|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название блюд и продуктов | № тех. карта | масса порции г. | | Белки | | Жир | | | | |  | ЭЦ  ккал | | Минеральные | | | Витамины, мг | | | | |
|  | всего | в т.ч.  жив. | всего | в т.ч.  раст | | | | Угл. | элементы, мг | | |  | | | | |
|  | Ca | | Fe | B1 | | B2 | | C |
|  | ***Завтрак****.* |  |  | |  | |  | | | | |  |  | |  |  | |  | |  | |  |
|  | **Каша манная молочная с маслом сливочным:** | **2** | **200** | | 8,03 | 4,06 | 5,09 | 0,32 | | | | 28,6 | 192,3 | | 93,7 | 0,4 | | 0,06 | | 0,11 | | 0,42 |
|  | **Кофейный напиток** | **73** | **200** | | 4,2 | 4,06 | 4,06 | 0,08 | | | | 20,6 | 135,7 | | 105,9 | 0,11 | | 0,03 | | 0,1 | | 0,5 |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом** | **3** | **25** | | 1,62 | 0,03 | 3,21 | 0,19 | | | | 9,78 | 74,49 | | 1,0 | 0,01 | | 0 | | 0 | | 0 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | | **13,85** | **8,12** | **12,36** | **0,6** | | | | **58,98** | **402,49** | | **200,6** | **0,52** | | **0,09** | | **0,12** | | **0,47** |
|  | **10:00** |  |  | |  |  |  |  | | | |  |  | |  |  | |  | |  | |  |
|  | **Сок или фрукты в ассортименте** |  | **100** | | 0,4 | 0 | 0,4 | 0,4 | | | | 9,8 | 44,4 | | 16 | 2,2 | | 0,030 | | 0 | | 10 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | | **0,4** | **0** | **0,4** | **0,4** | | | | **9,8** | **44,4** | | **16** | **2,2** | | **0,03** | | **0** | | **10** |
|  | ***Обед*** |  |  |  | |  |  |  | | |  | | | |  |  | |  | | |  |  |
|  | **Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом**  **Огурцы соленые** | **26** | **60** | | 0,94 | 0 | 3,97 | 3,97 | 5,56 | | | | | 60,64 | 24,82 | 0,33 | | 0,02 | | 0 | | 22 |
|  | **Суп гороховый с гренками:** | **59** | **250/20** | | 5,96 | 8,00 | 4,17 | 5 | 26,6 | | | | | 167,77 | 32,61 | 1,71 | | 0,16 | | 0,06 | | 4,12 |
|  | **Запеканка (зразы. рулет) картофельная с отварным мясом и сметанным соусом:** | **63**  **38** | **200/**  **80/**  **50** | | 15,97 | 16,00 | 17,65 | 0,06 | 30,3 | | | | | 423 | 42,13 | 3,21 | | 0,19 | | 0,20 | | 14,40 |
|  | **Компот из сухофруктов** | **45** | **200** | | 0,49 | 0 | 0,03 | 0,03 | 18,26 | | | | | 71,68 | 14,48 | 0,32 | | 0,01 | | 0 | | 50 |
|  | Хлеб пшеничный (Валитек8) |  | **20** | | 1,32 | 0 | 0,12 | 0 | 9,84 | | | | | 46,64 | 8,58 | 0,32 | | 0,05 | | 0 | | 0 |
|  | Хлеб ржаной |  | **40** | | 2,64 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | | | | | 69,51 | 14 | 1,56 | | 0,07 | | 0 | | 0 |
|  | **Итого за прием** |  |  | | **27,32** | **27,22** | **26,42** | **9,54** | **103,92** | | | | | **839,24** | **136,62** | **7,15** | | **0,5** | | **0,26** | | **90,52** |
|  | **Уплотненный полдник:** |  |  | |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  | |  | |  | |  |
|  | **Пирожки печеные с повидлом (джемом)** | **48** | **100** | | 5,9 | 0 | 5,0 | 0 | 62,4 | | | | | 307 | 31,2 | 1,3 | | 0,1 | | 0,1 | | 0,2 |
|  | **Кисло-молочные продукты в ассортименте** | . | **200** | | 6,0 | 2,02 | 0,1 | 0 | | 8,00 | | | | 96,4 | 252 | 0,20 | | 0,08 | 0,34 | | | 1,4 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | | **11,9** | **2,02** | **5,1** |  | **70,4** | | | | | **403,4** | **283,2** | **1,5** | | **0,18** | **0,44** | | | **1,6** |
|  | **Итого за день:** |  |  | | **53,47** | **37,36** | **44,28** | **10,54** | **243,1** | | | | | **1689,53** | **636,42** | **11,37** | | **0,8** | **0,82** | | | **102,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название блюд и продуктов | № тех.  карта | | масса порции г. | Белки | | | | | Жиры | | | | | Угле  воды | | ЭЦ  ккал | | Минеральные  элементы, мг | | | | | | Витамины, мг | | |
|  | всего | | в т.ч.  жив. | | | всего | | | в т.ч.  раст. | | Ca | | | Fe | | | B1 | B2 | C |
|  |  | |  | | |  | | |  | |
|  | ***Завтрак.*** | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |
|  | **Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным**  **Каша ячневая молочная** | **32**  **55** | | **200** | 9,39 | | | 4,35 | | 9,02 | | | 1,32 | | 33,81 | | 206 | | 104,8 | | | 2,72 | | | 0,2 | 0,305 | 1,95 |
|  | **Какао с молоком** | **72** | | **200** | 5,28 | | | 2,28 | | 5,23 | | | 0,27 | | 27,05 | | 176,39 | | 114,4 | | | 1,24 | | | 0,06 | 0,225 | 1,95 |
|  | **Хлеб с сыром** | **3\4** | | **30/10** | 4,91 | | | 2,63 | | 2,93 | | | 0,27 | | 14,01 | | 103,4 | | 100 | | | 0,07 | | | 0 | 0 | 0,01 |
