

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех.  карты | Наименование блюда | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | В1 | С | В2 | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **98** | **Каша геркулесовая**  Молоко  Сахар  Масло сливочное Крупа геркулес | 110  5  5  5  30 | 110  5  5  5  30 | 200/5 | **5,30**  3,08  -  0,09  0,03  2,10 | **7,83**  3,52  -  -  4,13  0,18 | **36,94**  5,17  4,99  3,54  0,05  23,19 | **230,60**  63,80  18,70  13,80  37,40  96,90 | **0,06**  0,02  0,04  -  -  - | **1,53**  -  1,43  -  0,1  - | **0,19**  0,01  0,17  -  -  - | **140,70**  2,4  132,0  0,15  5,55  0,60 | **0,47**  0,03  0,11  0,02  0,3  0,01 |
| **253** | **Какао на молоке** Какао напиток  Молоко  Сахар | 2  150  15 | 2  150  15 | 200 | **4,2**  -  4,2  - | **4,8**  -  4,8  - | **22,02**  -  7,05  14,97 | **143,10**  -  87,0  56,10 | **0,06**  **-**  0,06  - | **1,95**  -  1,95  - | **0,23**  -  0,23  - | **180,45**  -  180,0  0,45 | **0,20**  -  0,15  0,05 |
|  | **Хлеб с маслом с сыром**  Хлеб  Масло  Сыр | 50  5  20 | 50  5  20 | 50/5/20 | **9,24**  3,85  0,03  5,36 | **10,79**  1,20  4,13  5,46 | **26,75**  26,70  0,05  - | **236,60**  127,0  37,40  72,20 | **0,07**  0,06  -  0,01 | **0,14**  -  -  0,14 | **0,09**  0,02  0,01  0,06 | **186,6**  10  0,60  176 | **0,43**  0,22  0,01  0,2 |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **13,40** | **20,43** | **85,73** | **560,54** | **0,17** | **3,48** | **0,45** | **331,75** | **0,9** |
|  | **Сок** | 100 | 100 | 100 | **0,40** | **-** | **8,0** | **66,0** | **0,01** | **2,0** | **0,01** | **7,0** | **1,4** |
|  | **Фрукты свежие** | 100 | 100 | 100 | **0,46** | **-** | **12,88** | **52,48** | **0,03** | **10,0** | **0,02** | **16,0** | **2,2** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | **Салат из морковки чесноком**  Морковка Чеснок  Масло растительное | 75  2  5 | 56  1,8  5 | 60 | **2,14**  0,95  1,19  - | **4,99**  -  -  4,99 | **6,69**  6,05  0,64  - | **75,01**  26,88  3,18  44,95 | **0,01**  0,01  **-**  **-** | **5,8**  5,6  0,2  - | **-**  **-**  **-**  **-** | **24,32**  20,72  3,6  - | **0,81**  0,78  0,03  - |
| **56** | **Борщ с капустой**  Свекла  Капуста белокочанная  Картофель  Лук  Морковь  Масло сливочное  Сметана  Бульон | 54  25  50  14  12  5  180  10 | 40  20  30  10  10  5  180  10 | 250 | **6,15**  0,68  0,36  0,60  0,13  0,17  0,03  4,04  0,28 | **7,57**  -  -  0,03  0,01  -  4,13  1,40  2,0 | **10,63**  4,32  1,08  5,91  0,70  0,95  0,05  -  0,32 | **133,30**  19,20  5,6  24,90  3,30  4,30  37,40  28,80  20,60 | **0,08**  0,01  0,01  0,04  0,01  -  -  0,01  - | **29,53**  4  9,0  6,0  0,5  0,5  -  -  0,03 | **0,1**  0,02  0,01  0,02  0,01  -  0,01  0,03  0,01 | **42,45**  14,8  9,6  3,0  2,7  1,55  0,60  2,0  8,6 | **1,02**  0,56  0,12  0,27  0,07  0,04  0,01  0,58  0,02 |
| **172** | **Гуляш из говядины**  Мясо  Масло сл  Лук репчатый  Томат паста  Мука | 130  8  14  9  3 | 95  8  12  9  3 | **100** | **20,17**  19,19  0,05  0,20  0,43  0,30 | **13,28**  6,65  6,60  -  -  0.03 | **5,14**  -  0,07  1.14  1.70  2,23 | **220,25**  136,8  59,84  5.16  8.64  9,81 | **0,1**  0,07  -  0.01  0.01  0,01 | **4,85**  -  -  0.8  4.05  - | **0,2**  0,17  0,01  -  0.02  - | **16,52**  9,5  0,96  3.72  1.8  0.54 | **3 ,93**  2,76  0,02  0,9  0.21  0,04 |
| **104** | **Картофельное пюре**  Картофель  Молоко  Масло сливочное | 210  22  5 | 126  22  5 | 150 | **3,14**  2,52  0,59  0,03 | **4,90**  0,13  0,67  4,13 | **25,86**  24,82  0,99  0,05 | **154,18**  104,60  12,18  37,40 | **0,16**  0,15  0,01  - | **26,84**  52,2  1,64  - | **0,13**  0,09  0,03  0,01 | **38,4**  12,6  25,2  0,60 | **1,16**  1,13  0,02  0,01 |
| **241** | **Компот из сухофруктов**  Сухофрукты  Сахар | 25  15 | 25  15 | 200 | **1,30**  1,30  - | **-**  -  - | **31,45**  16,48  14,97 | **124,10**  68,0  56,10 | **0,01**  0,01  - | **0,5**  0,5  - | **0,01**  0,01  - | **28,2**  27,75  0,45 | **1,58**  1,5  0,08 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | 50 | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,0** | **0,06** | **-** | **0,04** | **10** | **0,32** |
