральные вещества , мг** | **Витамина, мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергет.ценность (ккал)** | **Са** | **Fe** |  **В 1** | **В 2** | **с** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18\4** | **Вермишель отварная на молоке** | **200** |  |  | **5.79** | **8.87** | **22.44** | **191.95** | **185.7** | **0.35** | **0,07** | **0,29** | **1.5** |
|  | Вермишель  |  | 15 | 15 | 1.56 | 0.17 | 10.4 | 50.55 | 5.7 | 0.2 |  | 0.01 |  |
|  | Молоко  |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  | 4.99 | 18.95 |  |  |  |  |  |
|  | Соль |  | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **130** | **Какао на молоке** | **200** |  |  | **4.2** | **4.8** | **18.9** | **132.48** | **180.0** | **0,15** | **0,07** | **0,28** | **1,5** |
|  | Какао |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.48 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
| **16** | **Хлеб с маслом, сыром** | **50\5\10** |  |  | **6.18** | **8.3** | **24.95** | **202.45** | **104.1** | **1.0** | **0,06** | **0,1** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 50 | 50 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131.0 | 14.0 | 1.0 | 0.05 | 0.03 |  |
|  | Сыр твердый |  | 10 | 10 | 2.3 | 2.9 |  | 36.0 | 90.1 |  | 0.01 | 0.07 |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **16.17** | **21.97** | **66.29** | **526.88** | **469.8** | **1.5** | **0.2** | **0.67** | **1.5** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **368** | **Фрукты** | **100** |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0,02** | **10** |
|  | Яблоко |  | 114 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0,02** | **10** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6\1** | **Салат из моркови** | **50** |  |  | **0.78** | **2.05** | **7.03** | **45.88** | **20.8** | **0,32** | **0,02** | **0,02** | **2.3** |
|  | Морковь  |  | 60 | 50 | 0.78 | 0.06 | 5.04 | 20.4 | 20.8 | 0.32 | 0.02 | 0.02 | 2.3 |
|  | Сахар  |  | 2 | 2 |  |  | 1.99 | 7.58 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** | **Щи из свежей капусты** | **200** |  |  | **6.88** | **8.74** | **20.05** | **180.48** | **46.0** | **1.83** | **0.11** | **0,07** | **21.24** |
|  | Картофель |  | 80 | 80 | 1.6 | 0.32 | 13.84 | 64.0 | 6.3 | 0.74 | 0.05 | 0.02 | 5.8 |
|  | Мясо  |  | 20 | 20 | 3.75 | 3.2 |  | 43.6 | 1.8 | 0.46 | 0.01 | 0.02 |  |
|  | Морковь |  | 20 | 20 | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 6.8 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.8 |
|  | Лук |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Капуста  |  | 50 | 50 | 0.9 | 0.05 | 2.35 | 13.5 | 21.1 | 0.43 | 0.02 | 0.01 | 13.8 |
|  | Сметана |  | 8 | 8 | 0.22 | 1.6 | 1.25 | 16.48 | 6.8 | 0.01 | 0.01 |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.02 | 14.1 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
| **200** | **Котлета рыбная, соус молочный** | **80** |  |  | **19.63** | **5.45** | **10.52** | **170.52** | **74.1** | **0.89** | **0.08** | **0.23** | **1.09** |
|  | Рыба филе |  | 100 | 100 | 15.9 | 0.9 |  | 72.0 | 37.0 | 0.35 | 0.04 | 0.06 |  |
|  | Лук  |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Масло растительное |  | 3 | 3 |  | 2.0 |  | 18.1 |  |  |  |  |  |
|  | Мука  |  | 12 | 12 | 1.27 | 0.16 | 8.12 | 39.72 | 2.9 | 0.2 | 0.01 | 0.01 |  |
|  | Молоко  |  | 30 | 30 | 0.84 | 1.05 | 1.41 | 18.3 | 26.0 | 0.03 | 0.01 | 0.07 | 0.25 |
|  | Яйцо  |  | 11.7 | 11.7 | 1.48 | 1.34 | 0.08 | 18.3 | 5.0 | 0.24 | 0.01 | 0.08 |  |
|  | **Рис отварной** | **150** |  |  | **3.17** | **2.79** | **32.16** | **169.77** | **13.05** | **0.58** |  | **0.01** |  |
|  | Рис  |  | 45 | 45 | 3.15 | 0.45 | 32.13 | 148.5 | 13.05 | 0.58 |  | 0.01 |  |
|  | Масло сливочное |  | 3 | 3 | 0.02 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |  |  |  |  |  |
| **126** | **Компот из с\фруктов** | **200** |  |  |  |  | **14.9** | **56.85** | **8.3** | **0,61** |  |  |  |
|  | Сухофрукты |  | 10 | 10 |  |  |  |  | 8.3 | 0.61 |  |  |  |
|  | Сахар |  | 15 | 15 |  |  | 14.9 | 56.85 |  |  |  |  |  |
| **147** | **Хлеб** | 60 |  |  | **3,96** | **0.72** | **20,52** | **108.6** | **12.0** | **1.0** | **0.06** | **0.04** |  |
|  | Хлеб ржаной |  | 60 | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.52 | 108.6 | 12.0 | 1.0 | 0.06 | 0.04 |  |
|  | **Итого за обед** |  |  |  | **34.42** | **19.75** | **105.18** | **732.1** | **174.25** | **5.23** | **0.27** | **0.37** | **24.63** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **110** | **Булочка домашняя** | **80** |  |  | **5.96** | **6.59** | **38.92** | **240.05** | **61.6** | **0.94** | **0.19** | **0.19** | **0,4** |
