



Уксус	25												
Сода	40												
Яйцо	0,31												
<b>Салат тушеная в томате с овощами</b>	<b>120</b>	<b>13,62</b>	<b>3,48</b>	<b>4,56</b>	<b>123,6</b>	<b>0,06</b>	<b>4,704</b>	<b>6,876</b>		<b>47,304</b>	<b>169,176</b>	<b>44,496</b>	<b>0,96</b>
Авокадо	96,4												
Сода или бульон 80	22,8												
Лук порк	21,6												
Уксус	4,2												
Соль иодированная	1,2												
Лист лавровый	0,01												
Аскорбиновая кислота	3												
Лук	10,8												
Сметанное пюре	12												
Масло растительное	6												
<b>Хлебобулочные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>6,54</b>	<b>6,936</b>	<b>37,056</b>	<b>234,852</b>	<b>0,072</b>		<b>34,284</b>		<b>14,568</b>	<b>45,084</b>	<b>10,08</b>	<b>0,972</b>
Хлебобулочные изделия	36												
Масло сливочное	9												
<b>Мороженое</b>	<b>20</b>	<b>4,64</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>71,66</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>	<b>52</b>	<b>0,1</b>	<b>176</b>	<b>100</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>
Мороженое	20												
<b>Мороженое с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>
Мороженое	2												
Сахар	13												
<b>Мука пшеничная</b>	<b>60</b>	<b>4,74</b>	<b>0,6</b>	<b>28,98</b>	<b>140,28</b>	<b>0,06</b>			<b>0,78</b>	<b>13,8</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>	<b>0,66</b>
Мука пшеничная	60												
<b>Фрукты и ягоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,85</b>	<b>0,15</b>	<b>8,15</b>	<b>37,28</b>	<b>0,04</b>	<b>60</b>		<b>0,03</b>	<b>34,28</b>	<b>22,85</b>	<b>12,85</b>	<b>0,21</b>
Фрукты и ягоды	100												
<b>ТОГО</b>		<b>38,04</b>	<b>19,396</b>	<b>122,496</b>	<b>818,772</b>	<b>0,452</b>	<b>77,104</b>	<b>93,185</b>	<b>3,4</b>	<b>357,142</b>	<b>806,89</b>	<b>158,426</b>	<b>6,022</b>
<b>СЕГО</b>		<b>55,95</b>	<b>46,056</b>	<b>211,206</b>	<b>1445,912</b>	<b>0,742</b>	<b>86,874</b>	<b>185,185</b>	<b>6,78</b>	<b>606,672</b>	<b>1173,54</b>	<b>326,746</b>	<b>14,662</b>





морковь	4												
лук	3,8												
соль йодированная	0,6												
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,1</b>	<b>2,7</b>	<b>14,2</b>	<b>93,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>			<b>184,0</b>			<b>0,4</b>
Цикорий	3,3												
сахар	11												
молоко	100												
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,74</b>	<b>0,6</b>	<b>28,98</b>	<b>140,28</b>	<b>0,06</b>			<b>0,78</b>	<b>13,8</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>	<b>0,66</b>
Хлеб пшеничный	60												
<b>ИТОГО</b>		<b>34,4</b>	<b>38,6</b>	<b>109,4</b>	<b>934,5</b>	<b>0,5</b>	<b>20,4</b>	<b>0,0</b>	<b>3,5</b>	<b>367,4</b>	<b>352,0</b>	<b>266,1</b>	<b>14,7</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>54,5</b>	<b>55,1</b>	<b>221,7</b>	<b>1640,4</b>	<b>0,8</b>	<b>22,6</b>	<b>82,3</b>	<b>4,3</b>	<b>733,8</b>	<b>635,8</b>	<b>376,7</b>	<b>131,2</b>



