

№ техкод карты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кв/л	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
43	Печень по-строгански	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	Рас 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												
IP	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												
	ИТОГО		26,90	29,40	83,08	699,82	0,36	31,31	30,12	77,72	424,50	67,03	12,07	
24	Салат из помидоров и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05		3,14	24,67	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	107,925	164,025	54,4	1,3	
	консервы рыбные	37,5												
	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 цыпленка	80												
	сметана	8												
	мука	3,6												
	вода	36												
	соль иодированная	0,3												
312	Пюре картофельное	180	3,696	5,76	24,497	164,7	1,392	45,9	39,78	45,9	92,34	33,04	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	

№ рецепта карты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	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 поваренная	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														
	ИТОГО		30,09	29,03	87,99	772,89	0,26	16,96	3,74	2,43	469,44	579,77	139,60	4,40		
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 поваренная	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														
	крупа рисовая или гречневая	10														
	морковь	6,4														
	лук	8														
	масло растительное	2,5														
	соль поваренная	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 (цыпленок-бройлеры, куриные опорочка, филе (груды))	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	80,952	43,428	1,512		
	капуста белокочанная	137,52														
	масло сливочное	6,3														
	морковь	3,6														
	лук репчатый	7,2														
	томатное пюре	10,8														
	перец горошком	0,2														
	лавровый лист	0,1														
355	Кусель из крупы	200	0,892	0,06	32,752	154,6	0,02	0,488			31,24	25,3	18,38	0,55		
	курага	20														
	сахар	10														
	крахмал	9														
	кислота лимонная	0,2														
	вода	270														
209	Ябло отварное	40	5,08	4,6	0,4	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1		
	ябло куриное	1/40														
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														
	ИТОГО		36,17	48,16	88,40	935,99	0,39	26,91	161,25	1,02	290,84	393,79	142,82	6,24		
	ВСЕГО		66,26	74,19	176,39	1708,89	0,65	43,87	164,99	3,45	760,28	973,56	282,42	10,64		

Сок. фруктовая		200																	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06					0,78	13,8	52,2	19,8				
	Хлеб пшеничный	60																	
	338 Плоды и ягоды свежие	100	1,51	0,51	21,00	94,51	0,04	10,00	0,00	8,00		0,40	8,00	28,00	42,00				
	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	Ккал	Витамины					Минеральные вещества						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАПРАК																		
54	Суп мясной 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 водородная	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								
	печенье сахарное	30																
386	Кисловодческий 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	Пирожки в масле сливочные	150	0,5	0,46	15,46	68,26	0,04	7,5		0,6				28,5	24	18	3,46	
	груша	150																
	ИТОГО		25,99	21,36	89,165	696,04	0,214	10,6	30,8	2,43	661	258,77	108,6	118,57				
Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43						43	28,32	16	0,52	
	капуста белокочанная	79																
	морковь	10																
	лук репчатый	10																
	сахар	1,5																
	соль водородная	0,25																
	масло растительное	2,5																
96	Рассольник ленинградский	300	2,64	6,24	24,96	141,48	0,18	17,16						19,86	41,94	33,6	1,236	
	картофель	90																
	крупа перловая или рисовая	6																
	щипотка	31,68																
	морковь	11,52																
	лук репчатый	6																
	огурец соленый	18																
	масло растительное	6																
	бульон или вода	225																
250	Бездрожжевые из теста овсяного	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 водородная	1,2																
	мука	4																
312	Пирожки картофельные	180	3,656	5,76	24,492	164,7	1,292	45,9	39,78					45,9	92,34	31,04	1,032	
	картофель	140																
	молоко	28,44																
	масло сливочное	6,3																
382	Кавказ с мясом	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																
ИТОГО			28,27	31,69	115,79	836,35	1,68	88,83	54,78	6,09	277,30	400,07	142,59	7,29				
ВСЕГО			54,26	53,05	204,95	1532,39	1,90	99,43	85,58	8,52	938,30	658,84	251,19	125,86				

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
День сельмов														
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
	крупа овсяная	25												
	вода	55												
	молоко	150												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
15	Сыр поршинами	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	Плоды 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												
	ИТОГО		17,93	27,54	78,99	611,88	0,34	76,35	124,00	1,88	470,27	521,22	134,09	5,34
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 белокачанная	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 белокачанная	57,6												
	томатное пюре	2,25												
	лук	28,35												
209	Ябло отварное	40	5,08	4,6	0,4	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	ябло курное	1/40												
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												
	ИТОГО		23,69	25,01	118,15	769,53	0,28	67,44	100,00	3,40	176,65	243,68	125,62	6,63
	ВСЕГО		41,62	52,55	197,14	1381,41	0,62	143,79	224,00	5,28	646,92	764,90	259,71	11,97

Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/ккал	Витамины				Минеральные вещества				
					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
													В1
ЗАВТРАК													
День восьмой													
Каша манная молочная жидкая	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												
Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0		13,6	22,13	11,73	2,13
чай	2												
сахар	13												
булочка	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												
Сыр порвьями	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	17,6	100	7	0,2
Сыр	20												
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	
Масло сливочное	10												
Кисломолочный продукт	250	3,625	4	5	115	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13
Кефир 3,2 жирности	250												
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												
ИТОГО		22,945	26,68	81,88	705,12	0,2	1,793	149,703	1,08	506,84	406,209	78,72	3,69
ОБЕД													
Пудинг из творога (зпещенный)	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												
Кисломолочный продукт	250	6,25	4	4,375	85	0,05	0,75	27,5		175	17,5	113,75	
Йогурт 3,2%	250												
Софийный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,3	0,06	1,96			184		0,39	
Инкорни	3,3												
сахар	11												
молоко	100												
Йоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
Груша	100												
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												
ИТОГО		40,03	39,45	84,965	746,48	0,29	10,99	27,62	0,93	673,8	430,59	87,45	117,73
ВСЕГО		62,975	66,13	166,845	1451,6	0,49	12,783	177,323	2,01	1180,64	836,799	166,17	121,42

№ рецептурной карты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	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																
	крупя манная или мука	7																
	сахар	4																
	изюм	3																
	масло сливочное	5																
	сметана	4																
	молоко	13																
382	Каша 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																
ППР	веченье	30	1,8	3,15	12,9	129	0,024	0	3,3	1,05		0,57						
	печенье	30																
338	Пловы и ягоды свежие	150	0,6	0,46	15,46	68,26	0,04	7,5		0,6	28,5	24	18	3,46				
	греча	150																
ППР	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																
	ИТОГО		23,68	20,77	97,16	654,4	0,194	9,22	3,36	2,43	320,13	372,95	85,06	6,76				
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																
	шпенок	32																
	морковь	12,5																
	масло растительное	2																
	бульон или вода	175																
	соль подваривания	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 (бокковой 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 подваривания	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																
ППР	Хлеб фруктовый	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66				
	Хлеб пшеничный	60																
	Хлеб пшеничный	60	25,5	23,2	138,4	925,3	0,4	25,0	0,0	6,2	159,9	272,6	147,6	9,0				
	ИТОГО		49,2	44,0	235,5	1579,7	0,6	34,2	3,4	8,6	480,0	645,6	232,6	15,7				