

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)	
	г	г		Всего	Всего	Всего	В1	В2	С		Са	Fe				
													г	г	г	(мг)
I день																
I Завтрак																
Макароны с маслом и сыром	105	ТК №25	3,6	5,2	19	115,8	0,04	0,01	0	8,4	10,4					
Икра кабачковая (Дачо)	45	ТК №79 (ТК №86)	0,76	3,56	3,08	53,55	0,008	0,02	0	16,4	0,28					
Бутерброд с повидлом	35	ТК №47	1,61	0,16	23,08	97,8	0	0	0,28	2,1	0,2					
Чай с сахаром	180	ТК №105	0	0	12,4	30,4	0	0	0	9	0,6					
Итого завтрак:	365		5,97	8,92	57,56	297,55	0,05	0,03	0,28	35,90	11,48					
II Завтрак																
Сок фруктовый	100	пром. (ТК №109)	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4					
Итого 2-ой завтрак:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40					
Обед																
Суп рыбный из консервов	150	ТК №42	1,9	1,8	12	87	0,09	0,05	7	21,5	0,87					
Картофель и овощи тушенные в соусе	120	ТК №18	2,4	4,1	10,7	103,12	0,08	0,055	5,9	19,5	0,7					
Оладьи из печени	60	ТК №10	16,3	9,47	15,97	201	0	0	0	6,4	0					
Салат из капусты (Салат из квашенной капусты)	40	ТК №74 (ТК №76)	0,7	2,8	2	36,6	0,02	0,02	10,3	20,4	0,4					
Компот из смеси сухофруктов	150	ТК №106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6					
Хлеб ржаной	40	ТК №113	24	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97					
Итого:	560		46,08	18,57	78,57	583,82	0,40	0,29	24,43	123,73	4,54					
Полдник																
Какао с молоком	180	ТК №59	3,67	3,19	15,82	100	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41					
Хлеб пшеничный	20	ТК №114	1,23	0,43	8,37	43	0,024	0,008	0	4	0,224					
Итого:	200		4,9	3,62	24,19	143	0,064	0,148	1,2	118,7	0,634					
Ужин																
Хлеб пшеничный	20	ТК №114	1,23	0,43	8,37	43	0,024	0,008	0	4	0,224					
Кофейный напиток с молоком	180	ТК №102	1	1,5	6,8	67	0,015	0,06	0,3	25,5	0					
Омлет натуральный	84	ТК №30	4,7	8,8	0,94	102	0,029	0,17	0,097	38,3	0,92					
Фрукт	95	ТК №110 ТК №111 ТК №112	0,6	0,6	14,7	73	0,045	0,03	6,9	24	3,3					
Фасоль	40	ТК №80	2,9	0,125	8,48	46	0	0	0	0	0					
Итого:	419		10,43	11,46	39,29	331,00	0,11	0,27	7,30	91,80	4,44					
Итого за день:	1644		67,88	42,67	209,71	1401,37	0,64	0,74	35,21	377,13	22,50					

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюд используется поваренная соль