|  | **Хлеб пшен.** | 50 | 50 | 50 | **3,85** | **1,20** | **26,70** | **127,0** | **0,06** | **-** | **0,02** | **10** | **0,22** |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **33,23** | **32,64** | **131,63** | **962,64** | **0,38** | **40,72** | **1,16** | **148,07** | **5,34** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Гренки из батона**  Батон  Яйцо  Масло растительное  Молоко  сахар | 50  1/5  5  20  5 | 50  8  5  20  5 | 70 | **5,73**  4,15  1,02  -  0,56 | **7,25**  0,7  0,92  4,99  0,64 | **32,19**  26,20  0,06  -  0,9  4,99 | **217,81**  130,0  12,56  44,95  11,60  18,70 | **0,08**  0,06  0,01  -  0,01 | **0,26**  -  -  -  0,26 | **0,09**  0,02  0,04  -  0,03 | **39,15**  9,5  5,5  -  24,0  0,15 | **0,89**  0,6  0,25  -  0,02  0,02 |
|  | **Йогурт питьевой** | 200 | 200 | 200 | **2,93** | **2,5** | **11,29** | **79,0** | **0,08** | **1,2** | **0,4** | **244,0** | **0,20** |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **8,91** | **9,98** | **50,97** | **299,95** | **0,16** | **1,46** | **0,49** | **283,15** | **1,09** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  |  | **55,65** | **55,27** | **294,51** | **1851,92** | **1,03** | **31,96** | **1,4** | **952,74** | **13,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех.  карты | Наименование блюда | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | В1 | С | В2 | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **98** | **Каша рисовая с изюмом**  Молоко  Сахар  Изюм  Масло сливочное Крупа рисовая | 110  5  5  5  30 | 110  5  5  5  30 | 200/5 | **5,30**  3,08  -  0,09  0,03  2,10 | **7,83**  3,52  -  -  4,13  0,18 | **36,94**  5,17  4,99  3,54  0,05  23,19 | **230,60**  63,80  18,70  13,80  37,40  96,90 | **0,06**  0,02  0,04  -  -  - | **1,53**  -  1,43  -  0,1  - | **0,19**  0,01  0,17  -  -  - | **140,70**  2,4  132,0  0,15  5,55  0,60 | **0,47**  0,03  0,11  0,02  0,3  0,01 |
| **253** | **Кофейный напиток**  Кофейный напиток  Молоко  Сахар | 2  150  15 | 2  150  15 | 200 | **4,2**  -  4,2  - | **4,8**  -  4,8  - | **22,02**  -  7,05  14,97 | **143,10**  -  87,0  56,10 | **0,06**  **-**  0,06  - | **1,95**  -  1,95  - | **0,23**  -  0,23  - | **180,45**  -  180,0  0,45 | **0,20**  -  0,15  0,05 |
|  | **Хлеб с маслом**  Хлеб  Масло | 50  8 | 50  8 | 50/5 | **3,90**  3,85  0,05 | **7,80**  1,20  6,60 | **26,77**  26,70  0,07 | **186,84**  127,0  59,84 | **0,05**  0,05  - | -  -  - | **0,03**  0,02  0,01 | **10,6**  10  0,60 | **0,23**  0,22  0,01 |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **13,40** | **20,43** | **85,73** | **560,54** | **0,17** | **3,48** | **0,45** | **331,75** | **0,9** |
|  | **Сок** | 100 | 100 | 100 | **0,40** | **-** | **8,0** | **66,0** | **0,01** | **2,0** | **0,01** | **7,0** | **1,4** |
|  | **Фрукты свежие** | 100 | 100 | 100 | **0,46** | **-** | **12,88** | **52,48** | **0,03** | **10,0** | **0,02** | **16,0** | **2,2** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | **Салат из свеклы с чесноком**  Свекла  Чеснок  Масло растительное | 75  2  5 | 56  1,8  5 | 60 | **2,14**  0,95  1,19  - | **4,99**  -  -  4,99 | **6,69**  6,05  0,64  - | **75,01**  26,88  3,18  44,95 | **0,01**  0,01  **-**  **-** | **5,8**  5,6  0,2  - | **-**  **-**  **-**  **-** | **24,32**  20,72  3,6  - | **0,81**  0,78  0,03  - |
| **56** | **Щи из свежей капусты**  Капуста белокочанная  Картофель  Лук  Морковь  Масло сливочное  Сметана  Бульон | 63  50  14  12  5  180  10 | 50  30  10  10  5  180  10 | 250 | **6,15**  0,90  0,60  0,13  0,17  0,03  4,04  0,28 | **7,57**  -  0,03  0,01  -  4,13  1,40  2,0 | **10,63**  2,70  5,91  0,70  0,95  0,05  -  0,32 | **133,30**  14,0  24,90  3,30  4,30  37,40  28,80  20,60 | **0,08**  0,02  0,04  0,01  -  -  0,01  - | **29,53**  22,5  6,0  0,5  0,5  -  -  0,03 | **0,1**  0,02  0,02  0,01  -  0,01  0,03  0,01 | **42,45**  24,0  3,0  2,7  1,55  0,60  2,0  8,6 | **1,02**  0,03  0,27  0,07  0,04  0,01  0,58  0,02 |
| **172** | **Тефтели в соусе**  Мясо  Хлеб пшеничный  Масло растительное  Лук репчатый  Яйцо  **Соус**  Молоко  Масло растительное  Мука | 67  10  4  27  1/4  23  2  2 | 50  10  4  23  10  23  2  2 | 70 | **13,42**  10,10  0,81  -  0,39  1,27  0,64  -  0,21 | **11,46**  3,50  0,10  3,99  -  1,15  0,74  1,99  0,02 | **9,70**  -  4,88  -  2,19  0,07  1,08  -  1,48 | **195,62**  72,0  24,20  35,96  9,90  15,70  13,34  17,98  6,54 | **0,08**  0,04  0,01  -  0,01  0,01  0,01  -  - | **2,59**  -  -  -  2,3  -  0,29  -  - | **0,97**  0,9  -  -  -  0,04  0,03  -  - | **47,59**  5,0  2,0  -  7,13  5,5  27,60  -  0,36 | **2,03**  1,45  0,11  -  0,18  0,25  0,02  -  0,02 |
| **104** | **Макароны отварные**  Макароны  Масло сливочное | 50  8 | 50  8 | 150 | **5,25**  5,2  0,05 | **7,05**  0,45  6,60 | **37,67**  37,6  0,07 | **225,84**  166,0  59,84 | **0,09**  0,09  **-** | **-**  **-**  **-** | **0,03**  0,02  0,01 | **10,46**  9,5  0,96 | **0,82**  0,8  0,02 |