№ техн. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День третий														
ЗАВТРАК														
43	Печень по-строгановски	130	14,82	20,41	3,25	256,1	0,247	25,974	3,12		42,64	292,136	17,55	7,15
	печень говяжья или свиная	96,20												
	мука	3,90												
	масло растительное	6,50												
	томатная паста	10,40												
	морковь	31,20												
	лук	22,75												
304	Рис отварной	150	4,22	5,72	36,68	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
	крупа рисовая	40												
	соль иодированная	0,25												
	масло сливочное	6,75												
6/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,0	5,3		0,3	18,7	18,7	10,7	3,7
	Цикорий	3,3												
	сахар	11												
	молоко	100												
1Р	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб пшеничный	60												
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,90</b>	<b>29,40</b>	<b>83,08</b>	<b>699,82</b>	<b>0,36</b>	<b>31,31</b>	<b>30,12</b>	<b>1,65</b>	<b>77,72</b>	<b>424,50</b>	<b>67,03</b>	<b>12,07</b>
ОБЕД														
24	Салат из помидоров и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05		3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
	помидоры свежие	48,03												
	огурцы свежие	41,6												
	лук	12												
	соль иодированная	0,4												
	масло растительное	6												
140	Суп рыбный из консервов	250	10,175	6,85	16,65	150,85	0,1	8,025	0	0	107,925	164,025	54,4	1,3
	консервы рыбные	17,5												
	картофель	87,5												
	морковь	16												
	лук	9,75												
	масло растительное	3,8												
	вода	200												
	крупа рисовая или перловая	15												
	соль иодированная	1,37												
290	Птица тушеная в сметанном соусе	120	11,5	13,62	2,9	134,7	0,03	0,1	22		31,33	83	12,67	7,33
	Куры или цыплята	80												
	сметана	8												
	мука	3,6												
	вода	36												
	соль иодированная	0,3												
312	Пюре картофельное	180	3,696	5,76	24,492	164,7	1,392	45,9	39,78		45,9	92,34	32,04	1,032
	картофель	140												
	молоко	28,8												
	масло сливочное	6,3												
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,5	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8

	Сок фруктовый	200												
ИР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб пшеничный	60												
338	Фрукты и ягоды свежие	100	1,51	0,51	21,00	94,51	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Банан	100												
	ИТОГО		33,55	33,67	117,09	841,95	1,68	86,08	61,78	4,52	245,63	459,79	185,57	14,45
	ВСЕГО		60,45	63,06	200,18	1541,77	2,05	117,38	91,90	6,17	323,34	884,29	252,60	26,53



№ техн. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День четвертый														
ЗАВТРАК														
215	Омлет натуральный	200	15,69	18,12	6,41	249,85	0,08	0,36	0,44	0,00	201,64	303,00	28,80	2,64
	яйцо	106												
	молоко	120												
	соль иодированная	0,5												
	масло сливочное	6												
66	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	1,6			242	182	28	0,2
	молоко	200												
ПР	печенье сахарное	30	1,8	3,15	12,9	129	0,024	0	3,3	1,05		0,57		
	печенье сахарное	30												
338	Фрукты и ягоды свежие	150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
	банан	150												
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб пшеничный	60												
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,09</b>	<b>29,03</b>	<b>87,99</b>	<b>772,89</b>	<b>0,26</b>	<b>16,96</b>	<b>3,74</b>	<b>2,43</b>	<b>469,44</b>	<b>579,77</b>	<b>139,60</b>	<b>4,40</b>
ОБЕД														
7	Морковный салат	100	1,17	7,17	9,67	105,83	0,10	3,17			47,50	51,17	35,33	0,67
	морковь	93												
	сметана	12,5												
	соль иодированная	0,6												
112	Суп с крупой	250	5,82	8,53	7,9	123,8	0,1	1,44	0	0	34,56	0	8,4	0,66
	картофель	56												
	цыпленок	32												
	крупя рисовая или гречневая	10												
	морковь	6,4												
	лук	8												
	масло растительное	2,5												
	соль иодированная	1												
	бульон	191,7												
288	Птица отварная	100	14,68	16,14	0,30	205,00	0,03	1,48	61,25	0,00	35,00	104,38	12,68	1,19
	птица(цыплята-бройлера, куриные окорочка, филе птицы)	90												
	лук	2,5												
	приправа(петрушка)	0,25												
	масло сливочное	6,25												
321	Капуста тушеная	180	3,792	8,064	8,4	143,64	0,054	20,34		0	106,74	83,952	43,428	1,512
	капуста белокачанная	137,52												
	масло сливочное	6,3												
	морковь	3,6												
	лук репчатый	7,2												
	томатное пюре	10,8												
	перец горошком	0,2												
	лавровой лист	0,1												
355	Кисель из кураги	200	0,892	0,06	32,752	354,6	0,02	0,488			31,24	25,3	18,38	0,55
	курага	20												
	сахар	10												
	крахмал	9												
	кислота лимонная	0,2												
	вода	220												
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,4	62,54	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	яйцо куриное	140												
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб пшеничный	60												
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,17</b>	<b>45,16</b>	<b>88,40</b>	<b>935,99</b>	<b>0,39</b>	<b>26,91</b>	<b>161,25</b>	<b>1,02</b>	<b>290,84</b>	<b>393,79</b>	<b>142,82</b>	<b>6,24</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>66,26</b>	<b>74,19</b>	<b>176,39</b>	<b>1708,89</b>	<b>0,65</b>	<b>43,87</b>	<b>164,99</b>	<b>3,45</b>	<b>760,28</b>	<b>973,56</b>	<b>282,42</b>	<b>10,64</b>