|  | **Итого за прием:** |  | |  | **19,58** | | | **10,03** | | **15,43** | | | **1,86** | | **70,72** | | **443,3** | | **316,6** | | | **3,89** | | | **0,23** | **0,3** | **0,91** |
|  | **Сок или фрукты в ассортименте** | - | | **100** | 0,4 | | | 0 | | 0,4 | | | 0,4 | | 9,8 | | 42,68 | | 16 | | | 2,2 | | | 0,030 | 0 | 10 |
|  | **Итого за прием:** |  | |  | **0,4** | | | **0** | | **0,4** | | | **0,4** | | **9,8** | | **44,4** | | **16** | | | **2,2** | | | **0,03** | **0** | **10** |
|  | ***Обед:*** |  | |  |  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  |  |  |
|  | **Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом** | **10,10а,10б.** | | **60** | 0,7 | | |  | | 4,9 | | | 4,9 | | 4**,**6 | | 61 | | 17,9 | | | 0,7 | | | 0,0 | 0,0 | 1,4 |
|  | **Щи из свежей капусты мясом со сметаной** | **2525**  **,25а.** | | **250** | 9,00 | | | 7,57 | | 8,95 | | | 8,4 | | 6,45 | | 243 | | 37,92 | | | 1,57 | | | 0,064 | 0,06 | 11,11 |
|  | **Филе рыбы запеченное по- польских:**  **Котлета ( горбуша. Минтай)** | **7/7**  **78** | | **95/50** | 20,33 | | | 10,5 | | 6,3 | | | 2,6 | | 4,9 | | 155,15 | | 69,22 | | | 0,48 | | | 0,05 | 0,09 | 0,15 |
|  | **Каша рисовая рассыпчатая** | **71** | | **150** | 3,7 | | | 0 | | 3,4 | | |  | | 37,1 | | 197 | | 8,61 | | | 0,55 | | | 0,04 | 0,02 | 0,00 |
|  | **Компот из кураги и изюма витаминизированный** | **75** | | **200** | 0,28 | | | 0 | | 0,01 | | | 0,01 | | 16,51 | | 63,9 | | 6,69 | | | 0,16 | | | 0,00 | 0,01 | 45,07 |
|  | Хлеб пшеничный (Валитек8) |  | | **20** | 1,32 | | | 0 | | | 0,12 | | 0 | | 9,84 | | 46,64 | | 8,58 | | | 0,32 | | 0,05 | | 0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной |  | | **40** | 2,64 | | 0 | | | 0,48 | | | 0,48 | | 13,36 | | 69,51 | | | 14 | | 1,56 | | 0,07 | | 0 | 0 |
|  | **Итого за прием:** |  | |  | **30,53** | | **10,63** | | | **17,76** | | | **9,99** | | **92,76** | | **648,2** | | | **159,32** | | **4,33** | | **0,25** | | **0,12** | **57,73** |
|  | **Уплотненный полдник:** |  | |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | **Запеканка из творога с изюмом со сгущенкой** | **43** | | **150/20** | 24,29 | | 16,2 | | | 14,36 | | |  | | 27,2 | | 372,31 | | | 205,31 | | 0,76 | | 0,06 | | 0,33 | 0,34 |
|  | **Напиток из лимона ( брусники. Клюквы)** | 52 | | **200** | 0,07 | | 0,00 | | | 0,01 | | | 0 | | 8,1 | | 36 | | | 1,78 | | 0,05 | | 0,00 | | 0,00 | 0,70 |
|  | **Итого за прием:** |  | |  | **24,36** | | **16,2** | | | **14,37** | | | **0** | | **35,3** | | **408,31** | | | **207,09** | | **0,81** | | **0,06** | | **0,33** | **1,04** |
|  | **Итого за день:** |  | |  | **82,31** | | **43,3** | | | **54,36** | | | **18,65** | | **208,58** | | **1730,49** | | | **702,61** | | **12,24** | | **0,594** | | **0,81** | **59,68** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название блюд и продуктов | №  тех.  карта | масса порции г. | Белки | | | | | | Жиры | | | | | Угле  воды | | | ЭЦ  ккал | | | Минеральные  элементы, мг | | | | | | | Витамины, мг | | | | |
|  | всего | | | в т.ч.  жив. | | | всего | | в т.ч.  раст. | | | Ca | | | Fe | | | | B1 | B2 | | C | |
|  |  | | |  | | |  | |  | | |
|  | ***Завтрак.*** | |  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | |  |  | |  | | |
|  | **Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным** | **1** | **200** | 8,78 | | | | 4,35 | | 7,4 | | 2,23 | | | 33,18 | | | 234,44 | | | 202,98 | | | 1,49 | | | | 0,22 | 0,275 | | 1,95 | |
|  | **Кофейный напиток** | **73** | **200** | 4,2 | | | | 4,06 | | 4,06 | | 0,08 | | | 20,6 | | | 135,7 | | | 105,9 | | | 0,11 | | | | 0,03 | 0,1 | | 0,5 | |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом** | **3** | **25** | 1,62 | | | | 0,03 | | 3,21 | | 0,19 | | | 9,78 | | | 75,69 | | | 1,0 | | | 0,01 | | | | 0 | 0 | | 0 | |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **14,6** | | | | **8,44** | | **14,67** | | **2,5** | | | **63,56** | | | **445,84** | | | **309,88** | | | **1,61** | | | | **0,25** | **0,375** | | **2,45** | |
|  | **Сок или фрукты в ассортименте** |  | **100** | 0,4 | | | | 0 | | 0,4 | | 0,4 | | | 9,8 | | | 42,68 | | | 16 | | | 2,2 | | | | 0,030 | 0 | | 10 | |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **0,4** | | | | **0** | | **0,4** | | **0,4** | | | **9,8** | | | **44,4** | | | **16** | | | **2,2** | | | | **0,03** | **0** | | **10** | |
|  | ***Обед:*** |  |  |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | |  | |