| **241** | **Компот из сухофруктов**  Сухофрукты  Сахар | 25  15 | 25  15 | 200 | **1,30**  1,30  - | **-**  -  - | **31,45**  16,48  14,97 | **124,10**  68,0  56,10 | **0,01**  0,01  - | **0,5**  0,5  - | **0,01**  0,01  - | **28,2**  27,75  0,45 | **1,58**  1,5  0,08 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | 50 | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,0** | **0,06** | **-** | **0,04** | **10** | **0,32** |
|  | **Хлеб пшен.** | 50 | 50 | 50 | **3,85** | **1,20** | **26,70** | **127,0** | **0,06** | **-** | **0,02** | **10** | **0,22** |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **33,23** | **32,64** | **131,63** | **962,64** | **0,38** | **40,72** | **1,16** | **148,07** | **5,34** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** (вафли, пряники) | 50 | 50 | 50 | **2,84** | **7,28** | **25,84** | **180,40** | **0,04** | **-** | **0,01** | **8,0** | **0,12** |
|  | **Молоко** | 200 | 200 | 200 | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116,0** | **0,06** | **1,86** | **0,32** | **262,0** | **0,20** |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **8,44** | **13,68** | **35,24** | **296,40** | **0,10** | **1,86** | **0,33** | **270,0** | **0,32** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  |  | **55,93** | **66,74** | **279,37** | **1938,02** | **0,69** | **58,06** | **1,97** | **772,82** | **10,16** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех.  карты | Наименование блюда | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | В1 | С | В2 | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **116** | **Вареники ленивые**  Творог  Мука пшеничная  Яйцо  Сахар  Масло сливочное | 159  22  3/10  11  10 | 156  22  11  11  10 | 210 | **29,78**  26,05  2,27  1,40  -  0,06 | **23,76**  14,04  0,20  1,27  -  8,25 | **28,51**  2,03  16,32  0,08  9,99  0,09 | **444,77**  243,36  71,94  17,27  37,40  74,80 | **0,11**  0,06  0,04  0,01  -  - | **0,78**  0,78  -  -  -  - | **0,49**  0,42  0,01  0,05  -  0,01 | **267,38**  255,84  3,96  6,05  0,33  1,2 | **1,21**  0,62  0,26  0,28  0,03  0,02 |
| **253** | **Кофейный напиток**  Кофейный напиток  Молоко  Сахар | 2  150  15 | 2  150  15 | 200 | **4,20**  4,20  -  3,88 | **4,80**  4,80  -  5,33 | **22,02**  7,05  14,97  26,75 | **143,10**  87,0  56,10  164,40 | **0,06**  **-**  0,06  - | **1,95**  **-**  1,95  - | **0,23**  **-**  0,23  - | **180,45**  **-**  180,0  0,45 | **0,2**  **-**  0,15  0,05 |
|  | **Хлеб с маслом**  Хлеб  Масло | 50  5 | 50  5 | 50/5 | **3,88**  3,85  0,03 | **5,33**  1,20  4,13 | **26,75**  26,70  0,05 | **164,40**  127,0  37,40 | **0,05**  0,05  - | -  -  - | **0,03**  0,02  0,01 | **10,6**  10  0,60 | **0,23**  0,22  0,01 |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **37,86** | **33,89** | **77,28** | **752,27** | **0,22** | **2,73** | **0,75** | **458,43** | **1,64** |
|  | **Сок** | 100 | 100 | 100 | **0,40** | **-** | **8,0** | **66,0** | **0,01** | **2,0** | **0,01** | **7,0** | **1,4** |
|  | **Фрукты свежие** | 100 | 100 | 100 | **0,46** | **-** | **12,88** | **52,44** | **0,03** | **10,0** | **0,02** | **16,0** | **2,2** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Салат из капусты с морковью**  Капуста  Морковь  Масло растительное | 63  9  5 | 50  6  5 | 60 | **0,98**  0,90  0,08  - | **5,0**  -  0,01  4,99 | **6,11**  2,70  0,42  - | **75,15**  14,0  4,98  44,95 | **0,02**  0,02  **-**  **-** | **22,8**  22,5  0,3  - | **0,02**  0,02  -  - | **24,81**  24,0  0,81  - | **0,34**  0,3  0,04  - |
| **38** | **Суп картофельный с макаронными изделиями**  Макароны  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное  Бульон куриный | 10  125  14  12  5  180 | 10  75  10  10  5  180 | 250 | **3,87**  1,04  1,50  0,13  0,17  0,03  1,0 | **4,51**  0,09  0,08  0,01  -  4,13  0,20 | **24,0**  7,52  14,78  0,70  0,95  0,05  - | **146,45**  33,20  62,25  3,30  4,30  37,40  6,0 | **0,17**  0,02  0,09  01  -  -  0,07 | **17,80**  -  15  0,5  0,5  -  1,8 | **0,21**  -  0,05  0,01  -  0,01  0,14 | **32,25**  1,9  7,5  2,7  1,55  0,60  18,0 | **2,56**  0,16  0,68  0,07  0,04  0,01  1,6 |
| **180** | **Плов из отварной курицы**  Курица  Масло растительное  Лук репчатый  Морковь  Крупа рисовая | 366  5  19  14  42 | 177  5  16  10  42 | 180 | **31,91**  28,57  -  0,27  0,13  2,94 | **31,14**  28,89  4,99  -  0,01  0,25 | **35,79**  1,10  -  1,52  0,70  32,47 | **569,16**  378,37  44,95  6,88  3,30  135,66 | **0,12**  0,1  -  0,01  0,01  - | **4,93**  2,83  -  1,6  0,5  - | **0,24**  0,22  -  -  0,01  0,01 | **39,28**  28,26  -  4,96  2,7  3,36 | **3,13**  2,51  -  0,13  0,07  0,42 |
