

№ техной карты	Наименование блюда	Выход						Витамины						Минеральные вещества			
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
215	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,81	187,99	0,06	0,27	0,33	0,00	151,23	227,25	21,60	1,98			
	яйцо	75															
	молоко	90															
	соль йодированная	0,38															
	масло сливочное	4,5															
66	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	1,6			242	182	28	0,3			
	молоко	200															
ППР	печенье сахарное	20	1,2	2,1	8,6	86	0,016	0	2,2	0,7		0,38					
	печенье сахарное	20															
338	Паштет из индейки с сыром	150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9			
	паштет	150															
ППР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,52		34,8	13,2	0,44				
	Хлеб пшеничный	40															
	ИТОГО		23,99	23,35	72,43	620,67	0,22	16,87	2,83	1,82	414,43	486,43	125,80	3,52			
ОБЕД																	
7	Морской салат	60	0,7	4,3	5,8	63,5	0,06	1,9			28,5	30,7	21,2	0,4			
	морковь	55,8															
	сметана	9															
	соль йодированная	0,18															
112	Суп с крупой	250	5,82	8,53	7,9	122,8	0,1	1,44			34,56	0	8,4	0,66			
	картофель	56															
	щавель	32															
	крупа рисовая или гречневая	10															
	морковь	6,4															
	лук	8															
	масло растительное	2,5															
	соль йодированная	1															
	бульон	191,7															
288	Птица отварная	80	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	49		28	83,5	10,14	0,95			
	Птица (шпатель -бройлера, куриные окорочка, филе)	72															
	лук	2															
	приправа (петрушка)	0,2															
	масло сливочное	5															
321	Капустя тушеная	150	3,16	6,72	7	119,7	0,045	16,95			88,95	69,96	36,19	1,26			
	капуста белокочанная	114,6															
	масло сливочное	5,25															
	морковь	3															
	лук репчатый	6															
	томатное пюре	9															
	перец горошком	-0,2															
355	Каша из кураги	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	220															
209	Яйца отварные	40	5,08	4,6	0,4	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1			
	яйцо куриное	1/40															
ППР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,52		34,8	13,2	0,44				
	Хлеб пшеничный	40															
	ИТОГО		30,55	37,52	73,41	781,96	0,32	21,96	149,00	0,76	242,45	321,06	112,31	5,26			
	ВСЕГО		54,54	60,77	145,84	1402,63	0,53	38,83	151,53	2,58	656,88	807,49	238,11	8,78			

№ рецептурной карты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/квал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День шестой														
ЗАВТРАК														
54	Суд 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												
	масло сливочное	6,25												
66	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	1,6		2,02	182	28	0,2	
	молоко	200												
386	Кисломолочный продукт	250	6,25	4	4,375	88	0,05	0,75	27,5	175	17,5	17,5	113,75	
	Йогурт 3,2%	250												
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	Хлеб пшеничный	40												
338	Пюре из яблок свежее	150	0,6	0,46	15,46	68,26	0,04	7,5	0,6	28,5	24	18	3,46	
	груша	150												
Итого			22,61	18,01	66,605	520,28	0,17	10,6	27,5	656,4	240,8	102	118,35	
Обед														
45	Салат из белокочанной 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 белокочанная	79												
	морковь	10												
	лук репчатый	10												
	масло растительное	2,5												
96	Расходные Ленинградская	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	2,43	16,55	34,95	28	1,03	
	картофель	75												
	крупа перловая или рисовая	5												
	морковь	10												
	лук репчатый	5,00												
	томатная паста	6												
	огурец соленый	15												
	масло растительное	5												
	бульон или вода	187,5												
250	Бифстроганов из мяса отварного	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12	17,13	59,33	12,47	1,47	
	говядина, свиная	85,6												
	морковь	9,6												
	лук репчатый	23,2												
	масло растительное	2,5												
	сметана	18,4												
	мука	3,2												
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,8	20,41	137,25	0,105	5,19	22,1	0,225	36,405	40,05	1,79	
	картофель	120												
	молоко	24												
	масло сливочное	5,25												
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												
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	Хлеб пшеничный	40												
Итого			23,22	27,02	92,1	704,43	0,345	45,26	34,1	5,555	255,615	135,28	6,75	
ВСЕГО			45,83	45,03	158,705	1224,71	0,515	55,86	61,6	6,675	912,015	237,28	125,1	