|  | Мука  |  | 40 | 40 | 4.24 | 0.52 | 27.08 | 132.4 | 11.6 | 0.8 | 0.07 | 0.05 |  |
|  | Молоко |  | 40 | 40 | 1.1 | 1.2 | 1.8 | 23.2 | 48.0 | 0.04 | 0.02 | 0.07 | 0.4 |
|  | Масло сливочное |  | 3 | 3 | 0.02 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо  |  | 4.7 | 4.7 | 0.6 | 0.54 | 0.03 | 7.38 | 2.0 | 0.1 | 0.01 | 0.03 |  |
|  | Дрожжи  |  | 0.02 | 0.02 |  |  |  |  |  |  | 0.09 | 0.04 |  |
|  | Сахар  |  | 10 | 10 |  |  | 9.98 | 37.9 |  |  |  |  |  |
| **263** | **Кефир с сахаром** | **200** |  |  | **5.6** | **6.4** | **18.18** | **149.9** |  |  |  |  |  |
|  | Кефир  |  | 200 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.0 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 10 | 10 |  |  | 9.98 | 37.9 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник** |  |  |  | **11.56** | **12.99** | **57.1** | **389.95** | **61.6** | **0.94** | **0.19** | **0.19** | **0.4** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **62.55** | **55.11** | **238.37** | **1692.93** | **721.65** | **9.87** | **0.69** | **1.25** | **36.53** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6-ой день** |
| **№ технол. карты** | Наименование блюд и продуктов | Выход(г) | Брутто (г) | Нетто (г) | **Пищевые вещества** | **Минеральные вещества, мг** | **Витамины, мг** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергит.ценносто (ккал)** | **Са** | **Fe** | **В 1** | **В 2** | **С** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **93** | **Макароны с сыром** | **200** |  |  | **7.58** | **8.69** | **27.41** | **223.45** | **119.3** | **0,06** | **0,01** | **0,08** |  |
|  | Макароны  |  | 40 | 40 | 4.1 | 0.44 | 27.36 | 134.0 | 14.5 | 0.06 |  | 0.01 |  |
|  | Сыр  |  | 15 | 15 | 3.45 | 4.35 |  | 54.0 | 104.8 |  | 0.01 | 0.07 |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **397** | **Кофейный напиток на молоке** | **200** |  |  | **4.2** | **4.8** | **18.9** | **132.48** | **180.0** | **0,15** | **0,07** | **0,28** | **1,5** |
|  | Кофейный напиток |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
|  | Сахар |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.48 |  |  |  |  |  |
| **16** | **Хлеб с маслом** | **50\5** |  |  | **3.88** | **5.4** | **24.95** | **166.45** | **14.0** | **1.0** | **0,05** | **0,03** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 50 | 50 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131.0 | 14.0 | 1.0 | 0.05 | 0.03 |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **15.66** | **18.89** | **71.26** | **522.38** | **313.3** | **1.21** | **0.13** | **0.39** | **1.5** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  | **0,75** |  | **5,15** | **64** | **12,6** | **2,52** | **0,018** | **0,018** | **3,6** |
|  | Сок |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** | **12,6** | **2,52** | **0,018** | **0,018** | **3,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **53** | **Салат из зеленого горошка** | **50** |  |  | **1.51** | **2.08** | **3.39** | **37.95** | **7.92** | **0.25** | **0,03** | **0,04** | **3.36** |
|  | Лук  |  | 5 | 5 | 0.07 |  | 0.46 | 2.05 | 1.6 | 0.04 | 0.01 | 0.01 | 0.42 |
|  | Зеленый горошек |  | 45 | 45 | 1.44 | 0.09 | 2.93 | 18.0 | 6.32 | 0.21 | 0.02 | 0.03 | 2.94 |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
| **83** | **Борщ**  | **230** |  |  | **7.72** | **8.79** | **25.43** | **203.46** | **59.8** | **2.31** | **0.13** | **0.09** | **25.86** |
|  | Картофель |  | 80 | 80 | 1.6 | 0.32 | 13.84 | 64.0 | 6.3 | 0.74 | 0.05 | 0.02 | 5.8 |
|  | Морковь |  | 20 | 20 | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 6.8 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.8 |
|  | Лук |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Свекла  |  | 50 | 50 | 0.75 | 0.05 | 5.0 | 21.0 | 13.8 | 0.48 | 0.01 | 0.01 | 4.1 |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.02 | 14.1 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста  |  | 50 | 50 | 0.9 | 0.05 | 2.35 | 13.5 | 21.1 | 0.43 | 0.02 | 0.01 | 13.8 |
|  | Сметана  |  | 8 | 8 | 0.22 | 1.6 | 1.25 | 16.48 | 6.8 | 0.01 | 0.01 |  |  |
|  | Томат  |  | 2 | 2 | 0.09 |  | 0.38 | 1.98 |  |  | 0.01 | 0.01 | 0.52 |
|  | Мясо  |  | 20 | 20 | 3.75 | 3.2 |  | 43.6 | 1.8 | 0.46 | 0.01 | 0.02 |  |
| **104** | **Гуляш из мяса** | **80** |  |  | **12.21** | **13.23** | **6.11** | **191.8** | **14.55** | **1.75** | **0,09** | **0,13** | **2.54** |