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская цен- ность, ккал	Витамины				Минеральные	
			Всего г	Всего г	Всего г		В1	B2	C	Ca	Fe	
												(мг)
2 день												
I Завтрак												
Каша манная	150	ТК №22	4,25	5,5	31,5	192,5	0,05	0,015	0	23	0,37	
Чай с сахаром	180	ТК №105	0	0	12,4	40,4	0	0	0	9	0,6	
Бутерброд с маслом сливочным	27	ТК №49	1,58	5,24	10,81	94	0,02	0,01	0	6	0,2	
Итого:	357		5,83	10,74	54,71	326,90	0,07	0,03	0,00	38,00	1,17	
II Завтрак												
Сок	100	пром. ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Итого:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40	
Обед												
Помидорник на бульоне (Рассольник)	150	ТК №43 (ТК №20)	0,16	0,6	0,23	71,4	0	0,008	0,03	5,4	0,01	
Рис отварной	110	ТК №88	2,15	4,5	1,15	123,48	0,01	0	0	4	0,29	
Куриная подлива	80	ТК №56/1	14,14	11,4	3,63	173,25	0	0	0,55	0	0	
Салат из квашенной капусты с луком (свежих овощей)	40	ТК №76 (ТК №50)	0,44	1,64	1,08	21,6	0,016	0,024	2,48	19,2	0,24	
Компот из смеси сухофруктов	150	ТК №106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6	
Хлеб ржаной	40	ТК №113	24	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97	
Итого:	570		41,67	18,54	43,99	545,83	0,24	0,19	4,29	84,43	3,11	
Полдник												
Кефир	150	ТК №108	4,2	4	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15	
Хлеб пшеничный	20	ТК №114	1,23	0,43	8,37	42,89	0,024	0,008	0	4	0,224	
Фрукт	95	ТК №110 (ТК №111 ТК №112)	0,6	0,6	14,7	47	0,045	0,03	6,9	24	3,3	
Итого:	265		6,03	1,03	29,22	178,4	0,114	0,293	7,95	208	3,674	
Ужин												
Рыба припущенная	60	ТК №68	11,8	0,72	0	53,4	0,042	0,06	0,6	25,2	0,69	
Омлет натуральный	80	ТК №30	4,7	8,8	0,94	101,8	0,029	0,17	0,097	38,3	0,92	
Кофейный напиток с молоком	180	ТК №102	0,9	1,45	63	59	0,01	0,05	0,25	23,1	0	
Хлеб пшеничный	20	ТК №114	1,23	0,43	8,37	43	0,024	0,008	0	4	0,224	
Кондитерское изделие (мармелад)	20	ТК №117	1,85	3,6	16,7	55	0,005	0,01	0	4	0,33	
Итого:	360		20,48	15,00	89,01	312,20	0,11	0,30	0,95	94,60	2,16	
Итого за день:	1652		74,51	45,41	227,03	1409,32	0,54	0,82	15,19	432,03	11,52	

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	г			Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	В2	С	Ca	Fe
3 день															
I Завтрак															
Лепешка молочная	150	ТК №26	3,3	2,85	12,6	88,5	0,045	0,105	0,45	88,5				0,3	
Бутерброд с сыром	30	ТК №48	3,27	4,89	9,8	87	0,03	0,04	0	19,2				0,47	
Какао с молоком	180	ТК №59	3,67	3,19	15,82	115,9	0,04	0,14	1,2	114,7				0,41	
Итого:	360		10,24	10,93	38,22	291,40	0,12	0,29	1,65	222,40				1,18	
II Завтрак															
Сок	100	пром. ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7				1,4	
Итого:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00				1,40	
Обед															
Рассольник ленинградский на бульоне	150	ТК №20	0,15	0,6	0,23	71,4	0	0,006	0,03	5				0,008	
Картофельная запеканка с мясом	180	ТК №2	15,2	15	13,1	253,4	1	0,18	7,83	133,2				2,7	
Салат из капусты квашенной (или свежей)	40	ТК №76 (ТК №74)	0,7	2,8	2	36	0,02	0,02	10,3	20,4				0,4	
Компот из смеси сухофруктов	150	ТК №106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6				0,6	
Хлеб ржаной	40	ТК №113	24	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33				1,97	
Итого:	560		40,83	18,80	53,23	516,90	1,23	0,37	19,39	214,93				5,68	
Полдник															
Кефир	160	ТК №108	4,2	4	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180				0,15	
Пирожок с повидлом	40	ТК №91	4	2,7	37,7	121	0,1	0,1	0,4	3,7				0	
Итого:	200		8,2	2,7	43,85	209,5	0,145	0,355	1,45	183,7				0,15	
Ужин															
Рагу овощное	120	ТК №14	1,95	4,73	10,5	92,4	0,04	0,04	8	39,9				0,84	
Суфле из печени	100	ТК №85	16,9	7,9	3,43	155,6	0,12	1,09	0,11	59,6				5,66	
Чай с сахаром	150	ТК №105	0	0	12,4	25	0	0	0	9				0,6	
Хлеб пшеничный	30	ТК №114	1,84	0,64	12,56	64,33	0,036	0,012	0	6				0,336	
Итого:	400		20,69	13,27	38,89	337,33	0,20	1,14	8,11	114,50				7,44	
Итого за день:	1620		80,46	45,80	184,29	1401,13	1,70	2,16	32,60	742,53				15,84	