| **233** | **Кисель** Концентрат  Сахар | 24  10 | 24  10 | 200 | **1,36**  1,36  **-** | **-**  -  - | **29,02**  19,04  9,98 | **116,90**  78,79  37,40 | **-**  -  - | **-**  -  - | **-**  -  - | **0,5**  0,2  0,3 | **0,07**  0,04  0,03 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | 50 | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,0** | **0,06** | **-** | **0,04** | **10,0** | **0,32** |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 | 50 | 50 | **3,85** | **1,20** | **26,70** | **127,0** | **0,06** | **-** | **0,02** | **10,0** | **0,22** |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **44,32** | **42,20** | **146,52** | **1140,95** | **0,43** | **45,53** | **0,53** | **116,84** | **6,64** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **113** | **Омлет с морковью**  Яйцо  Молоко  Морковь  Масло сливочное | 2  50  54  5 | 80  50  40  5 | 155 | **12,11**  10,16  1,40  0,52  0,03 | **14,97**  9,20  1,60  0,04  4,13 | **5,76**  0,56  2,35  2,80  0,05 | **205,20**  125,60  29,0  13,20  37,40 | **0,1**  0,06  0,02  0,02  - | **2,65**  -  0,65  2,0  - | **0,47**  0,35  0,08  0,03  0,01 | **153,0**  44,0  97,6  10,8  0,60 | **2,34**  2,0  0,05  0,28  0,01 |
|  | **Молоко** |  |  | 200 | **5,6** | **6,04** | **9,4** | **116,0** | **0,06** | **1,86** | **0,32** | **262,0** | **0,20** |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **17,71** | **21,37** | **15,16** | **321,20** | **0,16** | **4,51** | **0,79** | **415,0** | **2,54** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  |  | **100,75** | **97,46** | **259,84** | **2322,86** | **0,85** | **64,77** | **2,1** | **1013,27** | **14,42** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех.  карты | Наименование блюда | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | В1 | С | В2 | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **84** | **Каша «Дружба»**  Крупа рис  Крупа пшено  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 15  11  110  5  5 | 15  11  110  5  5 | 205 | **5,48**  1,05  1,32  3,08  -  0,03 | **8,06**  0,09  0,32  3,52  -  4,13 | **29,43**  11,60  7,62  5,17  4,99  0,05 | **205,09**  48,45  36,74  63,80  18,70  37,40 | **0,1**  0,01  0,05  0,04  -  - | **1,43**  -  -  1,43  -  - | **0,19**  0,01  -  0,17  -  0,01 | **136,92**  1,2  2,97  132  0,15  0,60 | **0,59**  0,15  0,30  0,11  0,02  0,01 |
| **253** | **Кофейный напиток**  Молоко  Сахар  Кофейный напиток | 150  15  2 | 150  15  2 | 200 | **4,2**  4,2  -  - | **4,8**  4,8  -  - | **22,02**  7,05  14,97  - | **143,10**  87,0  56,10  - | **0,06**  **-**  0,06  - | **1,95**  **-**  1,95  - | **0,23**  **-**  0,23  - | **180,45**  **-**  180,0  0,45 | **0,2**  **-**  0,15  0,05 |
|  | **Хлеб с маслом**  Хлеб  Масло | 50  8 | 50  8 | 50/8 | **3,90**  3,85  0,05 | **7,80**  1,20  6,60 | **26,77**  26,70  0,07 | **186,84**  127,0  59,84 | **0,05**  0,05  - | -  -  - | **0,03**  0,02  0,01 | **10,6**  10  0,60 | **0,23**  0,22  0,01 |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **13,58** | **20,66** | **78,22** | **535,03** | **0,12** | **3,38** | **0,45** | **327,97** | **1,02** |
|  | **Сок** | 100 | 100 | 100 | **0,40** | **-** | **8,0** | **66,0** | **0,01** | **2,0** | **0,01** | **7,0** | **1,4** |
|  | **Фрукты свежие** | 100 | 100 | 100 | **0,46** | **-** | **12,88** | **52,44** | **0,03** | **10,0** | **0,02** | **16,0** | **2,2** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | **Салат из свеклы с яблоком**  Свекла  Яблоко  Сахар  Масло растительное | 60  20  3  5 | 45  18  3  5 | 60 | **0,84**  0,77  0,07  -  - | **4,99**  -  -  -  4,99 | **9,88**  4,86  2,03  2,99  - | **86,05**  21,60  8,28  11,22  44,95 | **0,02**  0,01  0,01  -  - | **6,3**  4,5  1,8  -  - | **0,02**  0,02  -  -  - | **19,62**  16,65  2,88  0,09  - | **1,03**  0,63  0,39  0,01  - |
| **42** | **Суп гороховый**  Картофель  Крупа горох  Морковь  Лук  Бульон  Масло сливочное | 95  10  14  12  180  5 | 55  10  10  10  180  5 | 250 | **6,75**  1,12  1,26  0,13  0,17  4,04  0,03 | **5,86**  0,06  0,26  0,01  -  1,40  4,13 | **19,53**  11,03  6,80  0,70  0,95  -  0,05 | **153,18**  46,48  32,90  3,30  4,30  28,80  37,40 | **0,13**  0,07  0,04  0,01  -  0,01  - | **12,2**  11,2  -  0,5  0,5  -  - | **0,11**  0,04  0,02  0,01  -  0,03  0,01 | **12,47**  5,6  0,02  2,7  1,55  2,0  0,6 | **1,87**  0,5  0,67  0,07  0,04  0,58  0,01 |