|  | Мясо  |  | 60 | 60 | 11.16 | 9.6 |  | 130.8 | 6.5 | 1.52 | 0.05 | 0.09 |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.02 | 14.1 |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Морковь |  | 10 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.84 | 3.4 | 3.4 | 0.06 | 0.01 | 0.01 | 0.4 |
|  | Мука пшеничная |  | 5 | 5 | 0.53 | 0.07 | 3.39 | 16.55 | 1.45 | 0.1 | 0.01 | 0.01 |  |
|  | Томат  |  | 5 | 5 | 0.24 |  | 0.95 | 4.95 |  |  | 0.01 | 0.01 | 1.3 |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
| **195** | **Греча отварная** | **150** |  |  | **4.3** | **3.38** | **29.69** | **169.32** | **19.2** | **0,53** | **0,12** | **0,07** |  |
|  | Греча  |  | 45 | 45 | 4.28 | 1.04 | 29.66 | 148.05 | 19.2 | 0.53 | 0.12 | 0.07 |  |
|  | Масло сливочное |  | 3 | 3 | 0.02 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |  |  |  |  |  |
| **126** | **Компот из с\фруктов** | **200** |  |  |  |  | **14.9** | **56.85** | **8.3** | **0,61** | **0,02** | **0,04** | **0,72** |
|  | Сухофрукты |  | 10 | 10 |  |  |  |  | 8.3 | 0.61 | 0.02 | 0.04 | 0.72 |
|  | Сахар |  | 15 | 15 |  |  | 14.9 | 56.85 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **147** | **Хлеб**  | **60** |  |  | **4.62** | **1,8** | **29.8** | **157.2** | **12.0** | **1.08** | **0.06** | **0.04** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 60 | 60 | 4.62 | 1.8 | 29.8 | 157.2 | 12.0 | 1.08 | 0.06 | 0.04 |  |
|  | **Итого за обед** |  |  |  | **30.36** | **29.28** | **79.52** | **816.58** | **121.77** | **6.53** | **0.45** | **0.41** | **32.48** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **303** | **Ватрушка с творогом** | **80** |  |  | **12.63** | **9.41** | **39.71** | **314.88** | **121.6** | **0.13** | **0.19** | **0.39** | **0.4** |
|  | Мука |  | 40 | 40 | 4.24 | 0.52 | 27.08 | 132.4 | 11.6 | 0.8 | 0.07 | 0.05 |  |
|  | Творог  |  | 40 | 40 | 6.68 | 3.6 | 0.8 | 82.0 | 60.0 |  |  | 0.2 |  |
|  | Сахар |  | 10 | 10 |  |  | 9.98 | 37.9 |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи |  | 0.02 | 0.02 |  |  |  |  |  |  | 0.09 | 0.04 |  |
|  | Яйцо |  | 4.7 | 4.7 | 0.6 | 0.54 | 0.03 | 7.38 | 2.0 | 0.1 | 0.01 | 0.03 |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.02 | 14.1 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко  |  | 40 | 40 | 1.1 | 1.2 | 1.8 | 23.2 | 48.0 | 0.04 | 0.02 | 0.07 | 0.4 |
| **263** | **Чай с молоком** | **200** |  |  | **1.68** | **2.1** | **38.18** | **74.5** | **41.0** |  | **0.01** | **0.06** | **0.3** |
|  | Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 10 | 10 |  |  | 9.98 | 37.9 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко  |  | 60 | 60 | 1.68 | 2.1 | 28.2 | 36.6 | 41.0 |  | 0.01 | 0.06 | 0.3 |
|  | **Итого за полдник** |  |  |  | **14.31** | **11.51** | **77.89** | **389.38** | **162.6** | **0.13** | **0.2** | **0.45** | **0.7** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **61.08** | **59.68** | **243.82** | **1792.34** | **610.27** | **10.39** | **0.8** | **1.27** | **38.28** |
| **7-ой день** |
| **№ технолог.карты** | **Наименование блюд и продуктов** | **Выход(г)** | **Брутто (г)** | **Нетто (г)** | **Пищевые вещества** | **Минеральные вещества, мг** | **Витамины , мг** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Са** | **Fe** | **В 1** | **В2** | **С** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **99** | **Каша рисовая,молочная** | **200** |  |  | **6.33** | **9.0** | **33.45** | **240.4** | **189.5** | **0.52** | **0,07** | **0.29** | **1,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая |  | 30 | 30 | 2.1 | 0.3 | 21.41 | 99.0 | 9.5 | 0.37 |  | 0.01 |  |
|  | Молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  | 4.99 | 18.95 |  |  |  |  |  |
| **397** | **Какао на молоке** | **200** |  |  | **4,2** | **4,8** | **18.9** | **132.48** | **180.0** | **0,15** | **0,07** | **0,28** | **1.5** |
|  | Какао  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
|  | Сахар |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.48 |  |  |  |  |  |
| **16** | **Хлеб с маслом** | **50** |  |  | **3.88** | **5.4** | **24.95** | **166.45** | **14.0** | **1.0** | **0,05** | **0,03** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 50 | 50 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131.0 | 14.0 | 1.0 | 0.05 | 0.03 |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **14.41** | **19.2** | **77.3** | **539.33** | **383.5** | **1.67** | **0.19** | **0.6** | **3.0** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **368** | **Фрукты** | **100** |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0,02** | **10** |
