

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

от 12 лет и старше

**День первый:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты  кулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетиче ская ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **19,41** | **17,94** | **81,31** | **553,6** | **39,94** | **58,19** | **92,36** | **4,15** | **0,18** | **0,03** | **28,00** |
| 15 | Макароны отварные со сливочным маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |
| 246 | Гуляш (из отварного мяса птицы в томатном соусе) | 50 | 6,68 | 7,04 | 0,43 | 82,00 | 14,75 | 12,67 | 0,00 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 30/15 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **24,14** | **17,94** | **119,93** | **643,54** | **161,23** | **102,87** | **250,12** | **6,43** | **0,6** | **30,59** | **34,00** |
| 27 | Суп гороховый с мясом птицы | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 | 0,00 |
| 40 | Картофельное пюре на молоке со сл. маслом | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183,0 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 | 0,18 | 24,22 | 34,00 |
| 29 | Рыбная котлета(яйцо) | 100 | 9,75 | 5,44 | 35,38 | 142,5 | 55,13 | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 0,08 | 0,53 | 0,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **43,55** | **35,88** | **201,24** | **1197,14** | **201,17** | **131,06** | **342,48** | **10,58** | **0,78** | **30,62** | **62,00** |

**День второй:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты  кулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **14,27** | **22,89** | **74,24** | **545,9** | **168,28** | **63,32** | **206,96** | **2,88** | **0,22** | **11,70** | **37,21** |
| 22 | Овощное рагу со сливочным маслом с мясом птицы | 180 | 2,75 | 13,2 | 17,33 | 190,2 | 28,68 | 33,36 | 74,16 | 1,18 | 0,08 | 10,40 | 37,20 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **31,61** | **19,75** | **139,42** | **881,51** | **116,75** | **179,08** | **535,66** | **9,6** | **0,57** | **13,10** | **48,78** |
| 13 | Суп картофельный с мясом птицы | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 25,85 | 31,13 | 76,80 | 1,18 | 0,14 | 12,00 | 0,00 |
| 34 | Греча отварная со сливочным маслом | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,00 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 28 | Тефтели куриные | 100 | 14,51 | 8,62 | 34,04 | 289,71 | 54,88 | 27,38 | 133,38 | 1,20 | 0,08 | 1,07 | 48,76 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пшеничный | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **45,88** | **42,64** | **213,66** | **1427,41** | **285,03** | **242,4** | **742,62** | **12,48** | **0,79** | **24,8** | **85,99** |

**День третий:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты  кулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **34,23** | **14,33** | **74,97** | **568,00** | **82,7** | **88,66** | **424,8** | **5,17** | **0,33** | **8,97** | **24,08** |
| 42 | Картофель тушеный со сливочным маслом с мясом птицы | 200 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 31,10 | 65,70 | 337,00 | 4,03 | 0,21 | 8,97 | 24,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **37,43** | **26,92** | **96,99** | **787,14** | **100,6** | **77,33** | **240,04** | **6,6** | **0,32** | **9,95** | **48,00** |
| 70 | Свекольник с мясом птицы и со сметаной | 250/10 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145,00 | 47,51 | 0,00 | 0,00 | 1,64 | 0,09 | 9,95 | 0,00 |
| 18 | Рис отварной со сливочным маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |
| 19 | Кура отварная | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 | 29,00 | 20,00 | 143,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| б/н | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **71,66** | **41,25** | **171,96** | **1355,14** | **183,3** | **165,99** | **664,84** | **11,77** | **0,65** | **18,92** | **72,08** |