морковь	21,6													
мука	4,2													
соль иодированная	1,2													
лук	10,8													
томатное пюре	12													
лист лавровый	0,01													
лимонная кислота	3													
масло растительное	6													
<b>Рис отварной</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>6,864</b>	<b>44,016</b>	<b>252,132</b>	<b>0,036</b>		<b>32,4</b>	<b>0,72</b>	<b>3,132</b>	<b>73,8</b>	<b>22,812</b>	<b>0,636</b>	
крупа рисовая	48													
соль иодированная	0,3													
масло сливочное	8,1													
<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,13</b>	<b>65,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>3</b>	<b>0</b>		
Масло сливочное	10													
<b>Хлеб с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>9,49</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>		<b>13,6</b>	<b>22,13</b>	<b>11,73</b>	<b>2,13</b>	
Хлеб с сахаром	2													
сахар	13													
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,74</b>	<b>0,6</b>	<b>28,98</b>	<b>140,28</b>	<b>0,06</b>			<b>0,78</b>	<b>13,8</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>	<b>0,66</b>	
Хлеб пшеничный	60													
<b>ИТОГО</b>		<b>30,75</b>	<b>31,85</b>	<b>104,91</b>	<b>824,99</b>	<b>0,35</b>	<b>34,82</b>	<b>90,16</b>	<b>4,97</b>	<b>144,37</b>	<b>461,09</b>	<b>104,75</b>	<b>23,49</b>	
<b>СЕГО</b>		<b>58,43</b>	<b>55,70</b>	<b>200,10</b>	<b>1557,39</b>	<b>0,55</b>	<b>69,30</b>	<b>190,16</b>	<b>6,49</b>	<b>375,27</b>	<b>740,50</b>	<b>261,34</b>	<b>35,61</b>	