|  | Яблоко |  | 114 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0,02** | **10** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **Огурец консервированный** | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6.6** | **0.33** |
|  | Огурец консервир. |  | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  | 6.6 | 0.33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **37** | **Суп геркулесовый** | **200** |  |  | **6.53** | **9.0** | **20.21** | **182.23** | **28.6** | **1.44** | **0,12** | **0,07** | **7.44** |
|  | Картофель  |  | 80 | 80 | 1.6 | 0.32 | 13.84 | 64.0 | 6.3 | 0.74 | 0.05 | 0.02 | 5.8 |
|  | Мясо  |  | 20 | 20 | 3.75 | 3.2 |  | 43.6 | 1.8 | 0.46 | 0.01 | 0.02 |  |
|  | Лук |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Морковь  |  | 20 | 20 | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 6.8 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.8 |
|  | Геркулес  |  | 5 | 5 | 0.55 | 0.31 | 2.51 | 15.25 | 3.7 | 0.04 | 0.03 | 0.01 |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.02 | 14.1 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Сметана  |  | 8 | 8 | 0.22 | 1.6 | 1.25 | 16.48 | 6.8 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **626** | **Жаркое по-домашнему** | **230** |  |  | **15.36** | **14.67** | **34.71** | **329.82** | **29.4** | **2.87** | **0,2** | **0,16** | **15.94** |
|  | Мясо  |  | 60 | 60 | 11.1 | 9.6 |  | 130.8 | 5.4 | 1.38 | 0.05 | 0.07 |  |
|  | Картофель |  | 180 | 180 | 3.6 | 0.72 | 31.14 | 144.0 | 14.0 | 1.3 | 0.12 | 0.06 | 13.0 |
|  | Лук |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Масло сливочное |  | 3 | 3 | 0.02 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Морковь  |  | 20 | 20 | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 6.8 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.8 |
|  | Томат  |  | 5 | 5 | 0.24 |  | 0.95 | 4.95 |  |  | 0.01 | 0.01 | 1.3 |
| **126** | **Компот из с\фруктов** | **200** |  |  | **0,3** |  | **20.3** | **78.49** | **8.3** | **0,61** |  |  |  |
|  | Сухофрукты |  | 10 | 10 | 0.3 |  | 5.4 | 21.64 | 8.3 | 0.61 |  |  |  |
|  | Сахар |  | 15 | 15 |  |  | 14.9 | 56.85 |  |  |  |  |  |
| **147** | **Хлеб** | **60** |  |  | **4,62** | **1,8** | **29,8** | **157.2** | **12.0** | **1.08** | **0.06** | **0.04** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 60 | 60 | 4.62 | 1.8 | 29.8 | 157.2 | 12.0 | 1.08 | 0.06 | 0.04 |  |
|  | **Итого за обед** |  |  |  | **26.81** | **25.47** | **105.02** | **747.74** | **78.3** | **6.0** | **0.38** | **6.87** | **23.71** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **314** | **Пудинг творожный со сгущенным молоком** | **150** |  |  | **22.18** | **16.5** | **35.44** | **424.57** | **290.67** | **0.57** | **0,05** | **0.76** | **0,7** |
|  | Молоко  |  | 40 | 40 | 1.1 | 1.2 | 1.8 | 23.2 | 48.0 | 0.04 | 0.02 | 0.07 | 0.4 |
|  | Творог |  | 100 | 100 | 16.7 | 9.0 | 2.0 | 205.0 | 140.0 |  |  | 0.5 |  |
|  | Крупа манная |  | 7 | 7 | 0.72 | 0.07 | 4.75 | 22.9 | 2.87 | 0.11 | 0.01 | 0.01 |  |
|  | Масло сливочное |  | 3 | 3 | 0.02 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо |  | 11.7 | 11.7 | 1.48 | 1.34 | 0.08 | 18.3 | 5.0 | 0.24 | 0.01 | 0.08 |  |
|  | сахар |  | 7 | 7 |  |  | 9.98 | 37.9 |  |  |  |  |  |
|  | Сгущенное молоко |  | 30 | 30 | 2.16 | 2.55 | 16.8 | 96.0 | 94.8 | 0.18 | 0.01 | 0.1 | 0.3 |
| **263** | **Чай с молоком** | **200** |  |  | **1.68** | **2.1** | **38.18** | **74.5** | **41.0** |  | **0.01** | **0.06** | **0.3** |
|  | Чай |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 10 | 10 |  |  | 9.98 | 37.9 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко  |  | 60 | 60 | 1.68 | 2.1 | 28.2 | 36.6 | 41.0 |  | 0.01 | 0.06 | 0.3 |
|  | **Итого за полдник** |  |  |  | **23.86** | **18.6** | **73.62** | **499.07** | **331.67** | **0.57** | **0.06** | **0.82** | **1.0** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **65.48** | **63.67** | **265.74** | **1830.14** | **809.47** | **10.44** | **0.66** | **8.31** | **37.71** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8-ой день** |
| **№ технол.карты** | **Наименование блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Брутто (г)** | **Нетто (г)** | **Пищевые вещества**  | **Минеральные вещества , мг** | **Витамины , мг** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Са** | **Fe** | **В 1** | **В 2** | **С** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **93** | **Каша геркулесовая молочная** | **200** |  |  | **6.98** | **10.25** | **24.57** | **217.65** | **196.5** | **1.1** | **0.2** | **0.31** | **1,5** |