**День четвертый:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты  кулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **11,97** | **14,75** | **71,37** | **465,3** | **126,89** | **49,17** | **0,00** | **2,92** | **0,03** | **1,64** | **0,00** |
| 53 | Оладьи со сгущенкой | 130/20 | 6,9 | 9,26 | 40,95 | 273,8 | 119,18 | 47,77 | 0,00 | 2,30 | 0,00 | 1,61 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **20,61** | **18,77** | **85,14** | **574,64** | **83,28** | **93,65** | **144,67** | **5,49** | **0,25** | **18,49** | **28,00** |
| 32 | Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне мяса птицы | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,80 | 0,06 | 18,46 | 0,00 |
| 15 | Макароны отварные со сливочным маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |
| 246 | Гуляш( из отварного мяса птицы в томатном соусе) | 50 | 6,68 | 7,04 | 0,43 | 82,00 | 14,75 | 12,67 | 0,00 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **32,58** | **33,52** | **156,51** | **1039,94** | **210,17** | **142,82** | **144,67** | **8,41** | **0,28** | **20,13** | **28,00** |

**День пятый:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты  кулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **39,86** | **29,66** | **103,89** | **845,71** | **185,9** | **139,96** | **553,8** | **8,76** | **0,42** | **1,3** | **20,03** |
| 34 | Греча отварная со сливочным маслом | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,00 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 19 | Кура отварная | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 | 29,00 | 20,00 | 143,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **19,63** | **17,3** | **81,46** | **555,37** | **105,28** | **103,1** | **114,13** | **4,74** | **0,22** | **28,94** | **0,00** |
| 30 | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне мяса птицы | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 24,6 | 27,00 | 66,65 | 1,09 | 0,11 | 8,25 | 0,00 |
| 27 | Ленивые голубцы со сливочным маслом с мясом птицы | 200 | 12,32 | 13,64 | 23,36 | 267,33 | 61,96 | 45,53 | 0,00 | 1,69 | 0,00 | 20,69 | 0,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **59,69** | **46,96** | **185,35** | **1401,08** | **291,18** | **243,06** | **667,93** | **13,5** | **0,64** | **30,24** | **20,03** |

**День шестой:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| тех.карты  кулинарного изделия | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **21,13** | **15,38** | **84,26** | **562,00** | **113,78** | **69,96** | **287,51** | **3,02** | **0,35** | **25,18** | **37,83** |
| 40 | Картофельное пюре на молоке со сл. маслом | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183,0 | 49,30 | 37,00 | 115,46 | 1,34 | 0,18 | 24,22 | 34,00 |
| 52 | Рыба припущенная | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 | 12,88 | 10,00 | 84,25 | 0,54 | 0,05 | 0,96 | 3,75 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **29,47** | **23,28** | **224,17** | **767,14** | **112,22** | **115,71** | **286,65** | **5,85** | **0,34** | **10,44** | **56,75** |
| 21 | Борщ с мясом птицы и со сметаной | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 44,38 | 26,25 | 23,23 | 1,19 | 0,05 | 10,29 | 0,00 |
| 18 | Рис отварной со сливочным маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |
| 41 | Котлета куриная (яйцо) | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **50,6** | **38,66** | **308,43** | **1329,14** | **226,00** | **185,67** | **574,16** | **8,87** | **0,69** | **35,62** | **94,58** |

**День седьмой:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты  кулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевой состав | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **33,3** | **27,27** | **65,62** | **478,66** | **259,26** | **55,76** | **283,23** | **1,55** | **1,13** | **0,85** | **0,37** |
| 24 | Творожная запеканка со сметаной | 150/20 | 30,93 | 22,89 | 36,00 | 310,66 | 251,55 | 54,36 | 283,23 | 0,93 | 0,10 | 0,82 | 0,37 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **31,24** | **21,46** | **117,28** | **725,74** | **122,29** | **153,57** | **491,46** | **6,53** | **0,56** | **60,14** | **57,06** |
| 13 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 45,30 | 47,35 | 176,53 | 1,26 | 0,10 | 9,11 | 15,00 |
| 31 | Капуста тушеная с курой | 200 | 17,80 | 12,24 | 46,43 | 375,7 | 58,28 | 75,65 | 267,45 | 3,31 | 0,35 | 51,0 | 42,06 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **64,54** | **48,73** | **182,9** | **1204,4** | **381,55** | **209,33** | **774,69** | **8,08** | **1,69** | **60,99** | **57,43** |