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюда используется йодированная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	г	г		Всего	Всего	Всего	В ₁	В ₂	С		Са	Fe			
													(мг)		
4 день															
I Завтрак															
Каша Дружба	150	ТК №19	3,5	5,4	39,73	221,8	0,077	0,046	0	40,4	1,54				
Бутерброд с маслом сливочным	27	ТК №49	1,58	5,24	10,81	94	0,02	0,01	0	6	0,2				
Чай с молоком	180	ТК №36	1,1	1,2	9,3	64,5	0,015	0,06	0,45	49,5	0,6				
Итого:	357		6,18	11,84	59,84	380,30	0,11	0,12	0,45	95,90	2,34				
II Завтрак															
Сок	100	пром. ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4				
Итого:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40				
Обед															
Суп рыбный со сметаной	150	ТК №116	1,65	2,25	8,18	58,1	0,03	0,045	6,4	39,9	0,75				
Говядина отварная	60	ТК №61	8,01	7,95	0	90,3	0	0	0	0	0				
Макаронь отварные	110	ТК №66	4	4,2	21,5	142	0,04	0,01	0	4,5	0,55				
Помидор консервированный (свежий)	40	ТК №56/2 (ТК №16)	0,32	0,04	1	9,2	0	0	5	0	0				
Компот из смеси сухофруктов	150	ТК №106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6				
Хлеб ржаной	40	ТК №113	2,4	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97				
Итого:	550		17,16	14,84	68,58	455,70	0,28	0,22	12,63	100,33	3,87				
Полдник															
Кефир	175	ТК №108	5,4	4,8	7,38	106,2	0,054	0,306	1,26	216	0,18				
Хлеб пшеничный	40	ТК №114	2,46	0,86	16,74	70	0,048	0,016	0	8	0,448				
Итого:	215		7,86	0,86	24,12	176,2	0,102	0,322	1,26	224	0,628				
Ужин															
Запеканка творожная	120	ТК №689	19,8	14	16,9	247,46	0,06	0,3	0,36	181,2	0,7				
Чай с сахаром	180	ТК №105	0	0	12,4	30,4	0	0	0	9	0,6				
Фрукт (яблоко)	95	ТК №111	0,6	0,6	14,7	73	0,045	0,03	6,9	24	3,3				
Итого:	395		20,40	14,60	44,00	350,86	0,11	0,33	7,26	214,20	4,60				
Итого за день:	1617		52,10	42,24	206,64	1409,06	0,61	0,99	23,60	641,43	12,84				

При приготовлении блюда используется йодированная соль

При приготовлении блюда используется йодированная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины			Минеральные		
	г	Всего		Всего	Всего	В ₁		В ₂	С	Са	Fe		
												г	г
5 день													
I Завтрак													
Каша манная	150	ТК №22	4,25	5,5	31,5	192,5	0,05	0,015	0	23	0,37		
Бутерброд с маслом сливочным	27	ТК №49	1,58	5,24	10,81	94	0,02	0,01	0	6	0,2		
Кофейный напиток с молоком	180	ТК №102	1	1,5	6,8	67	0,015	0,06	0,3	25,5	0		
Итого:	357		6,83	12,24	49,11	353,50	0,09	0,09	0,30	54,50	0,57		
II Завтрак													
Сок	100	ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
Итого:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40		
Обед													
Суп картофельный макаронными изделиями	150	ТК №39	1,65	1,7	13,06	74,45	0,03	0,04	6,76	33,6	0,87		
Голубцы ленивые с отварной птицей	180	ТК №60	12,36	12,96	21,06	189	0,054	0,07	24,00	88,2	1,80		
Огурец свежий (соленый)	40	ТК №57 (ТК №48/1)	0,32	0,04	1	5,6	0	0	5	0	0		
Компот из смеси сухофруктов	150	ТК №106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6		
Хлеб ржаной	40	ТК №113	24	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97		
Итого:	560		39,11	15,10	73,02	425,15	0,29	0,27	36,99	177,73	5,24		
Полдник													
Кефир	150	ТК №108	4,2	4	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15		
Фрукт (банан)	95	ТК №112	0,5	0,2	21	91,6	0,04	0,05	10	8	0,6		
Кондитерское изделие (печенье, пряник)	20	ТК №46(52)	1,53	1,9	14,87	83	0	0	0	6	0,4		
Итого:	265		2,03	1,9	35,87	263,1	0,04	0,05	10	14	1		
Ужин													
Котлета рыбная	60	ТК №69	9	4,72	12	135	0,072	0,104	0,3	51,2	0,96		
Винегрет овощной	140	ТК №17	1,2	26	4	67,63	0,04	0,05	16,5	38	0,8		
Чай с сахаром	180	ТК №105	0	0	12,4	50,4	0	0	0	9	0,6		
Хлеб пшеничный	27	ТК №114	1,23	0,43	8,37	58	0,024	0,008	0	4	0,224		
Итого:	407		11,43	31,15	36,77	311,03	0,14	0,16	16,80	102,20	2,58		
Итого за день:	1689		59,90	60,49	204,87	1398,78	0,57	0,58	66,09	355,43	10,79		

