

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче****ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **173** | Каша овсяная молочная | 150 | 1,2 | 0,6 | 7,275 | 38,775 | 0,772 |  | 7,60 |
| **15** | Чай с лимоном | 150 | 3,526 | 3,241 | 16,55 | 105,334 | 1,76 | **150** | 7,45 |
| **36** | Печенье с  | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 | - |  | 3,0 |
| **35** | маслом | 7 | 0,03 | 5,77 | 0,06 | 53,32 | - |  | 3,10 |
| **Итого:** |  |  | **327** | **6,256** | **11,971** | **38,865** | **280,849** | **2,532** |  | **21,15** |
| **Второй****завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **67** | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,468 | 2,581 | 5,52 | 45,805 | 4,0 | **16** | 0,98 |
| **103** | Суп картофельный с рыбой консервированной | 150 | 3,493 | 1,086 | 6,400 | 47,750 | 8,816 | **38** | 6,60 |
| **79** | Куры отварные | 55 | 11,388 | 12,512 | 0,227 | 159,011 | 1,665 | **59** | 10,71 |
| **233** | Овощное рагу | 120 | 2,072 | 2,564 | 16,056 | 91,586 | 38,08 | **124** | 4,43 |
| **17** | Компот из сухофруктов | 150 | 0,269 | 0,077 | 21,370 | 81,911 | 1,2 | **162** | 1,93 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **570** | **20,45** | **19,492** | **64,949** | **502,811** | **53,761** |  | **26,77** |
| **Полдник** | **50** | Сырники творожные запеченные | 120 | 17,854 | 15,054 | 19,54 | 280,173 | 0,558 | **133** | 25,33 |
| **128** | Сметанный соус | 30 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4,0 |
| **25** | Молоко кипячёное | 150 | 4,5 | 0,075 | 6 | 60 | 1,05 | **171** | 6,83 |
| **Итого:** |  |  | **300** | **23,714** | **17,059** | **28,1** | **385,473** | **1,708** |  | **36,16** |
| **Всего:** |  |  | **1292 г** | **50,92** | **48,622** | **142,014** | **1214,133** | **60,001** |  | **94,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче****ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **2-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **165** | Суп молочный пшённый | 150 | 4,296 | 4,933 | 18,38 | 130,52 | 1,876 | **68** | 7,8 |
| **228** | Чай  | 150 | 0,15 | 0,003 | 10,297 | 39,252 | 1,96 | **154** | 1,27 |
| **53** | Бутерброд с маслом и сыром | 25/5/10 | 2,094 | 4,998 | 10,320 | 92,059 | 0,045 | **1** | 8,86 |
| **Итого:** |  |  | **342** | **6,54** | **9,934** | **38,997** | **261,831** | **3,881** |  | **17,93** |
| **Второй****завтрак** | **38** | Сок | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **4,5** |
| **Обед** | **69** | Салат из свежей капусты и моркови | 40 | 0,255 | 1,292 | 0,959 | 16,244 | 7,35 | **23** | 0,99 |
| **113** | Свекольник со сметаной | 150 | 1,356 | 1,636 | 11,816 | 64,460 | 19,12 | **52** | 1,85 |
| **125** | Рыба тушеная с овощами | 50 | 10,429 | 10,095 | 4,520 | 149,523 | 0,002 | **73** | 11,05 |
| **229** | Каша рисовая | 120 | 4,146 | 5,644 | 33,896 | 194,50 | 0,016 | **104** | 5,42 |
| **20** | Кисель | 150 | 0,091 | 0,011 | 16,36 | 61,816 | 5,2 | **166** | 2,63 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **565** | **19,037** | **19,35** | **82,927** | **563,291** | **31,688** |  | **24,06** |
| **Полдник** | **6** | Омлет | 55 | 4,052 | 5,691 | 2,504 | 76,815 | 2,9 | **101** | 6,12 |
| **155** | Икра кабачковая | 40 | 0,288 | 1,132 | 1,852 | 18,72 | 2,3 | **53** | 4,4 |
| **10** | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,570 | 92,004 | 1,470 | **151** | 6,42 |
| **37** | Батон  | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **270** | **7,957** | **9,609** | **25,282** | **214,787** | **6,670** |  | **18,17** |