|  | **Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом**  **салат из свежих огурцов** | **36**  **11** | **60** | 0,65 | | | | 0,0 | | 4,00 | | 4,00 | | | 6,06 | | | 62 | | | 14,33 | | | 0,55 | | | | 0,03 | 0,03 | | 1,82 | |
|  | **Суп картофельный с макаронными изделиями:** | **60** | **250** | 2,2 | | | | 0,13 | | 1,1 | | 2,00 | | | 12,2 | | | 63 | | | 8,5 | | | 0,4 | | | | 0,00 | 0,0 | | 2,4 | |
|  | **Фрикадельки из мяса говядины** | **64** | **85/50** | 9,14 | | | | 8,96 | | 9,94 | | 0,09 | | | 5,43 | | | 148 | | | 32,04 | | | 1,11 | | | | 0,03 | 0,1 | | 0,1 | |
|  | **Рагу из овощей** | **30** | **150** | 3,7 | | | | 0 | | 3,4 | |  | | | 37,1 | | | 197 | | | 8,61 | | | 0,55 | | | | 0,04 | 0,02 | | 0,00 | |
|  | **Компот из сухофруктов** | **45** | **200** | 0,49 | | | | 0 | | 0,03 | | 0,03 | | | 18,26 | | | 71,68 | | | 14,48 | | | 0,32 | | | | 0,01 | 0 | | 50 | |
|  | Хлеб пшеничный (Валитек8) |  | **20** | 1,32 | | | | 0 | | | 0,12 | 0 | | | 9,84 | | | 46,64 | | | 8,58 | | | 0,32 | | | 0,05 | | 0 | | 0 | |
|  | Хлеб ржаной |  | **40** | | 2,64 | | | 0 | | | 0,48 | | 0,48 | | | 13,36 | | | 69,51 | | | 14 | | | 1,56 | | | 0,07 | | 0 | | 0 | |
|  | **Итого за прием:** |  |  | | **30,53** | | | **10,63** | | | **17,76** | | **9,99** | | | **92,76** | | | **648,2** | | | **159,32** | | | **4,33** | | | **0,25** | | **0,12** | | **57,73** | |
|  | **Уплотненный полдник:** |  |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |
|  | **Ватрушка со сметаной** | **49** | **65** | | 5,64 | | | 0,95 | | | 8,36 | | 5,00 | | | 30,70 | | | 223 | | | 40,07 | | | 0,60 | | | 0,07 | | 0,07 | | 0,10 | |
|  | **Кисло-молочные продукты в ассортименте** | . | **200** | | 6,0 | | | 2,02 | | | 0,1 | | 0 | | | 8,00 | | | 96,4 | | | 252 | | | 0,20 | | | 0,08 | | 0,34 | | 1,4 | |
|  | **Итого за прием:** |  |  | | **24,36** | | | **16,2** | | | **14,37** | | **5,00** | | | **39,7** | | | **408,31** | | | **207,09** | | | **0,81** | | | **0,06** | | **0,33** | | **1,04** | |
|  | **Итого за день:** |  |  | | **69,24** | | | **35,27** | | | **45,30** | | **15,99** | | | **208,66** | | | **1479,49** | | | **690,54** | | | **11,13** | | | **0,60** | | **0,78** | | **52,4** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название блюд и продуктов | №  тех.  карта | масса порции г.. | Белки | | | Жиры | | | Угле  воды | ЭЦ  ккал | Минеральные  элементы, мг | | | | Витамины, мг | | |
|  | всего | в т.ч.  жив. | | всего | | в т.ч.  раст. | Ca | | Fe | | B1 | B2 | C |
|  |  |  | |  | |  |
|  | ***Завтрак.*** |  |  |  | | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |  |
|  | **Каша пшенная молочная с маслом сливочным** | **56** | **200** | 9,13 | | 4,35 | 5,97 | | 1,23 | 31,23 | 205,6 | 180 | | 1,97 | | 0,26 | 0,19 | 0,75 |
|  | **Какао с молоком** | **72** | **200** | 5,28 | | 2,28 | 5,23 | | 0,27 | 27,05 | 176,39 | 114,4 | | 1,24 | | 0,06 | 0,225 | 1,95 |
|  | **Хлеб с сыром** | **4** | **30/10** | 4,91 | | 2,63 | 2,93 | | 0,27 | 14,01 | 103,4 | 100 | | 0,07 | | 0 | 0 | 0,01 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **16,72** | | **9,26** | **14,13** | | **1,77** | **72,29** | **485,39** | **394,4** | | **3,28** | | **0,32** | **0,415** | **2,71** |
|  | **Сок или фрукты в ассортименте** |  | **100** | 0,4 | | 0 | 0,4 | | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | | 2,2 | | 0,030 | 0 | 10 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **0,4** | | **0** | **0,4** | | **0,4** | **9,8** | **44,4** | **16** | | **2,2** | | **0,03** | **0** | **10** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
|  | **Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом** | **10** | **60** | 0,77 | |  | 5,93 | | 5,99 | 4,41 | 73 | 18,18 | | 0,63 | | 0,02 | 0,03 | 4,51 |
|  | **Суп овощной на курином бульоне со сметаной** | **61** | **250** | 6,38 | | 3,31 | 15,40 | | 9,99 | 17,18 | 188 | 28,40 | | 1,57 | | 0,11 | 0,11 | 8,88 |
|  | **Суфле (кнели) из отварной куры**  **Каша рисовая рассыпчатая в молочном соусе Плов из мяса говядины** | **69**  **71**  **38** | **250** | 17,99 | | 14,88 | 20,64 | | 9,99 | 43,19 | 436 | 26,64 | | 2,73 | | 0,09 | 0,13 | 1,20 |
|  | **Компот из чернослива и изюма**  **Компот из свежих фруктов витамин.** | **5/10**  **74** | **200** | 0,59 | | 0 | 0,03 | | 0,04 | 19,43 | 76,5 | 15,56 | | 0,34 | | 0,01 | 0,02 | 45,17 |
|  | Хлеб пшеничный (Валитек8) |  | **20** | 1,32 | | 0 | | 0,12 | 0 | 9,84 | 46,64 | 8,58 | | 0,32 | 0,05 | | 0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной |  | **40** | 2,64 | 0 | | 0,48 | | 0,48 | 13,36 | 69,51 | | 14,0 | 1,56 | 0,07 | | 0 | 0 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **29,94** | **18,19** | | **42,67** | | **26,5** | **105,8** | **818,64** | | **101,78** | **7,02** | **0,33** | | **0,26** | **68,75** |