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
День шестой															
<b>ЗАВТРАК</b>															
54	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	6,75	19,25	161,5		0,75			201,7		25,3	0,5	
	Макаронные изделия	25													
	молоко	125													
	сахар	6,5													
	соль иодированная	3,75													
	масло сливочное	6,25													
66	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	1,6			242	182	28	0,2	
	молоко	200													
ПР	печенье сахарное	30	1,8	3,15	12,9	129	0,024	0	3,3	1,05		0,57			
	печенье сахарное	30													
386	Кисломолочный продукт	250	6,25	4	4,375	85	0,05	0,75	27,5		175		17,5	113,75	
	Йогурт 3,2%	250													
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
	Хлеб пшеничный	60													
338	Фрукты и ягоды свежие	150	0,6	0,46	15,46	68,26	0,04	7,5		0,6	28,5	24	18	3,46	
	груша	150													
<b>ИТОГО</b>			<b>25,99</b>	<b>21,36</b>	<b>89,165</b>	<b>696,04</b>	<b>0,214</b>	<b>10,6</b>	<b>30,8</b>	<b>2,43</b>	<b>661</b>	<b>258,77</b>	<b>108,6</b>	<b>118,57</b>	
<b>ОБЕД</b>															
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43			2,31	43	28,32	16	0,52
	капуста белокачанная	79													
	морковь	10													
	лук репчатый	10													
	сахар	1,5													
	соль иодированная	0,25													
	масло растительное	2,5													
96	Рассольник Ленинградский	300	2,64	6,24	24,96	141,48	0,18	17,16		2,916	19,86	41,94	33,6	1,236	
	картофель	90													
	крупа перловая или рисовая	6													
	щавлята	31,68													
	морковь	11,52													
	лук репчатый	6													
	огурец соленый	18													
	масло растительное	6													
	бульон или вода	225													
250	Бефстроганов из мяса отварного	100	12,0875	12,3375	2,8375	170,6625	0,0125	0,0125	15	0,0875	21,4125	74,1625	15,5875	1,8375	
	говядина свиная	107													
	лук репчатый	29													
	морковь	12													
	сметана	20													
	масло растительное	3,125													
	соль иодированная	1,2													
	мука	4													
312	Пюре картофельное	180	3,696	5,76	24,492	164,7	1,392	45,9	39,78		45,9	92,34	32,04	1,032	
	картофель	140													
	молоко	28,44													
	масло сливочное	6,3													
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	
	какао - порошок	3													
	молоко	100													
	вода	94													
	сахар	20													
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
	Хлеб пшеничный	60													
<b>ИТОГО</b>			<b>28,27</b>	<b>31,69</b>	<b>115,79</b>	<b>836,35</b>	<b>1,68</b>	<b>88,83</b>	<b>54,78</b>	<b>6,09</b>	<b>277,30</b>	<b>400,07</b>	<b>142,59</b>	<b>7,29</b>	
<b>ВСЕГО</b>			<b>54,26</b>	<b>53,05</b>	<b>204,95</b>	<b>1532,39</b>	<b>1,90</b>	<b>99,43</b>	<b>85,58</b>	<b>8,52</b>	<b>938,30</b>	<b>658,84</b>	<b>251,19</b>	<b>125,86</b>	



№ техн. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамины				Минеральные вещества			
							В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День сельской														
ЗАВТРАК														
50	Каша геркулесовая молочная	200	6,9	9,6	26,8	236,9	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
	крупя овсяная	25												
	вода	55												
	молоко	150												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
15	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Сыр	20												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	
	Масло сливочное	10												
377	Чай с лимоном	200	0,53	4,06	13,3	52,58		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	чай	2												
	сахар	13												
	лимон	7												
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб пшеничный	60												
338	Фрукты и ягоды свежие	120	1,02	0,18	9,78	44,736	0,048	72		0,036	41,136	27,42	15,42	0,252
	Апельсин	120												
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,93</b>	<b>27,54</b>	<b>78,99</b>	<b>611,88</b>	<b>0,34</b>	<b>76,35</b>	<b>124,00</b>	<b>1,88</b>	<b>470,27</b>	<b>521,22</b>	<b>134,09</b>	<b>5,34</b>
ОБЕД														
50	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,66	7,09	8,5	103,53	0,02	36,59	0	0	36,59	43,81	21,52	1,53
	свекла	82,64												
	масло растительное	4												
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
	капуста белокочанная	45												
	картофель	125												
	морковь	10												
	лук	10												
	томатное пюре	2,5												
	масло растительное	5												
	сметана	12,5												
	бульон или вода	200												
42	Рагу овощное	250	9,75	7,65	40,125	245,6	0,07	11,65			37,8		39,84	1,92
	мясо	56,25												
	масло сливочное	6,75												
	картофель	91,25												
	морковь	48,125												
	капуста белокочанная	57,6												
	томатное пюре	2,25												
	лук	28,35												
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,4	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	яйцо куриное	140												
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,72			32,48	23,44	17,46	0,69
	сухофрукты	20												
	сахар	16												
	кислота лимонная	0,2												
	вода	200												
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб пшеничный	60												
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,69</b>	<b>25,01</b>	<b>118,15</b>	<b>769,53</b>	<b>0,28</b>	<b>67,44</b>	<b>100,00</b>	<b>3,40</b>	<b>176,65</b>	<b>243,68</b>	<b>125,62</b>	<b>6,63</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>41,62</b>	<b>52,55</b>	<b>197,14</b>	<b>1381,41</b>	<b>0,62</b>	<b>143,79</b>	<b>224,00</b>	<b>5,28</b>	<b>646,92</b>	<b>764,90</b>	<b>259,71</b>	<b>11,97</b>



Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День восьмой													
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>Каша манная молочная жидкая</b>	200	6,24	6,1	19,7	158,6	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
крупа манная	20												
молоко	100												
вода	75												
сахар	7												
масло сливочное	5												
<b>Чай с сахаром</b>	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0		13,6	22,13	11,73	2,13
чай	2												
сахар	13												
<b>булочка</b>	50	3,07	2,88	18,60	113,86	0,05	0,14	0,00		18,40	0,39	5,63	0,31
мука	22												
дрожжи	1												
сахар	2,5												
соль йодированная	0,25												
масло сливочное	1												
молоко	11												
яйцо	0,125												
масло растительное	1,5												
<b>Сыр порциами</b>	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Сыр	20												
<b>Масло сливочное</b>	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	
Масло сливочное	10												
<b>Кисломолочный продукт</b>	250	3,625	4	5	115	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13
<b>Кефир 3,2 жирности</b>	250								0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06							
Хлеб пшеничный	60												
<b>ИТОГО</b>		22,945	26,68	81,88	705,12	0,2	1,793	149,703	1,08	506,84	406,209	78,72	3,69
<b>ОБЕД</b>													
<b>Пудинг из творога (запеченный)</b>	200	25,52	31,78	27,64	383,5	0,1	0,78	0,12	0	289	370,14	43,4	1,28
творог	168												
яйцо	5												
крупа манная или мука	14												
сахар	8												
изюм	6												
масло сливочное	10												
сметана	8												
молоко	26												
<b>Кисломолочный продукт</b>	250	6,25	4	4,375	85	0,05	0,75	27,5		175		17,5	113,75
<b>Йогурт 3,2%</b>	250									184			0,39
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,12	2,67	14,17	93,3	0,06	1,96						
Цикорий	3,3												
сахар	11												
молоко	100												
<b>Фрукты и ягоды свежие</b>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
груша	100												
<b>Хлеб пшеничный</b>	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Хлеб пшеничный	60												
<b>ИТОГО</b>		40,03	39,45	84,965	746,48	0,29	10,99	27,62	0,93	673,8	430,59	87,45	117,73
<b>ВСЕГО</b>		62,975	66,13	166,845	1451,6	0,49	12,783	177,323	2,01	1180,64	836,799	166,17	121,42



№ техн. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День девятый														
ЗАВТРАК														
222	Пудинг из творога (запеченный)	100	12,76	15,89	13,82	191,75	0,05	0,39	0,06	0	144,5	185,07	21,7	0,64
	творог	84												
	яйцо	2,5												
	крупа манная или мука	7												
	сахар	4												
	изюм	3												
	масло сливочное	5												
	сметана	4												
	молоко	13												
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
	какао - порошок	3												
	молоко	100												
	вода	100												
	сахар	20												
ПР	печенье	30	1,8	3,15	12,9	129	0,024	0	3,3	1,05		0,57		
	печенье	30												
338	Плоды и ягоды свежие	150	0,6	0,46	15,46	68,26	0,04	7,5		0,6	28,5	24	18	3,46
	груша	150												
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб пшеничный	60												
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,68</b>	<b>20,77</b>	<b>97,16</b>	<b>654,4</b>	<b>0,194</b>	<b>9,22</b>	<b>3,36</b>	<b>2,43</b>	<b>320,13</b>	<b>372,95</b>	<b>85,06</b>	<b>6,76</b>
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
	огурцы свежие	95												
	масло растительное	2,5												
119	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,33	21,3	144,43	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
	картофель	66,75												
	фасоль или горох	16,2												
	лук	12												
	цв. капуста	32												
	морковь	12,5												
	масло растительное	2												
	бульон или вода	175												
	соль йодированная	3,5												
259/1	Азу по татарски	200	12,93	10,93	20,4	304,8	0,15	7,53	0	0	34	3,41	42	2,33
	Говядина (боковой кусок тазобедренной части)	52,67												
	Томат-пюре	8												
	Лук репчатый	10												
	Огурцы соленые	13,33												
	Картофель	86												
	Чеснок	0,53												
	Вода	80												
	масло растительное	3,5												
	соль йодированная	2												
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	45,68	184,64	0,03	1			40,48	36,6	26,2	0,86
	курага	20												
	сахар	16												
	кислота лимонная	0,2												
	вода	200												
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,5	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Сок фруктовый	200												
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб пшеничный	60												
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,5</b>	<b>23,2</b>	<b>138,4</b>	<b>925,3</b>	<b>0,4</b>	<b>25,0</b>	<b>0,0</b>	<b>6,2</b>	<b>159,9</b>	<b>272,6</b>	<b>147,6</b>	<b>9,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>49,2</b>	<b>44,0</b>	<b>235,5</b>	<b>1579,7</b>	<b>0,6</b>	<b>34,2</b>	<b>3,4</b>	<b>8,6</b>	<b>480,0</b>	<b>645,6</b>	<b>232,6</b>	<b>15,7</b>