| **200** | **Капуста тушеная с мясом**  Капуста  Масло растительное  Морковь  Лук  Томат  Мука  Мясо  Сметана | 262  5  12  14  2  2  70  10 | 209  5  8  11  2  2  50  10 | 250 | **15,02**  3,76  -  0,10  0,19  0,38  0,21  10,10  0,28 | **10,52**  -  4,99  0,01  -  -  0,02  3,50  2,0 | **16,21**  11,29  -  0,56  1,05  1,51  1,48  -  0,32 | **217,66**  58,52  44,95  2,64  4,73  7,68  6,54  72,0  20,60 | **0,12**  0,06  -  -  0,01  0,01  -  0,04  - | **99,18**  94,05  -  0,4  1,1  3,6  -  -  0,03 | **0,2**  0,08  -  0,01  -  0,01  -  0,09  0,01 | **121,45**  132  -  2,16  3,41  1,6  0,36  5  8,6 | **3,07**  1,25  -  0,06  0,09  0,18  0,02  1,45  0,02 |
| **239** | **Компот из** **кураги**  Курага  Сахар | 20  15 | 20  15 | 200 | **1,04**  1,04  **-** | **-**  -  - | **28,15**  13,18  14,97 | **110,50**  54,40  56,10 | **-**  -  - | **0,4**  0,04  - | **0,01**  0,01  - | **22,65**  22,2  0,45 | **1,25**  1,2  0,05 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | 50 | **3,85** | **1,20** | **26,70** | **127,0** | **0,06** | **-** | **0,04** | **10,0** | **0,32** |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 | 50 | 50 | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,0** | **0,06** | **-** | **0,02** | **10,0** | **0,22** |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **29,85** | **22,92** | **125,37** | **801,39** | **0,39** | **118,08** | **0,40** | **196,19** | **6,76** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **289** | **Ватрушка с творогом**  Мука  Масло сливочное  Масло растительное  Яйцо  Дрожжи  Сахар  Молоко  Творог | 60  5  2  1/4  3  15  30  30 | 60  5  2  10  3  15  30  30 | 130 | **13,71**  6,18  0,03  -  1,27  0,38  -  0,84  5,01 | **11,48**  0,54  4,13  1,99  1,15  0,01  -  0,96  2,70 | **61,66**  44,52  0,05  -  0,07  0,25  14,97  1,41  0,39 | **390,13**  196,20  37,40  17,96  15,70  2,55  56,10  17,40  46,80 | **0,15**  0,1  -  -  0,01  0,02  -  0,01  0,01 | **0,54**  **-**  **-**  **-**  **-**  **-**  **-**  0,39  0,15 | **0,4**  0,02  0,01  -  0,04  0,20  -  0,05  0,08 | **103,36**  10,8  0,60  -  5,5  0,81  0,45  36,0  49,20 | **1,28**  0,72  0,01  -  0,25  0,10  0,05  0,03  0,12 |
|  | **Молоко** |  |  | 200 | **5,60** | **6,40** | **9,40** | **116,0** | **0,06** | **1,86** | **0,32** | **262,0** | **0,20** |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **19,31** | **17,88** | **71,06** | **506,13** | **0,21** | **2,4** | **0,72** | **365,36** | **1,48** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  |  | **63,60** | **61,46** | **295,63** | **1960,99** | **0,76** | **135,86** | **1,6** | **912,52** | **12,86** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех.  карты | Наименование блюда | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | В1 | С | В2 | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **91** | **Каша пшеничная**  Крупа пшеничная  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 40  110  5  5 | 40  110  5  5 | 205 | **8,11**  5,0  3,08  -  0,03 | **7,93**  0,28  3,52  -  4,13 | **38,93**  28,72  5,17  4,99  0,05 | **250,30**  130,40  63,80  18,70  37,40 | **0.21**  0.17  0.04  -  - | **1.43**  -  1.43  -  - | **0.2**  0.02  0.17  -  0.01 | **143.55**  10.8  132.0  0.15  0.60 | **1.22**  1.08  0.11  0.02  0.01 |
| **262** | **Чай с молоком**  Чай  Сахар  Молоко | 0,2  15  100 | 0,2  15  100 | 200 | **2,80**  **-**  2,80 | **3,20**  **-**  3,20 | **19,67**  14,97  4,7 | **114,10**  56,10  58,0 | **0.04**  -  -  0.04 | **1.3**  -  -  1.3 | **0.15**  -  -  0.15 | **120.45**  -  0.45  120.0 | **0.15**  -  0.05  0.1 |
|  | **Хлеб с маслом**  Хлеб  Масло | 50  8 | 50  8 | 50/8 | **3,90**  3,85  0,05 | **7,80**  1,20  6,60 | **26,77**  26,70  0,07 | **186,84**  127,0  59,84 | **0,05**  0,05  - | -  -  - | **0,03**  0,02  0,01 | **10,6**  10  0,60 | **0,23**  0,22  0,01 |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **14,81** | **18,93** | **85,30** | **551,24** | **0.3** | **2.76** | **0.38** | **274.6** | **1.6** |
|  | **Сок** | 100 | 100 | 100 | **0,40** | **-** | **8,0** | **66,0** | **0,01** | **2,0** | **0,01** | **7,0** | **1,4** |