| **Всего:** |  |  | **1277 г** | **34,034** | **38,993** | **157,306** | **1086,909** | **44,239** |  | **64,66** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче****ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **3-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **164 а** | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 130 | 6,847 | 1,794 | 12,077 | 226,72 | - | **85** | 5,85 |
| **227** | Чай  | 150 | 1,813 | 1,612 | 14,13 | 74,75 | 1,05 | **153** | 4,42 |
| **162** | Вафли | 25 | 0,66 | 0,83 | 19,33 | 88,5 | - |  | 4,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **305** | **9,32** | **4,236** | **45,537** | **389,97** | **1,05** |  | **14,52** |
| **Второй****завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **174** | Салат из свежих овощей | 40 | 0,67 | 1,67 | 3,28 | 30,84 | 3,25 | **-** | 2,58 |
| **109** | Рассольник со сметаной | 150 | 1,105 | 2,363 | 8,640 | 58,088 | 15,12 | **46** | 3,87 |
| **127** | Котлета из мяса птицы | 50 | 10,429 | 10,095 | 4,520 | 149,523 | 0,002 | **75** | 11,53 |
| **231** | Картофельное пюре | 120 | 2,112 | 3,784 | 15,912 | 102,176 | 18,02 | **109** | 4,5 |
| **38** | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 3 | **3** | 6,75 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **565** | **17,826** | **18,734** | **62,878** | **487,875** | **39,392** |  | **31,35** |
| **Полдник** | **130** | Рыба по- польски | 50 | 6,458 | 3,724 | 6,442 | 83,506 | 0,33 | **61** | 14,49 |
| **160** | Горошек зелёный | 35 | 0,68 | 1,28 | 0,37 | 8,44 | 2,2 | **275** | 4,2 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
|  | **22** | Кофейный напиток | 150 | - | - | 9,8 | 56,1 | 0,07 | **218** | 1,02 |
| **Итого:** |  |  | **260** | **7,918** | **5,316** | **21,968** | **175,294** | **2,6** |  | **20,94** |
| **Всего:** |  |  | **1225 г** | **35,564** | **28,386** | **140,483** | **1098,139** | **45,042** |  | **76,81** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче****ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **4-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **3** | Вареники ленивые | 150 | 4,296 | 4,933 | 18,385 | 130,526 | 1,876 | **55** | 8,3 |
| **8** | Сметанный соус | 30 | 3,526 | 3,241 | 16,55 | 105,334 | 1,76 | **150** | 7,45 |
| **25** | Молоко кипяченое | 150 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **332** | **8,632** | **14,256** | **40,351** | **316,428** | **3,636** |  | **20,08** |
| **Второй****завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **158/159** | Свежий огурец или помидор | 40 | - | - | 0,78 | 3,1 | - | **268** | 1,34 |
| **99** | Суп рисовый | 150 | 1,44 | 2,785 | 7,312 | 58,249 | 8,472 | **36** | 2,66 |
| **48** | Суфле из отварного мяса | 50 | 6,785 | 4,733 | 3,102 | 81,374 | 12,35 | **64** | 15,66 |
| **234** | Макароны отварные | 120 | 6,84 | 5,78 | 32,94 | 216,408 | - | **85** | 4,40 |
| **23** | Компот из лимонов | 150 | 0,155 | 0,071 | 23,13 | 88,001 | 78,0 | **167** | 3,79 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **565** | **17,98** | **14,041** | **82,64** | **523,88** | **98,822** |  | **29,97** |
| **Полдник** | **66** | Салат свекольный | 40 | 0,468 | 2,581 | 5,52 | 45,805 | 4,0 | **16** | 0,98 |
| **131** | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | - | **213** | 5,70 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **10** | Кофейный напиток | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,570 | 92,004 | 1,470 | **151** | 6,42 |
| **Итого:** |  |  | **255** | **9,165** | **9,967** | **26,726** | **228,057** | **5,47** |  | **14,33** |