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюда используется йодированная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологической карты	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	г	г						г	(мг)		Ca	Fe
									B1	B2		
6 день												
I Завтрак												
Каша гречневая молочная	150	ТК №27	4,64	5,25	22,55	156,1	0,123	0,061	0	18,5	2,4	
Бутерброд с маслом сливочным	27	ТК №49	1,58	5,24	10,81	94	0,02	0,01	0	6	0,2	
Чай с сахаром	180	ТК №105	0	0	12,4	30,4	0	0	0	9	0,6	
Итого:	357		6,22	10,49	45,76	280,50	0,14	0,07	0,00	33,50	3,20	
II Завтрак												
Сок	100	пром. ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Итого:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40	
Обед												
Борщ из свежей капусты со сметаной	150	ТК №40	2,30	1,3	4,05	48,7	0,05	0,04	3,7	27	0,75	
Печень тушеная в сметане	60	ТК №9	8,3	7,2	0,03	95,6	0,094	0,807	7,8	33,5	3,08	
Картофельное пюре	110	ТК №35	2,5	4,4	16,5	115	0,12	0,1	4	32,01	0,95	
Овощи консервированные (свежие)	40	ТК №57 (ТК №48/1)	0,4	0	0,45	9,2	0	0	8	0	0	
Компот из свежих яблок	150	ТК №103	0,15	0	21	84	0,015	0	2,1	10,5	0,75	
Хлеб ржаной	40	ТК №113	24	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97	
Итого:	550		37,65	13,30	59,73	428,10	0,49	1,09	25,88	141,34	7,50	
Полдник												
Печенье	10	ТК №46	4,6	4,1	30,52	228,2	0,05	0,02	0	18	0,56	
Йогурт варенный	40	ТК №115	0,2	0	6,5	62,8	0	0,01	0,04	4,5	0,73	
Кисель из сухофруктов	180	ТК №104	0,9	0	14,67	73,49	0	0	1,65	9	0,3	
Итого:	230		5,7	4,1	51,69	364,49	0,05	0,03	1,69	31,5	1,59	
Ужин												
Макароны отварные	105	ТК №66	4,7	3,4	12,5	111	0,03	0,017	0	3,01	0,65	
Салат из моркови с зеленым горошком	40	ТК №11	0,95	5,06	3,13	50	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	ТК №114	1,84	0,64	12,56	64,33	0,036	0,012	0	6	0,336	
Кофейный напиток с молоком	180	ТК №102	1	1,5	6,8	67	0,015	0,06	0,3	25,5	0	
Итого:	355		8,49	10,60	34,99	292,33	0,08	0,09	0,30	34,51	0,99	
Итого за день:	1592		58,56	38,59	202,27	1411,42	0,77	1,29	29,87	247,85	14,68	

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные	
	г	г						(мг)		вещества (мг)			
								B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	

7 день												
I Завтрак												
Каша пшенная на молоке жидкая	150	ТК №21	4,3	9,8	25,8	21,5	0,12	0,01	0	21,5	1,1	
Бутерброд с сыром	30	ТК №48	3,27	4,89	9,8	87	0,03	0,04	0	19,2	0,47	
Чай с сахаром	180	ТК №105	0	0	12,4	30,4	0	0	0	9	0,6	
Итого:	360		7,57	14,69	48,00	138,90	0,15	0,05	0,00	49,70	2,17	
II Завтрак												
Сок	100	пром. ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Итого:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40	
Обед												
Суп картофельный с клецками	150	ТК №41	2,25	1,97	10,1	67,16	0,05	0	0,023	24,05	0,23	
Тефтели из говядины с рисом	70	ТК №4	8,98	9,49	7,31	195,2	0	0	0,79	0	0	
Салат из свежкы	40	ТК №73	0,568	2,43	3,3	37,6	14	0,53	0,072	0,015	3,8	
Картофельное пюре	110	ТК №35	2,5	4,4	16,5	140,1	0,12	0,1	4	32,01	0,95	
Компот из смеси сухофруктов	150	ТК №106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6	
Хлеб ржаной	40	ТК №113	24	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97	
Итого:	560		39,08	18,69	75,11	596,16	14,38	0,79	6,12	112,01	7,55	
Полдник												
Кефир	180	ТК №108	5,4	4,8	7,38	106,2	0,054	0,306	1,26	216	0,18	
Хлеб пшеничный	40	ТК №114	2,46	0,86	16,74	83	0,048	0,016	0	8	0,448	
Итого:	220		7,86	0,86	24,12	189,2	0,102	0,322	1,26	224	0,628	
Ужин												
Ленивые вареники	120	ТК №90	15,9	15,6	16,6	257,6	0,06	0,24	0,24	88,8	0,72	
Кофейный напиток с молоком	180	ТК №102	1	1,5	6,8	97	0,015	0,06	0,3	25,5	0	
Фрукт	95	ТК №110 (ТК №111 ТК №112)	0,6	0,6	14,7	73	0,045	0,03	6,9	24	3,3	
Итого:	395		17,50	17,70	38,10	427,60	0,12	0,33	7,44	138,30	4,02	
Итого за день:	1635		72,51	52,04	195,43	1397,86	14,76	1,50	16,82	531,01	15,77	