|  | Геркулес |  | 25 | 25 | 2.75 | 1.55 | 12.53 | 76.25 | 16.5 | 0.95 | 0.13 | 0.03 |  |
|  | Молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
|  | Сахар  |  | 5 | 5 |  |  | 4.99 | 18.95 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
| **130** | **Коф.нап.на молоке** | **200** |  |  | **4.2** | **4.8** | **18.9** | **132.48** | **180.0** | **0,15** | **0,07** | **0,28** | **1,5** |
|  | Коф.нап на молоке |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.48 |  |  |  |  |  |
|  | молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
| **16** | **Хлеб с маслом** | **50\5** |  |  | **3.88** | **5.4** | **24.95** | **166.45** | **14.0** | **1.0** | **0,05** | **0,03** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 50 | 50 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131.0 | 14.0 | 1.0 | 0.05 | 0.03 |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **15.06** | **20.45** | **68.42** | **516.58** | **390.5** | **2.25** | **0.32** | **0.62** | **3.0** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  | **0,75** | **0** | **15,5** | **64** | **12,6** | **2,52** | **0,018** | **0,018** | **3,6** |
| **339г** | Сок |  | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **0,75** |  | **15,5** | **64** | **12,6** | **2,52** | **0,018** | **0,018** | **3,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | **50** |  |  | **0.98** | **2.05** | **5.55** | **43.08** | **26.5** | **0.58** | **0.03** | **0,02** | **13.3** |
|  | Капуста |  | 40 | 40 | 0.72 | 0.04 | 1.88 | 10.8 | 19.7 | 0.46 | 0.02 | 0.01 | 12.5 |
|  | Морковь |  | 20 | 20 | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 6.8 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.8 |
|  | Сахар |  | 2 | 2 |  |  | 1.99 | 7.58 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
| **27** | **Суп гороховый с гренками** | **200** |  |  | **10.76** | **8.05** | **26.91** | **308.9** | **25.8** | **1.17** | **0,07** | **0,07** | **1.72** |
|  | Говядина |  | 20 | 20 | 3.75 | 3.2 |  | 43.6 | 1.8 | 0.46 | 0.01 | 0.02 |  |
|  | Картофель |  | 60 | 60 | 1.2 | 0.24 | 10.38 | 48.0 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.08 |
|  | Морковь |  | 20 | 20 | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 68.0 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.8 |
|  | Лук |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Горох  |  | 20 | 20 | 3.86 | 0.44 | 3.96 | 60.8 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.02 | 14.1 |  |  |  |  |  |
|  | Гренки  |  | 20 | 20 | 1.54 | 0.6 | 9.96 | 52.4 | 7.2 | 0.4 | 0.03 | 0.02 |  |
| **144** | **Суфле рыбное,соус** | **80** |  |  | **22.97** | **12.3** | **3.36** | **215.13** | **72.8** | **1.18** | **0.1** | **0,22** | **0.6** |
|  | Рыба филе |  | 100 | 100 | 21.0 | 7.0 |  | 147.0 | 39.6 | 0.45 | 0.06 | 0.08 |  |
|  | Морковь |  | 10 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.84 | 3.4 | 3.4 | 0.06 | 0.01 | 0.01 | 0.4 |
|  | Лук |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.94 | 4.1 | 1.8 | 0.46 | 0.01 | 0.01 |  |
|  | Яйцо  |  | 5.8 | 5.8 | 0.74 | 0.67 | 0.04 | 9.1 | 4.0 | 0.19 | 0.01 | 0.06 |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.02 | 14.1 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко  |  | 20 | 20 | 0.95 | 1.07 | 1.52 | 19.53 | 24.0 | 0.02 | 0.01 | 0.06 | 0.2 |
| **60** | **Пюре картофельное** | **150** |  |  | **4.07** | **5.5** | **29.13** | **180.85** | **48.4** | **1.38** | **0,11** | **0.1** | **11.8** |
|  | Картофель  |  | 160 | 160 | 3.2 | 0.64 | 27.68 | 128.0 | 12.4 | 1.35 | 0.1 | 0.05 | 11.5 |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко  |  | 30 | 30 | 0.84 | 0.96 | 1.4 | 17.4 | 36.0 | 0.03 | 0.01 | 0.05 | 0.3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **122** | **Компот из с\фруктов** | **200** |  |  | **0.3** | **5.4** | **36.54** | **65.15** | **0.61** |  |  |  |  |
|  | с\ф  |  | 10 | 10 | 0.3 | 5.4 | 21.64 | 8.3 | 0.61 |  |  |  |  |
|  | Сахар  |  | 15 | 15 |  |  | 14.9 | 56.85 |  |  |  |  |  |
| **147** | **Хлеб** | **40** |  |  | **3.08** | **1.2** | **19.92** | **104.8** | **10.0** | **0.92** | **0.04** | **0.03** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 40 | 40 | 3.08 | 1.2 | 19.92 | 104.8 | 10.0 | 0.92 | 0.04 | 0.03 |  |
|  | **Итого за обед** |  |  |  | **42.16** | **34.5** | **121.41** | **917.91** | **184.11** | **5.23** | **0.35** | **0.44** | **27.42** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **81** | **Омлет**  | **130** |  |  | **7.01** | **10.15** | **2.14** | **128.89** | **68.2** | **0,58** | **0,08** | **0,39** | **0,4** |