| **Всего:** |  |  | **1247 г** | **36,277** | **38,364** | **159,817** | **1113,365** | **109,928** |  | **74,38** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче****ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **5-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **114** | Суп молочный с вермишелью | 150 | 13,892 | 9,784 | 22,150 | 226,681 | 0,428 | **134** | 19,23 |
| **36** | Печенье | 20 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4,0 |
| **7** | Какао | 150 | 4,5 | 0,075 | 6 | 60 | 1,05 | **171** | 6,83 |
| **Итого:** |  |  | **320** | **19,812** | **12,989** | **40,31** | **379,021** | **1,578** |  | **35,66** |
| **Второй****завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **55** | Салат из свежих овощей | 40 | 0,843 | 5,594 | 8,448 | 37,552 | 1,86 | **2** | 1,06 |
| **101** | Борщ со сметаной | 150 | 1,028 | 2,315 | 6,723 | 50,162 | 18,87 | **37** | 2,80 |
| **135/76****177** | Капуста тушенаяСуфле из печени говядины | 13070 | 11,1 | 12,45 | 27,6 | 261 | 0,75 | **4/8** | 16,97 |
| **38** | Чай с сахаром | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 3 | **3** | 6,75 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **545** | **16,481** | **21,181** | **73,297** | **495,962** | **24,48** |  | **29,7** |
| **Полдник** | **28/31** | Кефир или йогурт | 150 | 4,5 | 0,075 | 6 | 60 | 1,05 | **182** | 7,42 |
| **157** | Плюшка | 50 | 2,95 | 1,9 | 24,5 | 97 | 1,4 | **460** | 8,83 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **200** | **7,45** | **1,975** | **30,5** | **157** | **2,45** |  | **16,25** |
| **Всего:** |  |  | **1160 г** | **44,243** | **36,245** | **154,207** | **1076,983** | **30,508** |  | **91,61** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче****ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **6-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **33** | Суп молочный овсяный | 150 | 3,639 | 6,108 | 17,245 | 134,203 | 0,657 | **54** | 7,48 |
| **11** | Чай с сахаром | 150 | 0,117 | - | 10,53 | 39,955 | 0,075 | **152** | 0,63 |
| **36** | Печенье с маслом | 20/7 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 | - |  | 3,0 |
| **Итого:** |  |  | **327** | **5,286** | **14,238** | **42,815** | **310,898** | **0,732** |  | **14,21** |
| **Второй****завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **158/159** | Свежий огурец или помидор | 40 | - | - | 0,78 | 3,1 | - | **268** | 1,34 |
| **107** | Суп гороховый | 150 | 4,437 | 1,258 | 19,007 | 100,346 | 2,701 | **44** | 1,83 |
| **231** | Картофельное пюре | 120 | 2,112 | 3,784 | 15,912 | 102,176 | 18,02 | **109** | 4,5 |
| **123** | Гуляш из отварного мяса в томатном соусе | 40/30 | 8,697 | 8,133 | 2,836 | 118,623 | 1,201 | **71** | 19,44 |
| **20** | Компот из лимонов | 150 | 0,091 | 0,011 | 16,36 | 61,816 | 5,2 | **166** | 2,63 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **555** | **18,097** | **13,858** | **70,271** | **462,809** | **27,122** |  | **31,86** |
| **Полдник** | **2** | Запеканка творожная с изюмом | 120 | 12,511 | 9,767 | 18,05 | 205,631 | 1,099 | **131** | 25,05 |
| **206** | Сметанный соус | 30 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4,0 |
| **10** | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,570 | 92,004 | 1,470 | **151** | 6,42 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **300** | **16,708** | **14,171** | **36,18** | **342,935** | **2,669** |  | **35,47** |
| **Всего:** |  |  | **1277 г** | **40,591** | **42,367** | **159,366** | **1161,642** | **32,523** |  | **91,54** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче****ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **7-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **212** | Каша молочная 2Дружба» | 150 | 4,296 | 4,932 | 18,382 | 130,526 | 1,875 | **76** | 8,09 |