|  | **Уплотненный полдник:** |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |
|  | **Омлет запеченный** | **66** | **100** | 9,76 | 7,62 | | 13,15 | | 0,0 | 1,74 | 163,75 | | 68,95 | 1,68 | 0,05 | | 0,30 | 0,14 |
|  | **-Хлеб пшеничный (Валитек)** |  | **25** | 1,65 | 0 | | 0,15 | | 0 | 12,3 | 58,3 | | 10,73 | 0,4 | 0,06 | | 0 | 0 |
|  | **Кисель из сухофруктов** | 88 | **200** | 0,99 | 0,00 | | 0,05 | | 0,06 | 28,6 | 114,9 | | 31,37 | 0,6 | 0,01 | | 0,00 | 0,50 |
|  | **Пряник** |  | **30** | 3,12 | 0,0 | | 1,56 | | 0,0 | 23,04 | 121,5 | | 12,9 | 0,54 | 0,024 | | 0,009 | 0,0 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **15,52** | **7,62** | | **14,91** | | **0,06** | **65,68** | **458,45** | | **123,95** | **3,22** | **0,144** | | **0,309** | **0,64** |
|  | **Итого за день:** |  |  | **62,58** | **35,07** | | **72,11** | | **28,73** | **253,57** | **1806,88** | | **336,13** | **15,72** | **0,824** | | **2,148** | **82,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Название блюд и продуктов | №  тех.  карта | масса порции г. | Белки | | | | Жиры | | | | Угле  воды | ЭЦ  ккал | | | Минеральные  элементы, мг | | | | | | Витамины, мг | | | | |
|  | | всего | | в т.ч.  жив. | | всего | | | в т.ч.  раст. | Ca | | | Fe | | | B1 | | B2 | | C |
|  | |  | |  | |  | | |  |
|  | ***Завтрак.*** | |  |  | |  | | | | |  | | | |  |  | | |  | |  | | |  | |
|  | **Каша рисовая молочная с маслом сливочным** | | **16** | **200** | 7,88 | | | 5,85 | 8,2 | | | 0,5 | 48,89 | 300,88 | | | 112,7 | | | 0,56 | | | 0,0,6 | | 0,1 | | 0,5 |
|  | **Кофейный напиток** | | **73** | **200** | 4,2 | | | 4,06 | 4,06 | | | 0,08 | 20,6 | 135,7 | | | 105,9 | | | 0,11 | | | 0,03 | | 0,1 | | 0,5 |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом** | | **3** | **25** | 1,62 | | | 0,03 | 4,49 | | | 0,26 | 13,7 | 105,5 | | | 1,0 | | | 0,01 | | | 0 | | 0 | | 0 |
|  | **Итого за прием:** | |  |  | **16,72** | | | **10,0** | **14,13** | | | **1,77** | **72,29** | **483,21** | | | **394,4** | | | **3,28** | | | **0,32** | | **0,415** | | **2,71** |
|  | **Сок или фрукты в ассортименте** | | - | **100** | 0,4 | | | 0 | 0,4 | | | 0,4 | 9,8 | 42,68 | | | 16 | | | 2,2 | | | 0,030 | | 0 | | 10 |
|  | **Итого за прием:** | |  |  | **0,4** | | | **0** | **0,4** | | | **0,4** | **9,8** | **44,4** | | | **16** | | | **2,2** | | | **0,03** | | **0** | | **10** |
|  | ***Обед:*** | |  |  |  | | |  |  | | |  |  |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  |
|  | **Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом** | | **31/1** | **60** | 0,88 | | | 0 | 4,08 | | | 4,08 | 5,83 | 63,78 | | | 12,65 | | | 0,46 | | | 0,04 | | 0,0 | | 2,9 |
|  | **Рассольник на курин\бульоне со сметаной** | | **81** | **250** | 1,79 | | | 0,16 | 3,27 | | | 2,78 | 11,69 | 83,99 | | | 20,94 | | | 0,67 | | | 0,06 | | 0,0 | | 4,6 |
|  | **Мясо говядины, тушенное с овощами**  **Жаркое по домашнему (из говядины)** | | **87** | **200** | 15,74 | | | 14,88 | 15,7 | | | 6,53 | 19,81 | 283,9 | | | 26,07 | | | 2,77 | | | 0,14 | | 0,2 | | 11 |
|  | **Компот из кураги и изюма витаминизированный** | | **75** | **200** | 0,28 | | | 0 | 0,01 | | | 0,01 | 16,51 | 63,9 | | | 6,69 | | | 0,16 | | | 0,00 | | 0,01 | | 45,07 |
|  | Хлеб пшеничный (Валитек8) | |  | **20** | 1,32 | | | 0 | | 0,12 | | 0 | 9,84 | 46,64 | | | 8,58 | | | 0,32 | | 0,05 | | | 0 | | 0 |
|  | Хлеб ржаной | |  | **40** | 2,64 | | 0 | | 0,48 | | | 0,48 | 13,36 | 69,51 | | | | 14,0 | | 1,56 | | 0,07 | | | 0 | | 0 |
|  | **Итого за прием:** | |  |  | **22,65** | | **15,04** | | **38,7** | | | **13,88** | **77,04** | **747,06** | | | | **76,28** | | **5,48** | | **0,32** | | | **0,21** | | **63,57** |
|  | **Уплотненный полдник:** | |  |  |  | |  | |  | | |  |  |  | | | |  | |  | |  | | |  | |  |
|  | **Сырники творожные с кисельным подливом (сгущенным молоком, джемом )** | | **67** | **150** | 25,69 | | 16,71 | | 14,18 | | | 2,18 | 30,51 | 352,42 | | | | 203,89 | | 0,88 | | 0,07 | | | 0,32 | | 0,27 |
|  | **-Хлеб пшеничный (Валитек)** | |  | **25** | 1,65 | | 0 | | 0,15 | | | 0 | 12,3 | 58,3 | | | | 10,73 | | 0,4 | | 0,06 | | | 0 | | 0 |
|  | **Чай с сахаром и молоком** | | 51 | **200** | 0,04 | | 0,00 | | 0,01 | | | 0,01 | 9,09 | 34,77 | | | | 0,26 | | 0,03 | | 0,0 | | | 0,0 | | 0,0 |