|  | Яйцо  |  | 47 | 47 | 5.9 | 5.4 | 0.32 | 73.79 | 20.2 | 0.98 | 0.06 | 0.32 |  |
|  | Молоко  |  | 50 | 50 | 1.1 | 1.2 | 1.8 | 23.2 | 48.0 |  | 0.02 | 0.07 | 0.4 |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.02 | 14.1 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье**  | **30** |  |  | **2.34** | **2.43** | **22.98** | **124.2** | **11.1** | **1.05** |  |  |  |
|  | Печенье  |  | 30 | 30 | 2.34 | 2.43 | 22.98 | 124.2 | 11.1 | 1.05 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **263** | **Чай с сахаром** | **200** |  |  |  |  | **11.9** | **45.48** |  |  |  |  |  |
|  | Чай  |  | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.48 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник** |  |  |  | **9.35** | **12.58** | **37.02** | **298.57** | **79.3** | **1.63** | **0.08** | **0.39** | **0.4** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **67.32** | **67.53** | **242.35** | **1797.06** | **666.51** | **11.63** | **0.768** | **1.468** | **34.42** |
|  |  |  |
| **9-й день** |  |
| **№ технолог.карты** | Наименование блюд и продуктов | Выход (г) | Брутто (г) | Нетто (г) | **Питательные вещества** | **Минеральные вещества, мг** | **Витамины , мг** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Са** | **Fe** | **В 1** | **В 2** | **С** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | **Каша «Дружба»** | **200** |  |  | **7.36** | **9.54** | **31.9** | **242.95** | **197.6** | **0.6** | **0.19** | **0.33** | **1,5** |
|  | Пшено  |  | 15 | 15 | 1.7 | 0.49 | 9.97 | 52.2 | 4.5 | 0.1 | 0.04 | 0.01 |  |
|  | Молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  | 4.99 | 18.95 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  | Греча  |  | 15 | 15 | 1.43 | 0.35 | 9.89 | 49.35 | 13.1 | 0.35 | 0.08 | 0.04 |  |
| **397** | **Какао на молоке** | **200** |  |  | **4,2** | **4,8** | **18.9** | **132.48** | **180.0** | **0,15** | **0,07** | **0,28** | **1.5** |
|  | Какао |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.48 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
| **16** | **Хлеб с маслом,сыром** | **50\5\10** |  |  | **6.18** | **8.3** | **24.95** | **202.45** | **104.1** | **1.0** | **0,06** | **0,1** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 50 | 50 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131.0 | 14.0 | 1.0 | 0.05 | 0.03 |  |
|  | Сыр твердый |  | 10 | 10 | 2.3 | 2.9 |  | 36.0 | 90.1 |  | 0.01 | 0.07 |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **17.74** | **22.64** | **75.75** | **577.88** | **481.7** | **1.75** | **0.32** | **0.71** | **3.0** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **153** | **Фрукты** | **100** |  |  | **0,5** | **1,5** | **21.0** | **69** | **0,6** | **8.0** | **0,04** | **0,05** | **10.0** |
|  | Банан |  | 120 | 95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **0,5** | **1,5** | **21.0** | **69.0** | **0.6** | **8.0** | **0.04** | **0.05** | **10.0** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **36** | **Суп с вермишелью** | **200** |  |  | **7.03** | **7.26** | **25.02** | **192.0** | **22.4** | **1.61** | **0,1** | **0,07** | **8.39** |
|  | Мясо  |  | 20 | 20 | 3.75 | 3.2 |  | 43.6 | 1.8 | 0.46 | 0.01 | 0.02 |  |
|  | Картофель |  | 80 | 80 | 1.8 | 0.36 | 15.57 | 72.0 | 7.2 | 0.81 | 0.06 | 0.03 | 6.75 |
|  | Лук |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Морковь  |  | 20 | 20 | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 6.8 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.8 |
|  | Вермишель  |  | 10 | 10 | 1.07 | 0.13 | 6.84 | 33.5 | 3.4 | 0.15 | 0.01 |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.02 | 14.1 |  |  |  |  |  |
| **608** |  **Голубцы ленивые в томатно-сметан.соусе** | **250** |  |  | **19.81** | **17.68** | **29.43** | **357.2** | **107.25** | **4.59** | **0,14** | **0,27** | **49.76** |
|  | Мясо  |  | 70 | 70 | 13.02 | 11.2 |  | 152.6 | 7.6 | 2.1 | 0.06 | 0.09 |  |
|  | Капуста  |  | 200 | 200 | 3.6 | 0.2 | 9.4 | 54.0 | 76.0 | 1.8 | 0.1 | 0.08 | 48.0 |
|  | Рис  |  | 20 | 20 | 1.4 | 0.2 | 14.28 | 66.0 | 5.8 | 0.26 | 0.1 |  |  |
|  | Яйцо  |  | 5.8 | 5.8 | 0.74 | 0.67 | 0.04 | 9.1 | 4.0 | 0.19 | 0.01 | 0.06 |  |
|  | Лук  |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Морковь  |  | 10 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.84 | 3.4 | 3.4 | 0.06 | 0.01 | 0.01 | 0.4 |
|  | Мука  |  | 5 | 5 | 0.53 | 0.07 | 3.39 | 16.55 | 1.45 | 0.1 | 0.01 | 0.01 |  |
|  | Томатная паста |  | 2 | 2 | 0.09 |  | 0.38 | 1.98 |  |  | 0.01 | 0.01 | 0.52 |