| **227** | Чай с молоком | 150 | 1,813 | 1,612 | 14,13 | 74,75 | 1,05 | **153** | 4,42 |
| **53** | Бутерброд с маслом  | 20/5/ | 2,094 | 4,998 | 10,320 | 92,059 | 0,045 | **1** | 8,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **337** | **8,203** | **11,542** | **42,832** | **297,335** | **2,97** |  | **21,37** |
| **Второй****завтрак** | **38** | Сок | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **47** | **2** | **3** | **4,5** |
| **Обед** | **59** | Салат из свежих овощей | 40 | 0,385 | 0,032 | 5,616 | 22,892 | 1,9 | **5** | 0,98 |
| **99** | Борщ со сметаной | 150 | 1,44 | 2,785 | 7,312 | 58,249 | 8,472 | **36** | 2,66 |
| **225** | Каша гречневая | 120 | 3,352 | 4,92 | 9,80 | 89,71 | 60,84 | **116** | 3,44 |
| **127** | Биточки рыбные | 50 | 10,429 | 10,095 | 4,520 | 149,523 | 0,002 | **75** | 11,53 |
| **17** | Компот из сухофруктов | 150 | 0,269 | 0,077 | 21,370 | 81,911 | 1,2 | **162** | 1,93 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **565** | **18,635** | **18,581** | **63,994** | **479,033** | **72,414** |  | **22,66** |
| **Полдник** | **148** | Оладьи ,запечённые, с сахаром или повидлом | 80 | 6,34 | 7,6 | 35,3 | 222,6 | - | **382** | 7,40 |
| **25** | Молоко кипячёное | 150 | 4,5 | 0,075 | 6 | 60 | 1,05 | **171** | 6,83 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **230** | **10,84** | **7,675** | **41,3** | **282,60** | **1,05** |  | **14,23** |
| **Всего:** |  |  | **1232** | **38,178** | **37,898** | **158,226** | **1103,968** | **78,434** |  | **62,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче****ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **8-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **176** | Каша манная молочная | 150 | 5,03 | 5,81 | 21,82 | 167 | 0,28 | **-** | 6,0 |
| **10** | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,570 | 92,004 | 1,470 | **151** | 6,42 |
| **52** | Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/15 | 3.222 | 6.325 | 15.46 | 127.791 | 0.066 |  | 1 |
| **Итого:** |  |  | **305** | **7,927** | **9,484** | **46,99** | **306,044** | **1,75** |  | **18,02** |
| **Второй****завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **73** | Огурец или помидор свежий | 40 | 0,385 | 2,581 | 2,509 | 34,175 | 3,25 | **30** | 1,19 |
| **111** | Суп гречневый | 150 | 6,295 | 6,245 | 7,174 | 108,285 | 8,65 | **50** | 7,32 |
| **133** | Голубцы ленивые с мясом птицы | 160 | 10,965 | 10,98 | 14,01 | 199,65 | 34,71 | **94** | 13,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **38** | Компот из сухофруктов | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 3 | **3** | 6,75 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **555** | **21,155** | **20,628** | **54,219** | **489,358** | **49,61** |  | **30,76** |
| **Полдник** | **217** | Омлет  | 50 | 5,35 | 9,29 | 0,82 | 108,235 | 0,1 | **104** | 8,94 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **227** | Кисель | 150 | 1,813 | 1,612 | 14,13 | 74,75 | 1,05 | **153** | 4,42 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **225** | **7,943** | **11,214** | **20,306** | **210,233** | **1,15** |  | **14,59** |
| **Всего:** |  |  | **1180 г** | **37,525** | **41,426** | **131,615** | **1050,635** | **54,51** |  | **73,37** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче****ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **9-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **203** | Макароны, запеченные с сыром | 135 | 4,485 | 5,031 | 19,674 | 136,998 | 1,798 | **96** | 7,63 |
| **8** | Какао на молоке | 150 | 3,526 | 3,241 | 16,55 | 105,334 | 1,76 | **150** | 7,45 |