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества (мг)		
	г	Всего		Всего	Всего	Всего		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
													г
8 день													
I Завтрак													
Каша геркулесовая молочная	150	ТК №24	3,1	5,2	18,4	130	0,08	0,03	0	22,4	1		
Кофейный напиток с молоком	180	ТК №102	1	1,5	6,8	67	0,015	0,06	0,3	25,5	0		
Яйцо варенное	40	ТК №115	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0	22	1		
Бутерброд с маслом сливочным	27	ТК №49	1,58	5,24	10,81	94	0,02	0,01	0	6	0,2		
Итого:	397		10,76	16,54	36,29	353,80	0,15	0,28	0,30	75,90	2,20		
II Завтрак													
Сок фруктовый	100	пром. ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
Итого:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40		
Обед													
Свекольник на бульоне со сметаной (Рассольник)	150	ТК №29 (ТК №20)	4,5	8,4	14,9	151,2	0,03	0,06	6	49	1,3		
Котлета куриная	60	ТК №6	10,9	6,2	8,3	133	0,04	0,09	0,48	34,8	1		
Капуста тушеная	110	ТК №13	2,9	5,4	10,8	99	0,032	0,048	13,4	70	0,96		
Огурец соленый (свежий)	40	ТК №57 (ТК №48/1)	0,4	0	0,45	9,2	0	0	8	0	0		
Компот из смеси сухофруктов	150	ТК №106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6		
Хлеб ржаной	40	ТК №113	2,4	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97		
Итого:	550					548,50							
Полдник													
Кефир	150	ТК №108	4,2	4	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15		
Фрукт	95	ТК №110 (ТК №111 ТК №112)	0,6	0,6	14,7	73	0,045	0,03	6,9	24	3,3		
Итого:	245		4,8	0,6	20,85	161,5	0,09	0,285	7,95	204	3,45		
Ужин													
Каша гречневая рассыпчатая	110	ТК №87	6,27	5,06	30,69	139,4	0,154	0,077	0	17,6	3,3		
Рыба тушеная в томате с овощами	120	ТК №31	11,36	5,964	5,292	26,8	0,084	0,084	5,181	49,296	0,888		
Какао с молоком	150	ТК №59	3,5	3	15	83,33	0,03	0,11	1	110	0,35		
Хлеб пшеничный	29	ТК №114	1,84	0,64	12,56	70,35	0,036	0,012	0	6	0,336		
Итого:	409		22,97	14,66	63,54	319,88	0,30	0,28	6,18	182,90	4,87		
Итого за день:	1701		39,03	31,90	130,78	1429,68	0,55	0,86	16,43	469,80	11,92		