|  | **Печенье** | |  | **30** | 3,12 | | 0,0 | | 1,56 | | | 0,0 | 23,04 | 121,5 | | | | 12,9 | | 0,54 | | 0,024 | | | 0,009 | | 0,0 |
|  | **Итого за прием:** | |  |  | **30,5** | | **16,71** | | **15,9** | | | **2,19** | **74,94** | **563,15** | | | | **227,78** | | **1,85** | | **0,154** | | | **0,329** | | **0,027** |
|  | **Итого за день:** | |  |  | **70,27** | | **41,75** | | **69,3** | | | **18,24** | **234,07** | **1842,86** | | | | **714,46** | | **12,81** | | **0,827** | | | **0,954** | | **76,31** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название блюд и продуктов | №  тех.  карта | Выход г. | Белки | | | Жиры | | | Угле  воды | ЭЦ  ккал | Минеральные  элементы, мг | | | | | Витамины, мг | | |
|  | всего | в т.ч.  жив. | | всего | | в т.ч.  раст. | Ca | | | Fe | | B1 | B2 | C |
|  |  |  | |  | |  |
|  | ***Завтрак.*** |  |  |  | | |  | | |  |  |  | |  | | |  |  |  |
|  | **Суп молочный с лапшой** | **5** | **200** | 5,69 | | 5,69 | 6,41 | | 0,16 | 16,44 | 211,97 | 180 | | | 0,15 | | 0,06 | 0,23 | 1,95 |
|  | **Какао с молоком** | **72** | **200** | 5,28 | | 2,28 | 5,23 | | 0,27 | 27,05 | 176,39 | 114,4 | | | 1,24 | | 0,06 | 0,225 | 1,95 |
|  | **Хлеб с сыром** | **4** | **30/10** | 4,91 | | 2,63 | 2,93 | | 0,27 | 14,01 | 103,4 | 100 | | | 0,07 | | 0 | 0 | 0,01 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **15,88** | | **10,60** | **14,57** | | **0,7** | **72,29** | **542,08** | **394,4** | | | **3,28** | | **0,32** | **0,42** | **2,71** |
|  | **Сок или фрукты в ассортименте** | - | **100** | 0,4 | | 0 | 0,4 | | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | | | 2,2 | | 0,030 | 0 | 10 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **0,4** | | **0** | **0,4** | | **0,4** | **9,8** | **44,4** | **16** | | | **2,2** | | **0,03** | **0** | **10** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  | |  |  |  |
|  | **Салат из свежих помидор и растительным маслом** | **9** | **60** | 0,82 | | 0 | 4,95 | | 4,95 | 4,08 | 64,15 | 19,25 | | | 0,73 | | 0,01 | 0,0 | 1,2 |
|  | **Свекольник на курином бульоне со сметаной** | **20** | **250** | 9,61 | | 9,61 | 11,86 | | 11,67 | 14,59 | 304,18 | 43,28 | | | 2,33 | | 0,084 | 0,07 | 6,8 |
|  | **Беф строганов в сметанном соусе** | **31** | **80** | 10,97 | | 9,54 | 1,6 | | 0,54 | 6,39 | 83,84 | 24,00 | | | 0,48 | | 0,07 | 0,07 | 0,30 |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая с овощами** | **32а** | **150** | 8,61 | | 0 | 6,83 | | 2,28 | 39,19 | 253,95 | 23,81 | | | 4,25 | | 0,23 | 0,13 | 0,90 |
|  | **Компот из сухофруктов** | **45** | **200** | 0,49 | | 0 | | 0,03 | 0,03 | 18,26 | 75,27 | 14,48 | | | 0,32 | 0,01 | | 0 | 50 |
|  | Хлеб пшеничный (Валитек8) |  | **20** | 1,32 | 0 | | 0,12 | | 0 | 9,84 | 45,72 | | 8,58 | | 0,32 | 0,05 | | 0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной |  | **40** | 2,64 | 0 | | 0,48 | | 0,48 | 13,36 | 68,32 | | 14,0 | | 1,56 | 0,07 | | 0 | 0 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **27,02** | **19,15** | | **19,47** | | **13,53** | **105,71** | **707,43** | | **76,28** | | **5,48** | **0,32** | | **0,21** | **63,57** |
|  | **Уплотненный полдник:** |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | |  |  |
|  | **Запеканка капустная ( морковная)**  **Котлета картофельная в сметанном соусе** | **83\79**  **21** | **60** | 7,45 | 5,45 | | 7,86 | | 5,99 | 27,95 | 214,0 | | 44,10 | | 0,63 | 0,06 | | 0,09 | 0,09 |
|  | **Напиток из шиповника**  **Чай с сахаром** | 51 | **200** | 0,23 | 0,00 | | 0,09 | | 0,09 | 16,68 | 63 | | 4,09 | | 0,21 | 0,01 | | 0,02 | 89,00 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **7,68** | **5,45** | | **7,95** | | **6,08** | **44,63** | **277** | | **48,19** | | **0,84** | **0,0,7** | | **0,11** | **89,09** |
|  | **Итого за день:** |  |  | **54,01** | **35,2** | | **54,15** | | **27,46** | **203,76** | **1758,91** | | **538,47** | | **12,808** | **0,764** | | **0,8** | **165,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Название блюд и продуктов* | *№*  *тех.*  *карта* | *масса порции г.* | *Белки* | | | *Жиры* | | | | *Угле*  *воды* | | *ЭЦ*  *ккал* | | *Минеральные*  *элементы, мг* | | | | | | *Витамины, мг* | | | | |
|  | всего | в т.ч.  жив. | | всего | | в т.ч.  раст. | | Ca | | | Fe | | | B1 | B2 | | C | |
|  |  |  | |  | |  | |
|  | ***Завтрак.*** |  |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | | | |  |  | |  | |