№ техной карты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/к/зл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
50/1	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
	геркулес	25												
	вода	55												
	молоко	150												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
15	Сыр поршанг	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	0	2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	чай	1												
	сахар	13												
	лимон	7												
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб пшеничный	40												
338	Плоды и ягоды свежие	100	0,85	0,15	8,15	37,28	0,04	60		0,03	34,28	22,85	12,85	0,21
	Апельсин	100												
ИТОГО	Итого	16,18	27,31	67,7	557,66	0,31	64,35	124	1,61	458,81	499,25	124,92	5,08	
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	2												
88	Шницель из свежей капусты со сметаной	250/12,5	1,8	4,89	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	200	7,8	6,12	32,1	196,48	0,06	9,71			31,5		33,2	1,6
	мясо	45												
	масло сливочное	5,4												
	картофель	73												
	морковь	38,5												
	капуста белокочанная	46,08												
	томатное пюре	1,8												
	лук	22,68												
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												
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,72		0	32,48	23,44	17,46	0,69
	сухофрукты	20												
	сахар	16												
	кислота лимонная	0,2												
	вода	200												
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб пшеничный	40												
ИТОГО	Итого	20,16	23,19	100,46	673,65	0,25	165,5	100	3,14	165,75	226,28	112,38	6,09	
ВСЕГО	Всего	36,34	50,5	168,16	1231,31	0,56	129,85	224	4,75	624,56	725,53	237,3	11,17	

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/ккал	Витамины				Минеральные вещества												
						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe									
ЗАВТРАК																						
Каши манной молочной жиелсы	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	1																					
вода	200																					
сахар	13																					
булочка	1	5,24	5,45	16,56	143,65	0,04	0,03	0,05	0,00	33,92	55,94	7,93	0,46									
булочка	1																					
Уулочка	250	3,625	4	5	115	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13									
Кисломолочный продукт	250																					
Кефир 3,2 жирности	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44									
Хлеб пшеничный	40																					
Хлеб пшеничный	40																					
ИТОГО		18,795	15,95	70,05	550,77	0,16	1,535	57,745	0,62	339,36	341,36	67,415	3,415									
ОБЕД																						
Пудинг из творога (запеченный)	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																					
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,3	0,06	1,96			184			0,39									
Йогурт	3,3																					
сахар	11																					
молоко	100																					
Пшеница и голы сыевые	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,75		0,15	12	8,25	6,75	1,65									
крупа	100																					
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44									
Хлеб пшеничный	40																					
ИТОГО		38,45	39,25	75,305	699,72	0,27	10,99	27,62	0,67	669,2	413,19	80,85	117,51									
ВСЕГО		57,245	55,2	145,355	1250,49	0,43	12,525	85,365	1,29	1008,56	754,55	148,265	120,925									

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/ккал	Витамины				Минеральные вещества			
						B1	C	A	E	P	Ca	Mg	Fe
22. Пудинг из творога (запеченый)	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												
22. 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												
печенье	20	1	1,8	13,6	86	0,016	0	2,2	0,7	0,38			
печенье	20												
18. Пюре 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												
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Хлеб пшеничный	40												
ИТОГО		21,3	19,22	88,2	564,64	0,166	9,22	2,26	1,82	315,53	355,36	78,46	6,54
ОБЕД													
0. 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												
9. 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												
цыпленок	32												
морковь	12,5												
масло растительное	2												
бульон или вода	175												
соль поджаривания	3,5												
Аушар 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	2												
9. Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,5	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Сок фруктовый	200												
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Хлеб пшеничный	40												
ИТОГО		22,66	22,95	83,03	693,9	0,39	24,01	0	5,91	114,83	218,61	114,75	7,88