№ технол карты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День десятый														
ЗАВТРАК														
34	Котлета мясная (батошно)	80	12,6	10,4	12,6	196,8		0,1			49,0		37,1	3,9
	соль йодированная	0,6												
	яйцо	0,06												
	котлетное мясо	57,1												
	масло растительное	2,3												
	мука	1,9												
	лук	8,6												
	хлеб	10,3												
36	Соус красный основной	40	0,49	1,2	3,9	28,48	0,09	0,88	0,008		3,3	6,55	1,96	0,15
	масло растительное	2,86												
	мука	3,33												
	томатная паста	3,17												
	морковь	4												
	лук	3,8												
	соль йодированная	0,6												
44	Макаронные изделия отварные	180	6,624	5,424	31,74	201,6	0,072		25,2		5,76	44,52	25,32	1,22
	макаронные изделия	36												
	масло сливочное	6,3												
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,5	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Сок фруктовый	200												
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб пшеничный	60												
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,4</b>	<b>17,8</b>	<b>97,5</b>	<b>653,7</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>25,2</b>	<b>1,0</b>	<b>85,9</b>	<b>117,3</b>	<b>92,1</b>	<b>8,8</b>
ОБЕД														
67	Винегрет овощной с раст. маслом	100	1,62	5,18	10,15	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
	картофель	25												
	свекла	20												
	морковь	15												
	огурец соленый или капуста квашенная	20												
	лук репчатый	15												
	горошек консервированный	11												
	масло растительное	2,5												
27	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/42	8,75	6,84	20,39	178,20	0,18	14,80	5,94		38,28	155,96	48,01	1,93
	картофель	120												
	морковь	12												
	лук	12												
	макаронные изделия	13,5												
	масло растительное	3												
	котлетное мясо	47,8												
	лук	4,2												
	яйцо	3,36												
304	Рис отварной	150	4,22	5,72	36,68	210,11	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
	крупа рисовая	40												
	соль йодированная	0,25												
	масло сливочное	6,75												
43	Печень по-стригановски	130	14,82	20,41	3,25	256,1	0,247	25,974	3,12		42,64	292,136	17,55	7,15
	печень свиная или свиная	96,20												
	мука	3,90												
	масло растительное	6,50												
	томатная паста	10,40												
	морковь	31,20												
	лук	22,75												
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	15	8	2,8
	Сок фруктовый	200												
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб пшеничный	60												
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,145</b>	<b>38,95</b>	<b>119,645</b>	<b>969,17</b>	<b>0,637</b>	<b>57,774</b>	<b>36,06</b>	<b>4,53</b>	<b>151,73</b>	<b>625,596</b>	<b>135,77</b>	<b>14,09</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>60,559</b>	<b>56,78542857</b>	<b>217,105</b>	<b>1622,83</b>	<b>0,879</b>	<b>62,779714</b>	<b>61,268</b>	<b>5,51</b>	<b>237,61857</b>	<b>742,866</b>	<b>227,89286</b>	<b>22,905714</b>