|  | **Каша ячневая молочная с маслом сливочным** | **55** | **200** | 8,38 | | 5,97 | 8,22 | | 0,52 | | 37,05 | | 255,74 | | 186, | | | 1,00 | | | 0,16 | 0,25 | | 1,95 | |
|  | **Кофейный напиток** | **73** | **200** | 4,2 | | 4,06 | 4,06 | | 0,08 | | 20,6 | | 135,7 | | 105,9 | | | 0,11 | | | 0,03 | 0,1 | | 0,5 | |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом** | **3** | **25** | 1,62 | | 0,03 | 4,49 | | 0,26 | | 13,7 | | 105,5 | | 1,0 | | | 0,01 | | | 0 | 0 | | 0 | |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **14,2** | | **10,06** | **13,81** | | **0,86** | | **71,35** | | **434,2** | | **222,02** | | | **0,85** | | | **0,13** | **0,35** | | **1,97** | |
|  | **Сок или фрукты в ассортименте** | - | **100** | 0,4 | | 0 | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 42,68 | | 16 | | | 2,2 | | | 0,030 | 0 | | 10 | |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **0,4** | | **0** | **0,4** | | **0,4** | | **9,8** | | **44,4** | | **16** | | | **2,2** | | | **0,03** | **0** | | **10** | |
|  | ***Обед:*** |  |  |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  |  | |  | |
|  | **Салат из зеленого горошка**  **Салат из отварной картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом** | **6**  **86** | **60** | 0,94 | | 0 | 4,07 | | 4,07 | | 6,40 | | 67,00 | | 10,79 | | | 0,44 | | | 0,04 | 0,03 | | 2,13 | |
|  | **Борщ на мясном бульоне со сметаной** | **22** | **250** | 2,16 | | 2,16 | 5,42 | | 4,15 | | 12,85 | | 108,75 | | 41,84 | | | 0,94 | | | 0,05 | 0,05 | | 10,81 | |
|  | **Горбуша ( минтай ) запеченная** | **39** | **80** | 12,77 | | 11,90 | 12,74 | | 4,11 | | 4,56 | | 184 | | 28,63 | | | 1,46 | | | 0,03 | 0,10 | | 0,11 | |
|  | **Картофельное пюре** | **54** | **150** | 6,37 | | 0,0 | 4,53 | | 0,0 | | 32,41 | | 188 | | 12,82 | | | 0,74 | | | 0,06 | 0,02 | | 0,00 | |
|  | **Компот ассорти** | **75** | **200** | 0,28 | | 0 | | 0,01 | 0,01 | | 16,51 | | 63,9 | | 6,69 | | | 0,16 | | 0,00 | | 0,01 | | 45,07 | |
|  | Хлеб пшеничный (Валитек8) |  | **20** | 1,32 | | 0 | | 0,12 | | 0 | | 9,84 | | 46,64 | | 8,58 | | | 0,32 | | 0,05 | | 0 | | 0 | |
|  | Хлеб ржаной |  | **40** | 2,64 | | 0 | | 0,48 | | 0,48 | | 13,36 | | 69,51 | | 14,0 | | | 1,56 | | 0,07 | | 0 | | 0 | |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **25,8** | | **13,64** | | **27,42** | | **8,71** | | **75,04** | | **727,8** | | **123,26** | | | **5,62** | | **0,32** | | **0,21** | | **58,12** | |
|  | **Уплотненный полдник:** |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |
|  | **пирожок с яблоком** | **33** | **60** | 5,26 | | 3,26 | | 3,91 | | 1,30 | | 32,43 | | 188 | | 29,92 | | | 0,56 | | 0,06 | | 0,05 | | 0,10 | |
|  | **Кисло-молочные продукты в ассортименте** |  | **200** | 6,0 | | 4,02 | | 0,1 | | 0 | | 8,00 | | 96,4 | | 252 | | | 0,20 | | 0,08 | | 0,34 | | 1,4 | |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **11,26** | | **7,28** | | **4,01** | | **1,30** | | **40,43** | | **284,4** | | **281,92** | | | **0,76** | | **0,22** | | **0,39** | | **1,50** | |
|  | **Итого за день:** |  |  | **53,39** | | **31,00** | | **48,64** | | **11,27** | | **185,53** | | **1564,78** | | **627,2** | | | **9,43** | | **0,7** | | **0,83** | | **70,54** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название блюд и продуктов | №  тех.  карта | масса порции г. | Белки | | Жиры | | Угле  воды | ЭЦ  ккал | Минеральные  элементы, мг | | | | Витамины, мг | | |
|  | всего | в т.ч.  жив. | всего | в т.ч.  раст. | Ca | | Fe | | B1 | B2 | C |
|  |  |  |  |  |
|  | ***Завтрак.*** |  |  |  | |  | |  |  |  |  | | |  |  |  |
|  | **Каша ассорти с маслом сливочным** | **27** | **200** | 7,78 | 5,43 | 8,21 | 0,15 | 30,41 | 226,65 | 181,62 | | 0,64 | | 0,11 | 0,23 | 1,95 |
|  | **Какао с молоком** | **52** | **200** | 5,28 | 2,28 | 5,23 | 0,27 | 27,05 | 176,39 | 114,4 | | 1,24 | | 0,06 | 0,225 | 1,95 |
|  | **Хлеб с сыром** | **4** | **30/10** | 4,91 | 2,63 | 2,93 | 0,27 | 14,01 | 103,4 | 100 | | 0,07 | | 0 | 0 | 0,01 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **14,68** | **7,74** | **17,93** | **0,68** | **71,16** | **530,63** | **297,02** | | **1,89** | | **0,17** | **0,455** | **3,9** |
|  | **Сок или фрукты в ассортименте** | - | **100** | 0,4 | 0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | | 2,2 | | 0,030 | 0 | 10 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **0,4** | **0** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44,4** | **16** | | **2,2** | | **0,03** | **0** | **10** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