|  | сметана |  | 5 | 5 | 0.14 | 1.0 | 0.16 | 10.3 | 5.8 | 0.01 | 0.01 |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 3 | 3 | 0.02 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |  |  |  |  |  |
| **126** | **Компот из с\фруктов** | **200** |  |  | **0,3** | **5.4** | **36.54** | **65.15** | **0.61** |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты |  | 10 | 10 | 0.3 | 5.4 | 21.64 | 8.3 | 0.61 |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 15 | 15 |  |  | 14.9 | 56.85 |  |  |  |  |  |
| **147** | **Хлеб** | **60** |  |  | **4.62** | **1.8** | **29.8** | **157.2** | **12.0** | **1.08** | **0.06** | **0.04** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 60 | 60 | 4.62 | 1.8 | 29.8 | 157.2 | 12.0 | 1.08 | 0.06 | 0.04 |  |
|  | **Итого за обед** |  |  |  | **31.76** | **32.14** | **120.79** | **771.55** | **142.26** | **7.28** | **0.3** | **0.38** | **58.15** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **110** | **Салат овощной** | **150** |  |  | **3.31** | **5.38** | **21.33** | **141.0** | **43.9** | **1.7** | **0.08** | **0,07** | **10.27** |
|  | Картофель  |  | 60 | 60 | 1.2 | 0.24 | 10.38 | 48.0 | 4.0 | 0.45 | 0.02 | 0.01 | 3.75 |
|  | Свекла  |  | 50 | 50 | 0.75 | 0.05 | 5.0 | 21.0 | 13.8 | 0.48 | 0.01 | 0.01 | 4.1 |
|  | Морковь  |  | 50 | 50 | 0.65 | 0.05 | 4.2 | 17.0 | 14.8 | 0.31 | 0.03 | 0.03 | 1.8 |
|  | Лук  |  | 5 | 5 | 0.07 |  | 0.45 | 2.05 | 1.6 | 0.03 | 0.01 | 0.01 | 0.42 |
|  | Соленый огурец  |  | 20 | 20 |  |  |  |  | 6.4 | 0.32 |  |  |  |
|  | Горошек зеленый |  | 20 | 20 | 0.64 | 0.04 | 1.3 | 8.0 | 3.3 | 0.11 | 0.01 | 0.01 | 0.2 |
|  | Масло растительное |  | 5 | 5 |  | 5.0 |  | 44.95 |  |  |  |  |  |
| **263** | **Вафля**  | **30** |  |  | **0.96** | **0.84** | **24.03** | **105.0** | **9.0** | **0,75** |  |  |  |
|  | Вафля  |  | 30 | 30 | 0.96 | 0.84 | 24.03 | 105.0 | 9.0 | 0.75 |  |  |  |
|  | **Чай с молоком**  | **200** |  |  | **1.68** | **2.1** | **38.18** | **74.5** | **41.0** |  | **0.01** | **0.06** | **0.3** |
| **147** | Чай  |  | 0.2 | 0.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  |  | 10 | 10 |  |  | 9.98 | 37.9 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко  |  | 60 | 60 | 1.68 | 2.1 | 28.2 | 36.6 | 41.0 |  | 0.01 | 0.06 | 0.3 |
|  | **Итого за полдник** |  |  |  | **5.95** | **8.32** | **83.54** | **320.5** | **93.9** | **2.45** | **0.09** | **0.13** | **10.57** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **55.95** | **64.6** | **301.0** | **1738.93** | **718.46** | **19.48** | **0.75** | **1.27** | **81.72** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |
| **10-й день** |
| **№ технолог.карты** | **Наименование блюд и продуктов** | **Выход (г)** | **Брутто (г)** | **Нетто (г)** | **Пищевые вещества, мг** | **Минеральные вещества , мг** | **Витамины , мг** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** | **Энергетическая ценность**  | **Са** | **Fe** | **В 1** | **В 2** | **С** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **96**  | **Суп молочный с рисом** | **200** |  |  | **5.28** | **8.85** | **22.75** | **190.9** | **184.9** | **0.34** | **0,07** | **0,29** | **1,5** |
|  | Рис  |  | 15 | 15 | 1.05 | 0.15 | 10.71 | 49.5 | 4.9 | 0.19 |  | 0.01 |  |
|  | Молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  | 4.99 | 18.95 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
| **397** | **Коф.нап.на молоке** | **200** |  |  | **4.2** | **4.8** | **18.9** | **132.48** | **180.0** | **0,15** | **0,07** | **0,28** | **1,5** |
|  | Коф.напиток |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар |  | 12 | 12 |  |  | 11.9 | 45.48 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко |  | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.0 | 87.0 | 180.0 | 0.15 | 0.07 | 0.28 | 1.5 |
| **16** | **Хлеб с маслом** | **50\5** |  |  | **3.88** | **5.4** | **24.95** | **166.45** | **14.0** | **1.0** | **0,05** | **0,03** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 50 | 50 | 3.85 | 1.5 | 24.9 | 131.0 | 14.0 | 1.0 | 0.05 | 0.03 |  |
|  | Масло сливочное |  | 5 | 5 | 0.03 | 3.9 | 0.05 | 35.45 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **13.36** | **19.05** | **66.6** | **489.83** | **378.9** | **1.49** | **0.19** | **0.6** | **3.0** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **368** | **Фрукты** | **100** |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44.0** | **16** | **2,2** | **0,03** | **0,02** | **10.0** |