|  | **Фрукты свежие** | 100 | 100 | 100 | **0,46** | **-** | **12,88** | **52,48** | **0,03** | **10,0** | **0,02** | **16,0** | **2,2** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Винегрет**  Свекла  Морковь  Капуста  Огурец  Лук  Зеленый горошек  Масло растительное | 30  11  20  10  6  6  5 | 22  8  16  10  5  5  5 | 60 | **1,66**  0,37  0,10  0,29  0,56  0,09  0,25  - | **5,01**  -  0,01  -  -  -  0,01  4,99 | **5,20**  2,38  0,56  0,86  0,25  0,48  0,67  - | **72,14**  10,56  2,64  4,48  3,76  2,15  3,6  44,95 | **0.02**  -  -  -  -  -  0.02  - | **1.85**  2.2  0.4  7.2  0.3  0.5  1.25  - | **0.05**  0.01  0.01  0.01  0.01  -  0.01  - | **23.97**  8.14  2.16  7.68  3.14  1.55  1.3  - | **0.57**  0.31  0.06  0.09  0.03  0.04  0.04  - |
| **42** | **Суп картофельный**  Картофель  Морковь  Лук  Бульон  Масло сливочное | 10  14  12  180  5 | 10  10  10  180  5 | 250 | **6,75**  0,26  0,13  0,17  4,04  0,03 | **5,86**  0,26  0,01  -  1,40  4,13 | **19,53**  6,80  0,70  0,95  -  0,05 | **153,18**  32,90  3,30  4,30  28,80  37,40 | **0.15**  0.05  0.01  0.01  0.01  - | **11.7**  -  0.5  1.0  -  - | **0.1**  0.01  0.01  -  0.03  0.01 | **17.22**  5.2  2.7  3.1  2  0.60 | **1.6**  0.36  0.07  0.08  0.58  0.01 |
| **327** | **Запеканка картофельная с мясом**  Картофель  Мясо  Масло сливочное  Лук  Яйцо | 250  70  5  5  1/4 | 150  50  5  4  10 | 200 | **14,47**  3,0  10,10  0,03  0,07  1,27 | **8,93**  0,15  3,5  4,13  -  1,15 | **30,05**  29,55  -  0,05  0,38  0,07 | **251,32**  124,50  72,0  37,40  1,72  15,7 | **0,23**  0,18  0,04  -  -  0,01 | **1,9**  1,5  -  -  0,4  - | **0,26**  0,12  0,09  0,01  -  0,04 | **282,34**  270,0  5,0  0,60  1,24  5,5 | **3,99**  2,25  1,45  0,01  0,03  0,25 |
| **226** | **Соус**  Сметана  Масло растительное  Мука | 15  2  2 | 15  2  2 | 30 | **0,63**  0,42  -  0,21 | **5,01**  3,0  1,99  0,02 | **1,96**  0,48  -  1,48 | **55,42**  30,90  17,98  6,54 | **0,01**  0,01  -  - | **0,29**  0,29  -  - | **0,03**  0,03  -  - | **27,96**  27,60  -  0,36 | **0,04**  0,02  -  0,02 |
| **233** | **Кисель**  Концентрат  Сахар | 24  10 | 24  10 | 200 | **1,36**  1,36 | **-**  -  - | **29,02**  19,04  9,98 | **116,90**  78,79  37,40 | **-**  -  - | **-**  -  - | **-**  -  - | **0,5**  0,2  0,3 | **0,07**  **0,04**  **0,03** |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | 50 | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,0** | **0,06** | **-** | **0,04** | **10,0** | **0,32** |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 | 50 | 50 | **3,85** | **1,20** | **26,70** | **127,0** | **0,06** | **-** | **0,02** | **10,0** | **0,22** |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **31.07** | **26.36** | **137.36** | **882.35** | **0,53** | **15,74** | **0,50** | **371,99** | **6,81** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Гренки из батона**  Батон  Яйцо  Масло растительное  Молоко  Сахар | 50  1/5  5  20  5 | 50  8  5  20  5 | 70 | **5,73**  4,15  1,02  -  0,56  - | **7,25**  0,7  0,92  4,99  0,64  - | **32,19**  26,20  0,06  -  0,94  4,99 | **217,81**  130,0  12,56  44,95  11,60  18,70 | **0,08**  0,06  0,01  -  0,01  - | **0,26**  -  -  -  0,26  - | **0,09**  0,02  0,04  -  0,03  - | **39,15**  9,5  5,5  -  24,0  0,15 | **0,89**  0,6  0,25  -  0,02  0,02 |
|  | **Йогурт питьевой** | 200 | 200 | 200 | **2.93** | **2.5** | **11.29** | **79.0** | **0,08** | **1,2** | **0,4** | **244** | **0,2** |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **8.91** | **9.98** | **50.97** | **299.95** | **0,16** | **1,46** | **0,49** | **283,15** | **1,09** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  |  | **55.65** | **55.27** | **294.51** | **1851.92** | **1,03** | **31,96** | **1,4** | **952,74** | **13,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех.  карты | Наименование блюда | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | В1 | С | В2 | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **86** | **Каша гречневая**  Крупа гречневая  Масло сливочное | 40  10 | 40  10 | 210 | **5,1**  5,04  0,06 | **9,29**  1,04  8,25 | **27,29**  27,20  0,09 | **260,40**  131,60  74,80 | **0,17**  0,17  **-** | -  -  - | **0,09**  0,08  0,01 | **9,2**  8,0  1,2 | **2,8**  2,68  0,12 |
|  | Молоко |  |  | 200 | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116,0** | **0,06** | **1,86** | **0,32** | **262** | **0,20** |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 | 50 | 50 | **3,85** | **1,20** | **26,70** | **127,0** | **0,05** | **-** | **0,02** | **10** | **0,22** |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **14,55** | **16,89** | **63,39** | **503,40** | **0,28** | **1,86** | **0,43** | **281,20** | **3,22** |
|  | **Сок** | 100 | 100 | 100 | **0,40** | **-** | **8,0** | **66,0** | **0,01** | **2,0** | **0,01** | **7,0** | **1,4** |