|  | **Салат из моркови с яблоком и растительным маслом** | **36** | **60** | 0,61 |  | 4,00 | 4,00 | 5,96 | 62,00 | 13,53 | | 0,53 | | 0,03 | 0,03 | 3,19 |
|  | **Суп картофельный ( овощной) на курином бульоне с фрикадельками со сметаной с гренками** | **60**  **34\2** | **250** | 6,38 |  | 15,40 |  | 17,18 | 239,82 | 28,40 | | 1,57 | | 0,11 | 0,11 | 8,88 |
|  | **Голубцы ленивые с отварным мясом (говядины) в молочном соусе** | **33 \ 7** | **80** | 13,33 |  | 2,29 |  | 2,76 | 85,0 | 31,86 | | 0,68 | | 0,08 | 0,08 | 0,29 |
|  | **Суфле ( оладьи) из печени**  **Капуста тушеная** | **80/ 23 \ 14** | **150** | 8,61 |  | 6,83 |  | 37,81 | 250 | 223,81 | | 4,25 | | 0,23 | 0,13 | 0,91 |
|  | **Компот из чернослива и изюма** | **75** | **200** | 0,59 | 0 | 0,03 | 0,04 | 19,43 | 76,5 | 15,56 | | 0,34 | 0,01 | | 0,02 | 45,17 |
|  | Хлеб пшеничный (Валитек8) |  | **20** | 1,32 | 0 | 0,12 | 0 | 9,84 | 46,64 | 8,58 | | 0,32 | 0,05 | | 0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной |  | **40** | 2,64 | 0 | 0,48 | 0,48 | 13,36 | 69,51 | 14,0 | | 1,56 | 0,07 | | 0 | 0 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **22,65** | **15,44** | **28,06** | **15,83** | **96,08** | **747,06** | **76,28** | | **5,48** | **0,32** | | **0,21** | **63,57** |
|  | **Уплотненный полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
|  | **Запеканка из творога с изюмом** | **43** | **150** | 24,29 | 15,60 | 14,36 | 1,00 | 25,64 | 221 | 205,31 | | 0,76 | 0,06 | | 0,33 | 0,34 |
|  | **Чай с лимоном** | 52 | **200** | 0,07 | 0,00 | 0,01 | 0 | 8,1 | 36 | 1,78 | | 0,05 | 0,00 | | 0,00 | 0,70 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **25,28** | **15,60** | **14,41** | **1,06** | **68,65** | **404,55** | **236,68** | | **1,36** | **1,43** | | **0,33** | **0,84** |
|  | **Итого за день:** |  |  | **65,01** | **38,78** | **60,80** | **17,97** | **280,29** | **1704,15** | **723,36** | | **10,93** | **1,95** | | **0,995** | **78,31** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название блюд и продуктов | №  тех.  карта | масса порции г. | Белки | | | Жиры | | | Угле  воды | ЭЦ  ккал | Минеральные  элементы, мг | | | | | Витамины, мг | | |
|  | всего | в т.ч.  жив. | | всего | | в т.ч.  раст. | Ca | | | Fe | | B1 | B2 | C |
|  |  |  | |  | |  |
|  | ***Завтрак.*** |  |  |  | | |  | | |  |  |  | |  | | |  |  |  |
|  | **Суп молочный с крупой** | **5** | **200** | 8,38 | | 8,35 | 8,22 | | 0,52 | 33,06 | 239,74 | 213,02 | | | 0,91 | | 0,06 | 0,255 | 1,95 |
|  | **Кофейный напиток** | **73** | **200** | 4,2 | | 4,06 | 4,06 | | 0,08 | 20,6 | 135,7 | 105,9 | | | 0,11 | | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом** | **3** | **25** | 1,62 | | 0,03 | 4,49 | | 0,26 | 13,7 | 105,5 | 1,0 | | | 0,01 | | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **14,2** | | **12,44** | **16,77** | | **0,86** | **66,82** | **480,94** | **320,1** | | | **1,03** | | **0,09** | **0,355** | **2,45** |
|  | **Сок или фрукты в ассортименте** | - | **100** | 0,4 | | 0 | 0,4 | | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | | | 2,2 | | 0,030 | 0 | 10 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **0,4** | | **0** | **0,4** | | **0,4** | **9,8** | **44,4** | **16** | | | **2,2** | | **0,03** | **0** | **10** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  | |  |  |  |
|  | **Салат из отварного картофеля моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом**  **Салат из свежих огурцов** | **26**  **11** | **60** | 0,69 | | 0 | 3,97 | | 3,97 | 6,59 | 64,00 | 14,38 | | | 0,38 | | 0,03 | 0,04 | 2,65 |
|  | **Суп крестьянский с мясом со сметаной**  **Суп рыбный из консервы « Сайра»** | **15**  **24** | **250** | 8,76 | | 7,38 | 15,40 | | 5,27 | 17,18 | 188,0 | 39,68 | | | 1,33 | | 0,06 | 0,01 | 6,8 |
|  | **Суфле из говядины в сметанном соусе** | **78** | **80** | 10,97 | | 10,97 | 1,60 | | 0,54 | 6,39 | 84,00 | 47,31 | | | 0,62 | | 0,07 | 0,11 | **0,51** |
|  | **Вермишель отварная**  **( каша перловая) со сливочным маслом** | **65**  **28** | **150** | 3,7 | | 0 | 3,4 | |  | 37,1 | 197 | 8,61 | | | 0,55 | | 0,04 | 0,02 | 0,00 |
|  | **Соус сметанный** | **.** | **30** | 0,35 | | 0 | | 2,19 | 0,00 | 1,25 | 26,34 | 7,72 | | | 0,04 | 0,00 | | 0,01 | 0,01 |
|  | **Компот из сухофруктов** | **75** | **200** | 0,49 | 0 | | 0,03 | | 0,03 | 18,26 | 75,27 | | 14,48 | | 0,32 | 0,01 | | 0 | 50 |