|  | яблоко |  | 114 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44.0** | **16.0** | **2.2** | **0.03** | **0.02** | **10.0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | **Салат из моркови** | **50** |  |  | **0,78** | **2.05** | **7.03** | **45.88** | **20.8** | **0,32** | **0,02** | **0.02** | **2.3** |
|  | Морковь  |  | 60 | 50 | 0.78 | 0.06 | 5.04 | 20.4 | 20.8 | 0.32 | 0.02 | 0.02 | 2.3 |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  |  | 2 | 2 |  |  | 1.99 | 7.58 |  |  |  |  |  |
| **33** | **Суп овощной** | **200** |  |  | **7.72** | **8.82** | **23.08** | **196.48** | **50.2** | **2.01** | **0.13** | **0.09** | **22.39** |
|  | Мясо  |  | 20 | 20 | 3.75 | 3.2 |  | 43.6 | 1.8 | 0.46 | 0.01 | 0.02 |  |
|  | Картофель |  | 80 | 80 | 1.8 | 0.36 | 15.57 | 72.0 | 7.2 | 0.81 | 0.06 | 0.03 | 6.75 |
|  | Морковь |  | 20 | 20 | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 6.8 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.8 |
|  | Лук |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Зел.горошек |  | 20 | 20 | 0.64 | 0.04 | 1.3 | 8.0 | 3.3 | 0.11 | 0.01 | 0.01 | 0.2 |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.02 | 14.1 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Сметана |  | 8 | 8 | 0.22 | 1.6 | 1.25 | 16.48 | 6.8 | 0.01 | 0.01 |  |  |
|  | Капуста  |  | 50 | 50 | 0.9 | 0.05 | 2.35 | 13.5 | 21.1 | 0.43 | 0.02 | 0.01 | 13.8 |
| **153** | **Суфле мясное, соус** | **80** |  |  | **15.8** | **16.71** | **7.84** | **244.35** | **71.05** | **2.62** | **0,12** | **0,25** | **2.04** |
|  | Мясо  |  | 70 | 70 | 13.02 | 11.2 |  | 152.6 | 7.6 | 2.1 | 0.06 | 0.09 |  |
|  | Морковь  |  | 20 | 20 | 0.26 | 0.02 | 1.68 | 6.8 | 6.8 | 0.12 | 0.01 | 0.01 | 0.8 |
|  | Лук |  | 10 | 10 | 0.14 |  | 0.91 | 4.1 | 3.2 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 0.84 |
|  | Яйцо  |  | 5.8 | 5.8 | 0.74 | 0.67 | 0.04 | 9.1 | 4.0 | 0.19 | 0.01 | 0.06 |  |
|  | Мука  |  | 5 | 5 | 0.53 | 0.07 | 3.39 | 16.55 | 1.45 | 0.1 | 0.01 | 0.01 |  |
|  | Молоко  |  | 40 | 40 | 1.1 | 1.2 | 1.8 | 23.2 | 48.0 | 0.04 | 0.02 | 0.07 | 0.4 |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.02 | 14.1 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | **Греча отварная**  | **150** |  |  | **4.3** | **3.38** | **29.69** | **169.32** | **19.2** | **0.53** | **0.12** | **0.07** |  |
|  | Греча  |  | 45 | 45 | 4.28 | 1.04 | 29.66 | 148.05 | 19.2 | 0.53 | 0.12 | 0.07 |  |
|  | Масло сливочное |  | 3 | 3 | 0.02 | 2.34 | 0.03 | 21.27 |  |  |  |  |  |
| **126** | **Компот из с\фруктов** | **200** |  |  | **5.4** | **0.3** | **36.54** | **65.15** | **0.61** |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты |  | 10 | 10 | 5.4 | 0.3 | 21.64 | 8.3 | 0.61 |  |  |  |  |
|  | сахар |  | 15 | 15 |  |  | 14.9 | 56.85 |  |  |  |  |  |
| **147** | **Хлеб** | **60** |  |  | **4,62** | **1,8** | **29,8** | **157.2** | **12.0** | **1.08** | **0.06** | **0.04** |  |
|  | Хлеб пшеничный |  | 60 | 60 | 4.62 | 1.8 | 29.8 | 157.2 | 12.0 | 1.08 | 0.06 | 0.04 |  |
|  | **Итого за обед** |  |  |  | **38.62** | **33.06** | **133.98** | **878.38** | **173.86** | **6.56** | **0.45** | **0.47** | **26.73** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **274** | **Пирожок с капустой** | **80** |  |  | **6.73** | **5.84** | **35.89** | **224.25** | **62.7** | **1.45** | **0.2** | **0,23** | **14.05** |
|  | Капуста  |  | 50 | 50 | 0.9 | 0.05 | 2.35 | 13.5 | 21.1 | 0.43 | 0.02 | 0.01 | 13.8 |
|  | Сахар |  | 5 | 5 |  |  | 4.99 | 18.95 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное |  | 2 | 2 | 0.01 | 1.56 | 0.02 | 14.1 |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо |  | 5.8 | 5.8 | 0.74 | 0.67 | 0.04 | 9.1 | 4.0 | 0.19 | 0.01 | 0.06 |  |
|  | Масло растительное |  | 2 | 2 |  | 1.99 |  | 17.9 |  |  |  |  |  |
|  | Мука  |  | 40 | 40 | 4.24 | 0.52 | 27.08 | 132.4 | 11.6 | 0.8 | 0.07 | 0.05 |  |
|  | Дрожжи  |  | 0.02 | 0.02 |  |  |  |  |  |  | 0.09 | 0.04 |  |
|  | Молоко  |  | 30 | 30 | 0.84 | 1.05 | 1.41 | 18.3 | 26.0 | 0.03 | 0.01 | 0.07 | 0.25 |
| **21** | **Кефир с сахаром** | **200** |  |  | **5.6** | **6.4** | **18.18** | **149.9** |  |  |  |  |  |
|  | Кефир  |  | 200 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.0 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  |  | 10 | 10 |  |  | 9.98 | 37.9 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник** |  |  |  | **12.33** | **12.24** | **54.07** | **374.15** | **62.7** | **1.45** | **0.2** | **0.23** | **14.05** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **64.71** | **64.75** | **264.45** | **1786.36** | **631.46** | **11.7** | **0.87** | **1.32** | **53.78** |