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Витамины				Минеральные вещества														
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe											
ЗАВТРАК																								
Пудинг из творога (запеченый)	100	12,76	15,89	13,82	191,75	0,05	0,39	0,06	0	144,5	185,97	21,7	0,64											
вороч	84																							
яйцо	2,5																							
крупа манная или мука	7																							
сахар	4																							
изюм	3																							
сливочное	5																							
масло сливочное	4																							
сметана	13									133,33	111,11	25,56	2											
молоко	200	3,78	0,67	125,11	26	0,02	1,33																	
Какао с молоком	3																							
какао - порошок	100																							
молоко	100																							
вода	20																							
сахар	20	1	1,8	13,6	86	0,016	0	2,2	0,7		0,38													
печенье	20																							
печенье	150	0,6	0,16	15,46	68,26	0,04	7,5		0,6	28,5	24	18	3,46											
Ягоды и ягоды свежие	150																							
груша	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		2,26	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44											
Хлеб пшеничный	40																							
Хлеб пшеничный	40	21,3	19,22	88,2	564,64	0,166	9,22		1,82	315,53	355,36	78,46	6,54											
ИТОГО				ОБЕД																				
	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48											
Салат из свежих овощей	95																							
огурцы свежие	2,5																							
масло растительное	250	4,9	5,33	21,3	144,43	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83											
9) Суп картофельный с бобовыми																								
картофель	66,75																							
фасоль или горох	12																							
лук	32																							
цыпленок	12,5																							
морковь	2																							
масло растительное	175																							
бульон или вода	3,5																							
соль, индигирования	200	12,93	10,93	20,4	304,8	0,15	7,53		0	34	3,41	47	2,33											
Азу по татарски																								
говядина (боковой кусок газобедренной 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	2																							
389) Сох фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,5	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8											
Сох фруктовый	200	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44											
Хлеб пшеничный	40																							
Хлеб пшеничный	40	22,66	22,95	83,03	693,9	0,39	24,01	0	5,91	114,83	218,61	114,75	7,88											
ИТОГО																								
ВСЕГО		43,96	42,17	171,23	1258,54	0,556	33,23	2,26	7,73	430,36	573,97	193,21	14,42											

№ тезной карты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ксил	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
34	Каша гречневая (доголом)	70	10,99	9,13	71,06	172,2	0,11				42,9	32,5	3,4	
	соль	0,5												
	яйцо	0,05												
	котлетное мясо	50												
	масло растительное	2												
	мука	1,7												
	пук	7,5												
	хлеб	9												
36	Салат крабовый овощной	40	0,49	1,2	3,9	20,48	0,09	0,88	0,008		3,3	6,55	1,86	
	масло растительное	2,86												
	мука	3,33												
	томатная паста	3,17												
	морковь	4												
	пук	3,8												
	соль	0,6												
44	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,52	26,45	168	0,06		21		4,8	37,1	21,1	
	макаронные изделия	30												
	масло сливочное	5,25												
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,5	0,02	4			1,4	8	2,8	
	Сок фруктовый	200												
ИР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,52		9,2	34,8	13,2	
	Хлеб пшеничный	40												
	ИТОГО		21,16	15,43	80,93	548,7	0,21	4,99	21,008	0,72	74,2	92,45	76,66	
ОБЕД														
67	Винегрет овощной	100	1,62	5,18	10,15	97,88	0,1	13		2,95	40,4	48,8	1,02	
	картофель	25												
	свекла	20												
	морковь	15												
	огурец соленый	20												
	пук репчатый	15												
	горошек консервированный	11												
	масло растительное	2,5												
27	Суп картофельный с мясным фаршем	200/20		4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96		25,52	103,97	32,01	
	картофель	80												
	морковь	8												
	пук	8												
	макаронные изделия	9												
	соль водоразовая	1												
	масло растительное	2												
	котлетное мясо	22,8												
	пук	2												
	яйцо	1,6												
304	Тисовый	150	4,22	3,72	36,68	210,11	0,03	27	0,6		2,61	61,5	19,01	
	крупа рисовая	40												
	соль водоразовая	0,25												
43	Печенье овсяное	100	11,4	15,7	72,5	197	0,19	19,98	2,4		32,8	22,472	13,5	
	печенье галетное или сдобное	74,00												
	мука	3,00												
	масло растительное	5,00												
	томатная паста	8,00												
	морковь	24,00												
	пук	17,50												
389	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	0,02	4	0,2		1,4	8	2,8	
	Сок фруктовый	200												
ИР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		0,52		9,2	34,8	13,2	
	Хлеб пшеничный	40												
	ИТОГО		26,23	31,56	104,24	807,31	0,5	46,85	33,36	4,37	124,53	487,79	109,12	
	ИТОГО		47,39	46,99	185,17	1356,01	0,71	51,84	54,368	4,99	198,73	580,24	185,78	