|  | Хлеб пшеничный (Валитек8) |  | **20** | 1,32 | 0 | | 0,12 | | 0 | 9,84 | 46,64 | | 8,58 | | 0,32 | 0,05 | | 0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной |  | **40** | 2,64 | 0 | | 0,48 | | 0,48 | 13,36 | 69,51 | | 14,0 | | 1,56 | 0,07 | | 0 | 0 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **22,33** | **18,35** | | **17,25** | | **10,29** | **107,38** | **677,86** | | **154,76** | | **5,12** | **0,33** | | **0,19** | **59,97** |
|  | **Уплотненный полдник:** |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | |  |  |
|  | **Булочка слоеная ( дорожная. Домашняя)** | **86** | **70** | 4,36 | 0,32 | | 2,62 | | 0,50 | 34,30 | 176 | | 17,42 | | 0,47 | 0,05 | | 0,04 | 0,04 |
|  | **кефир с сахаром** | **.** | **200/5** | 0,08 | 0,0 | | 0,01 | | 0,0 | 9,23 | 36 | | 2,02 | | 0,05 | 0,00 | | 0,00 | 0,80 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **4,44** | **0,32** | | **2,63** | | **0,50** | **43,53** | **212** | | **19,44** | | **0,52** | **0,05** | | **0,04** | **0,84** |
|  | **Итого за день:** |  |  | **41,37** | **31,11** | | **37,05** | | **12,05** | **241,58** | **1415,2** | | **510,3** | | **8,87** | **0,50** | | **1,085** | **73,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название блюд и продуктов | №  тех.  карта | масса порции г. | Белки | | | Жиры | | | Угле  воды | ЭЦ  ккал | Минеральные  элементы, мг | | | | | Витамины, мг | | |
|  | всего | в т.ч.  жив. | | всего | | в т.ч.  раст. | Ca | | | Fe | | B1 | B2 | C |
|  |  |  | |  | |  |
|  | ***Завтрак.*** |  |  |  | | |  | | |  |  |  | |  | | |  |  |  |
|  | **Каша пшеничная молочная с маслом сливочным** | **56.** | **200** | 8,98 | | 8,35 | 9,02 | | 1,32 | 37,61 | 267,54 | 213,02 | | | 0,91 | | 0,06 | 0,255 | 1,95 |
|  | **Какао с молоком** | **72** | **200** | 5,28 | | 4,28 | 5,23 | | 0,27 | 27,05 | 176,39 | 114,4 | | | 1,24 | | 0,06 | 0,225 | 1,95 |
|  | **Хлеб пшеничный с маслом** | **3** | **25** | 1,62 | | 0,03 | 4,49 | | 0,26 | 13,7 | 105,5 | 1,0 | | | 0,01 | | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **15,88** | | **12,63** | **14,57** | | **0,7** | **72,29** | **549,43** | **394,4** | | | **3,28** | | **0,32** | **0,415** | **2,71** |
|  | **Сок или фрукты в ассортименте** | - | **100** | 0,4 | | 0 | 0,4 | | 0,4 | 9,8 | 42,68 | 16 | | | 2,2 | | 0,030 | 0 | 10 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **0,4** | | **0** | **0,4** | | **0,4** | **9,8** | **44,4** | **16** | | | **2,2** | | **0,03** | **0** | **10** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  | |  |  |  |
|  | **Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом**  **Салат из моркови** | **26**  **37** | **60** | 0,94 | | 0 | 3,01 | | 3,01 | 5,92 | 54,00 | 26,99 | | | 0,45 | | 0,02 | 0,02 | 22,69 |
|  | **Щи на курином бульоне** | **25** | **250** | 8,76 | | 7,38 | 5,46 | | 5,27 | 14,59 | 115,1 | 39,68 | | | 1,33 | | 0,06 | 0,01 | 6,8 |
|  | **Печень в молочном соусе** | **80** | **80** | 10,97 | | 9,54 | 1,6 | | 0,54 | 6,39 | 84,0 | 24,00 | | | 0,48 | | 0,07 | 0,07 | 0,30 |
|  | **Каша гречневая рассыпчатая с овощами** | **32** | **150** | 8,61 | | 0 | 6,83 | | 2,28 | 39,19 | 250 | 23,81 | | | 4,25 | | 0,23 | 0,13 | 0,90 |
|  | **Компот из кураги и изюма** | **75** | **200** | 0,28 | | 0 | | 0,01 | 0,01 | 16,51 | 63,9 | 6,69 | | | 0,16 | 0,00 | | 0,01 | 45,07 |
|  | Хлеб пшеничный (Валитек8) |  | **20** | 1,32 | 0 | | 0,12 | | 0 | 9,84 | 46,64 | | 8,58 | | 0,32 | 0,05 | | 0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной |  | **40** | 2,64 | 0 | | 0,48 | | 0,48 | 13,36 | 69,51 | | 14,0 | | 1,56 | 0,07 | | 0 | 0 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **22,65** | **15,04** | | **38,7** | | **13,88** | **77,04** | **747,06** | | **76,28** | | **5,48** | **0,32** | | **0,21** | **63,57** |
|  | **Запеканка морковная** | **83** | **155** | 4,01 | 2,5 | | 4,68 | | 2,00 | 26,15 | 163 | | 51,06 | | 1,42 | 0,10 | | 0,11 | 3,27 |
|  | **Пряник** |  | **30** | 3,12 | 0,0 | | 1,56 | | 0,0 | 23,04 | 121,5 | | 12,9 | | 0,54 | 0,024 | | 0,009 | 0,0 |
|  | **Напиток из шиповника** | 70 | **200** | 0,23 | 0,00 | | 0,09 | | 0,09 | 16,68 | 63 | | 4,09 | | 0,21 | 0,01 | | 0,02 | 89,00 |
|  | **Итого за прием:** |  |  | **7,36** | **0,05** | | **13,6** | | **2,09** | **65,87** | **347,5** | | **68,05** | | **2,17** | **2,30** | | **0,14** | **92,27** |
|  | **Итого за день:** |  |  | **46,29** | **30,17** | | **67,27** | | **17,07** | **225** | **1688,39** | | **554,73** | | **13,13** | **2,97** | | **3,735** | **168,6** |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | |  |  |