При приготовлении блюда используется йодированная соль

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход,		№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	г	г		Всего	Всего	Всего	В1	В2	С		Са	Fe			
9 день															
I Завтрак															
Каша Дружба	150		ТК №19	3,5	5,4	39,73	180	0,077	0,046	0	40,4	1,54			
Бутерброд с маслом сливочным	27		ТК №49	1,58	5,24	10,81	94	0,02	0,01	0	6	0,2			
Чай с сахаром	180		ТК №105	0	0	12,4	40,4	0	0	0	9	0,6			
Итого:	357			5,08	10,64	62,94	314,40	0,10	0,06	0,00	55,40	2,34			
II Завтрак															
Сок фруктовый	100		пром. ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4			
Итого:	100			0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40			
Обед															
Суп гороховый на бульоне	150		ТК №45	3,45	1,95	2,1	78	0,09	0,06	3,75	38	1,05			
Котлета говяжья (биточки, шиншели)	60		ТК №8	10,1	6,7	8,4	132,5	0,014	0,09	0,48	34	1,02			
Картофельное пюре	110		ТК №35	2,5	4,5	17,1	110	0,12	0,1	3,9	30,7	0,9			
Овощи консервированные (свежие)	40		ТК №57 (ТК №48/1)	0,44	0,08	1,52	9,2	0,01	0,01	1	4	0,32			
Компот из смеси сухофруктов	150		ТК №106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6			
Хлеб ржаной	40		ТК №113	24	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97			
Итого:	550			41,27	13,63	67,02	485,80	0,44	0,42	10,36	161,93	5,86			
Полдник															
Кефир	150		ТК №108	4,2	4	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15			
Хлеб пшеничный	30		ТК №114	1,84	0,64	12,56	42,89	0,036	0,012	0	6	0,336			
Ябло вареное	40		ТК №115	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0	22	1			
Итого:	220			11,12	5,24	18,99	194,19	0,111	0,447	1,05	208	1,486			
Ужин															
Оладьи с вареньем (повидлом)	160		ТК №94	1,04	9,8	44,47	255	0,175	0,147	0,6	49,07	1,96			
Кофейный напиток с молоком	150		ТК №102	0,9	1,45	63	59	0,01	0,05	0,25	23,1	0			
Фрукт	95		ТК №110 (ТК №111 ТК №112)	0,6	0,6	14,7	46	0,045	0,03	6,9	24	3,3			
Итого:	405			2,54	11,85	122,17	360,00	0,23	0,23	7,75	96,17	5,26			
Итого за день:	1632			60,51	41,46	281,22	1400,39	0,89	1,16	21,16	528,50	16,35			

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	г	г		г	г	г		В1	В2	С	Са	Fe			
													(мг)		
10 день.															
I Завтрак															
Каша рисовая молочная	150		ТК №64	2	4,1	31,2	116	0,06	0,035	0	32,3	1,2			
Бутерброд с сыром	40		ТК №48	3,27	4,89	9,8	87	0,03	0,04	0	19,2	0,47			
Какао с молоком	160		ТК №59	3,67	3,19	15,82	88,89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41			
Итого:	350			8,94	12,18	56,82	291,89	0,13	0,22	1,20	166,20	2,08			
II Завтрак															
Сок фруктовый	100		пром. ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4			
Итого:	100			0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40			
Обед															
Суп крестьянский со сметаной на бульоне	150		ТК №53	1,8	1,2	9,9	69,1	0,08	0,05	5,3	28,7	0,69			
Жаркое по домашнему	180		ТК №3	9,56	9,78	17,46	219,36	0,14	0,126	3,69	26,19	2,124			
Салат из свежих огурцов и помидоров (Отварная свекла с зеленым горошком)	40		ТК №50 (ТК №58)	0,44	1,64	1,08	21,6	0,016	0,024	2,48	19,2	0,24			
Компот из смеси сухофруктов	150		ТК №106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6			
Хлеб ржаной	40		ТК №113	24	~0,4	17,7	~75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	~1,97			
Итого:	560			36,58	13,02	66,34	466,16	0,45	0,36	12,70	130,02	5,62			
Полдник															
Кефир	180		ТК №108	5,4	4,8	7,38	106,2	0,054	0,306	1,26	216	0,18			
Хлеб пшеничный	40		ТК №114	1,84	0,64	12,56	64,33	0,036	0,012	0	6	0,336			
Итого:	220			7,24	0,64	19,94	170,53	0,09	0,318	1,26	222	0,516			
Ужин															
Сырники творожные запеченные	120		ТК №55	17,76	13,68	12,84	250	0,096	0,324	0,36	207,6	0,84			
Яйцо варенной	40		ТК №115	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0	22	1			
Фрукт	95		ТК №110 (ТК №111 ТК №112)	0,6	0,6	14,7	73	0,045	0,03	6,9	24	3,3			
Чай с молоком	150		ТК №36	0,9	1,1	8,5	53,75	0,01	0,05	0,04	45	0,5			
Итого:	405			24,34	19,98	36,32	439,55	0,18	0,58	7,30	298,60	5,64			
Итого за день:	1635			77,60	45,92	189,52	1414,13	0,86	1,49	24,46	823,82	15,26			

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюд используется йодированная соль