|  | **Фрукты свежие** | 100 | 100 | 100 | **0,46** | **-** | **12,88** | **52,48** | **0,03** | **10,0** | **0,02** | **16,0** | **2,2** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Салат витаминный**  Капуста  Яблоко  Морковь  Сахар  Масло растительное | 30  16  22  2  5 | 24  12  16  2  5 | 60 | **0,69**  0,43  0,05  0,21  -  - | **5,01**  -  -  0,02  -  4,99 | **5,77**  1,30  1,36  1,123  1,99  - | **69,95**  6,72  5,52  5,28  7,48  44,95 | **0,01**  0,01  -  -  -  - | **12,8**  10,8  1,2  0,8  -  - | **0,02**  0,01  -  0,01  -  - | **17,82**  11,52  1,92  4,32  0,06  - | **0,51**  0,14  0,26  0,1  0,01  - |
| **39** | **Суп с мясными фрикадельками**  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное  Бульон  Мясо  Лук  Яйцо | 165  14  6  5  180  49  3  1/20 | 100  10  4  5  180  34  2  2 | 250 | **13,42**  2,0  0,13  0,07  0,03  4,04  6,87  0,03  0,25 | **8,25**  0,1  0,01  -  4,13  1,40  2,38  -  0,23 | **21,03**  19,70  0,70  0,38  0,05  -  -  0,19  0,01 | **207,18**  83,0  3,30  1,72  37,40  28,80  48,96  0,86  3,14 | **0,16**  0,12  0,01  -  -  0,01  0,02  -  - | **21,10**  20,0  0,5  0,4  -  -  -  0,2  - | **0,19**  0,07  0,01  -  0,01  0,03  0,06  -  0,01 | **21,66**  10,0  2,7  1,24  0,60  2,0  3,4  0,62  1,1 | **2,65**  0,9  0,07  0,03  0,01  0,58  0,99  0,02  0,05 |
| **143** | **Рыба, тушенная с овощами**  Рыба  Лук  Морковь  Масло сливочное  Мука  Томат  Сметана | 230  14  66  7  5  2  10 | 85  12  48  7  5  2  10 | 150 | **19,61**  17,85  0,20  0,62  0,04  0,52  0,10  0,28 | **12,03**  5,95  -  0,05  5,78  0,05  -  0,20 | **6,45**  -  1,14  0,84  0,06  3,71  0,38  0,32 | **237,19**  124,95  5,16  15,84  52,36  16,35  1,92  20,60 | **0,22**  0,17  0,01  0,03  -  0,01  -  - | **6,07**  0,77  1,2  2,4  -  -  0,9  0,03 | **0,21**  0,14  -  0,03  0,03  -  -  0,01 | **44,42**  17,0  3,72  12,96  0,84  0,9  0,4  8,6 | **1,14**  0,51  0,09  0,34  0,01  0,06  0,11  0,02 |
|  | **Компот из свежих фруктов**  свежие фрукты  Сахар | 100  10 | 100  10 | 200 | **0,5**  0,5  **-** | **0,2**  0,2  **-** | **41,29**  31,3  9,99 | **100,80**  63,40  37,40 | **-**  -  - | **2,0**  2,0  - | **1,0**  1,0  - | **2,3**  2,0  0,3 | **1,03**  1,0  0,03 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | 50 | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,0** | **0,06** | **-** | **0,04** | **10,0** | **0,32** |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 | 50 | 50 | **3,85** | **1,20** | **26,70** | **127,0** | **0,06** | **-** | **0,02** | **10,0** | **0,22** |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **40,42** | **27,04** | **126,14** | **849,12** | **0,51** | **41,97** | **1,48** | **106,2** | **4,87** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сырники с морковью и повидлом**  Масло растительное  Творог  Морковь  Масло сливочное  Крупа манная  Яйца  Сахар  Мука пшеничная  Повидло | 5  106  45  3  4  1/4  10  20  20 | 5  105  33  3  4  10  10  20  20 | 170 | **21,34**  -  17,54  0,43  0,02  0,45  1.27  -  2,06  0,08 | **17,85**  4,99  9,45  0,03  2,48  0,03  1.15  -  0,18  - | **44,56**  -  1,37  2,31  0,03  2,93  0,07  9,98  14,84  13,06 | **442,14**  44,95  163,80  10,89  22,44  13,04  15.70  37,40  65,40  74,80 | **0,25**  -  0,18  0,02  -  0,01  0,01  -  0,03  - | **2,25**  -  0,5  1,65  -  -  -  -  -  0,1 | **0,35**  -  0,28  0,02  -  -  0,04  -  0,01  - | **194,47**  -  172,2  8,91  0,36  0,8  5,5  0,3  3,6  2,8 | **1,48**  -  0,42  0,23  0,01  0,04  0,25  0,03  0,24  0,26 |
| **262** | **Чай с молоком**  Чай  Молоко  Сахар | 0.2  100  15 | 0.2  100  15 | 200 | **2,8**  2,8  - | **3,2**  3,2  - | **19,67**  4,7  14,97 | **114,0**  58,0  56,10 | **0.04**  -  -  0.04 | **1.3**  -  -  1.3 | **0.15**  -  -  0.15 | **120.45**  -  0.45  120.0 | **0.15**  -  0.05  0.1 |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **24.65** | **21.51** | **64,26** | **265.42** | **0,29** | **3,55** | **0,5** | **314,92** | **1,63** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  |  | **80,48** | **308,8** | **274,67** | **1727,42** | **1,12** | **59,38** | **2,44** | **725,32** | **13,32** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех.  карты | Наименование блюда | Брутто | | | Нетто | | Выход | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | В1 | | С | | В2 | | Са | | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **96** | **Каша пшенная**  Пшено  Молоко  Сахар  Масло сливочное | 40  110  5  5 | | | 40  110  5  5 | | 200 | | 7**,91**  4,80  3,08  -  0,03 | | **8,81**  1,16  3,52  -  4,13 | | **37,93**  27,72  5,17  4,99  0,05 | | **253,50**  133,60  63,80  18,70  37,40 | | **0,21**  0,17  0,04  -  - | | **1,43**  -  1,43  -  - | | **0,2**  0,02  0,17  -  0,01 | | **143,55**  10,8  132,0  0,15  0,60 | | **1,22**  1,08  0,11  0,02  0,01 |