| **36** | Печенье с | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,42 | - |  | 3,0 |
| **35** | маслом | 7 | 0,03 | 5,77 | 0,06 | 53,32 | - |  | 3,10 |
| **Итого:** |  |  | **337** | **12,141** | **19,012** | **51,264** | **413,472** | **3,638** |  | **25,28** |
| **Второй****завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **71** | Салат из свежей капусты | 40 | 0,510 | 2,580 | 2,916 | 36,193 | 14,7 | **24** | 1,05 |
| **105** | Свекольник со сметаной | 150 | 0,790 | 0,918 | 7,542 | 39,704 | 7,501 | **41** | 1,41 |
| **218** | Картофель тушеный с луком и томатом | 120 | 2,156 | 2,688 | 21,288 | 112,651 | 28,65 | **111** | 4,41 |
| **143** | Тефтеля | 50 | 5,07 | 4,36 | 3,78 | 72,8 | 0,5 | **25/6** | 11,74 |
| **17** | Сок | 150 | 0,269 | 0,077 | 21,370 | 81,911 | 1,2 | **162** | 1,93 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **565** | **11,555** | **11,295** | **72,272** | **420,007** | **52,551** |  | **22,66** |
| **Полдник** | **74** | Винегрет | 50 | 1,368 | 3,523 | 4,669 | 54,681 | 6,25 | **32** | 1,93 |
| **131** | Яйцо варёное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | - | **213** | 5,70 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **23** | Чай с молоком | 150 | 0,155 | 0,071 | 23,13 | 88,001 | 78,0 | **167** | 3,79 |
| **Итого:** |  |  | **265** | **7,383** | **8,506** | **33,435** | **232,93** | **84,25** |  | **12,65** |
| **Всего:** |  |  | **1262 г** | **31,579** | **38,913** | **167,071** | **1111,409** | **142,439** |  | **70,59** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **№ технологиче****ской карты** | **Наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****ценность (ккал)** | **Витамин С, мг** | **№ рецептуры** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **10-й день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **202** | Суп молочный гречневый | 150 | 4,144 | 4,720 | 20,029 | 134,17 | 1,76 | **93** | 7,92 |
| **228** | Чай  | 150 | 0,15 | 0,003 | 10,297 | 39,252 | 1,96 | **154** | 1,27 |
| **37** | Бутерброд с  | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **35** | маслом | 7 | 0,03 | 5,77 | 0,06 | 53,32 | - |  | 3,10 |
| **Итого:** |  |  | **332** | **5,104** | **10,805** | **35,742** | **253,99** | **3,72** |  | **13,52** |
| **Второй****завтрак** | **38** | Фрукт свежий | **95** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **45** | **2** | **3** | **10** |
| **Обед** | **45** | Огурец или томат свежий | 40 | 1,236 | 6 | 4,009 | 71,84 | 1,836 | **2** | 4,08 |
| **101** | Суп с мясными фрикадельками | 150 | 1,028 | 2,315 | 6,723 | 50,162 | 18,87 | **37** | 2,80 |
| **231** | Плов из мяса птицы | 120 | 2,112 | 3,784 | 15,912 | 102,176 | 18,02 | **109** | 4,5 |
| **23** | Компот из сухофруктов | 150 | 0,155 | 0,071 | 23,13 | 88,001 | 78,0 | **167** | 3,79 |
| **40** | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 49,5 | - | **-** | 0,89 |
| **37** | Батон | 25 | 0,78 | 0,312 | 5,356 | 27,248 | - | **-** | 1,23 |
| **Итого:** |  |  | **565** | **17,661** | **17,99** | **72,59** | **506,807** | **117,138** |  | **30,34** |
| **Полдник** | **154** | Запеканка творожная | 120 | 15,070 | 10,294 | 16,820 | 215,995 | 0,747 | **130** | 22,8 |
| **206** | Сметанный соус | 30 | 1,36 | 1,93 | 2,56 | 45,3 | 0,1 | **176** | 4,0 |
| **25** | Молоко кипячёное | 150 | 4,5 | 0,075 | 6 | 60 | 1,05 | **171** | 6,83 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **300** | **20,93** | **12,299** | **25,38** | **321,295** | **1,897** |  | **33,63** |
| **Всего:** |  |  | **1292 г** | **44,195** | **41,194** | **143,812** | **1127,092** | **124,755** |  | **87,49** |