**День восьмой:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты  кулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевой состав | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **34,43** | **27,26** | **107,87** | **809,05** | **189,83** | **90,25** | **348,74** | **4,68** | **0,32** | **1,45** | **56,76** |
| 18 | Рис отварной со сливочным маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |
| 41 | Котлета куриная (яйцо) | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 0,04 | 1,30 | 0,01 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **34,35** | **13,4** | **79,84** | **570,04** | **74,77** | **122,67** | **447,48** | **6,93** | **0,42** | **16,54** | **24,00** |
| 25 | Рассольник на бульоне мяса птицы | 250 | 2,00 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 24,95 | 26,40 | 63,30 | 0,94 | 0,10 | 7,54 | 0,00 |
| 42 | Картофель тушеный со сливочным масло с мясом птицы | 200 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 31,10 | 65,70 | 337,00 | 4,03 | 0,21 | 8,97 | 24,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **68,78** | **40,66** | **187,71** | **1379,09** | **264,6** | **212,92** | **796,52** | **11,61** | **0,74** | **17,99** | **80,76** |

**День девятый:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты  кулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевой состав | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **20,97** | **29,02** | **55,67** | **570,93** | **165,8** | **42,46** | **348,30** | **4,08** | **0,22** | **0,25** | **345,08** |
| 67 | Омлет натуральный | 150 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 114,20 | 19,50 | 260,50 | 2,94 | 0,10 | 0,25 | 345,00 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 1,4 | 2,00 | 22,4 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
| 16 | Хлеб пш. с маслом | 45 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **22,1** | **10,66** | **103,04** | **589,64** | **62,82** | **98,46** | **258,09** | **4,88** | **0,38** | **12,96** | **31,75** |
| 13 | Суп картофельный с мясом птицы | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 25,85 | 31,13 | 76,80 | 1,18 | 0,14 | 12,00 | 0,00 |
| 15 | Макароны отварные со сливочным маслом | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |
| 52 | Рыба припущенная | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 | 12,88 | 10,00 | 84,25 | 0,54 | 0,05 | 0,96 | 3,75 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 88,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **43,07** | **39,68** | **158,71** | **1160,57** | **228,62** | **140,92** | **606,39** | **8,96** | **0,60** | **13,21** | **376,83** |

**День десятый:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.карты  кулинарного изделия | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевой состав | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
|  | **ЗАВТРАК** |  | **52,87** | **36,75** | **108,4** | **902,38** | **76,81** | **139,86** | **803,14** | **16,88** | **13,06** | **51,25** | **11,70** |
| 34 | Греча отварная со сливочным маслом | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,00 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 33 | Печень по-строгановски | 100 | 34,86 | 23,28 | 14,20 | 324,62 | 40,80 | 32,50 | 482,34 | 10,20 | 12,72 | 51,22 | 11,68 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| 17 | Хлеб пш. с сыром | 50 | 5,00 | 5,47 | 15,42 | 131,5 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ОБЕД** |  | **38,44** | **26,55** | **91,4** | **598,7** | **294,87** | **111,93** | **397,36** | **3,98** | **0,32** | **9,10** | **0,37** |
| 30 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 24,6 | 27,00 | 66,65 | 1,09 | 0,11 | 8,25 | 0,00 |
| 24 | Творожная запеканка со сметаной | 150/20 | 30,93 | 22,89 | 36,00 | 310,66 | 251,55 | 54,36 | 283,23 | 0,93 | 0,10 | 0,82 | 0,37 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 3,00 | 0,50 | 16,00 | 79,00 | 11,00 | 15,96 | 42,80 | 0,80 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| б/н | Хлеб пш. | 20 | 1,75 | 0,30 | 9,96 | 44,29 | 6,61 | 13,21 | 4,68 | 0,88 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 1,11 | 1,4 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
|  | **ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **91,31** | **63,30** | **202,5** | **1501,08** | **371,68** | **251,79** | **1200,5** | **20,86** | **13,38** | **60,35** | **12,07** |