| **262** | **Чай с молоком**  Чай  Молоко  Сахар | 0,2  100  15 | | | 0,2  100  15 | | 200 | | **2,80**  2,80  - | | **3,20**  3,20  - | | **19,67**  4,70  14,97 | | **114,0**  58,0  56,10 | | **0.04**  -  -  0.04 | | **1.3**  -  -  1.3 | | **0.15**  -  -  0.15 | | **120.45**  -  0.45  120.0 | | **0.15**  -  0.05  0.1 |
|  | **Хлеб с маслом**  Хлеб  Масло | 50  5 | | | 50  5 | | 50/5 | | **3,88**  3,85  0,03 | | **5,33**  1,20  4,13 | | **26,75**  26,70  0,05 | | **164,40**  127,0  37,40 | | **0,05**  0,05  - | | -  -  - | | **0,03**  0,02  0,01 | | **10,6**  10  0,60 | | **0,23**  0,22  0,01 |
|  | ИТОГО: |  | | |  | |  | | **14,59** | | **17,34** | | **84,35** | | **531,90** | | **0,3** | | **2,73** | | **0,38** | | **274,6** | | **1,6** |
|  | **Сок** | 100 | | | 100 | | 100 | | **0,40** | | **-** | | **8,0** | | **66,0** | | **0,01** | | **2,0** | | **0,01** | | **7,0** | | **1,4** |
|  | **Фрукты свежие** | 100 | | | 100 | | 100 | | **0,46** | | **-** | | **12,88** | | **52,48** | | **0,03** | | **10,0** | | **0,02** | | **16,0** | | **2,2** |
|  | **ОБЕД** |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **19** | **Салат из свеклы с морковью**  Свекла  Морковь  Масло растительное  Сахар | 48  25  5  3 | | | 36  18  5  3 | | 60 | | **0,84**  0,61  0,23  -  - | | **5,01**  -  0,02  4,99  - | | **8,14**  3,89  1,26  -  2,99 | | **79,39**  17,28  5,94  44,95  11,22 | | **0,02**  0,01  0,01  -  - | | **4,5**  3,6  0,9  -  - | | **0,02**  0,01  0,01  -  - | | **18,27**  13,32  4,86  -  0,09 | | **0,61**  0,5  0,1  -  0,01 |
| **33** | **Рассольник**  Картофель  Крупа перловая  Морковь  Лук  Огурцы  Бульон  Масло сливочное  Сметана | 125  10  14  7  20  180  5  10 | | | 75  10  10  5  17  180  5  10 | | 250 | | **7,12**  1,50  0,93  0,13  0,09  0,12  4,04  0,03  0,28 | | **7,73**  0,08  0,11  0,01  -  -  1,40  4,13  2,0 | | **24,03**  14,79  7,37  0,70  0,50  0,31  -  0,05  0,32 | | **188,60**  62,25  32,40  3,30  2,15  1,70  28,80  37,40  20,60 | | **0,12**  0,09  0,01  0,01  -  -  0,01  -  - | | **16,33**  15,0  -  0,5  0,5  0,3  -  -  0,03 | | **0,18**  0,05  0,06  0,01  -  0,01  0,03  0,01  0,01 | | **29,86**  7,5  3,8  2,7  1,55  3,14  2,0  0,6  8,6 | | **1,61**  0,68  0,18  0,07  0,04  0,03  0,58  0,01  0,02 |
| **161** | **Котлета говяжья**  Мясо  Хлеб  Молоко  Лук  Масло растительное  Яйцо  **Соус**  Мука  Масло растительное  Сметана | 70  10  10  10  5  1/4  2  2  15 | | | 50  10  10  8  5  10  2  2  15 | | 60  30 | | **12.60**  10,1  -  0,81  0,14  0,64  1.27  **0,63**  0,42  -  0,21 | | **9,71**  3,15  4,99  0,1  -  0,58  1.15  **5,01**  3,0  1,99  0,02 | | **6,18**  -  -  4,88  0,76  0,04  0.07  **1,96**  0,48  -  1,48 | | **173.29**  72,0  44,95  31,40  3,44  7,85  15,70  **55,42**  30,90  17,98  6,54 | | **0,07**  0,04  0,01  -  0,01  -  0,01  **0,01**  -  -  0,01 | | **1,13**  -  -  0,13  1,0  -  -  **0,29**  -  -  0,29 | | **0,15**  0,09  -  0,02  -  -  0,04  **0,03**  -  -  0,03 | | **27,60**  5,0  2,0  12,0  3,1  -  5,5  **27,96**  0,36  -  27,60 | | **1,9**  1,45  0,11  0,01  0,08  -  0,25  **0,04**  0,02  -  0,02 |
| **205** | **Картофельное пюре**  Картофель  Молоко  Масло сливочное | 21  22  5 | | | 126  22  5 | | 150 | | **3,14**  2,52  0,59  0,03 | | **4,90**  0,13  0,67  4,13 | | **25,86**  24,82  0,99  0,05 | | **154,18**  104,60  12,18  37,40 | | **0,16**  0,15  0,01  - | | **26,84**  52,2  1,64  - | | **0,13**  0,09  0,03  0,01 | | **38,4**  12,6  25,2  0,60 | | **1,16**  1,13  0,02  0,01 |
| **241** | **Компот из сухофруктов**  Сахар  Сухофрукты | 15  25 | | | 15  25 | | 200 | | **1,30**  -  1,30 | | **-**  -  - | | **31,45**  14,97  16,48 | | **124,10**  56,10  68,0 | | **0,01**  0,01  - | | **0,5**  0,5  - | | **0,01**  0,01  - | | **28,2**  27,75  0,45 | | **1,58**  1,5  0,08 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | | | 50 | | 50 | | **2,35** | | **0,35** | | **24,90** | | **107,0** | | **0,06** | | **-** | | **0,04** | | **10** | | **0,32** |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 | | | 50 | | 50 | | **3,85** | | **1,20** | | **26,70** | | **127,0** | | **0,06** | | **-** | | **0,02** | | **10** | | **0,22** |
|  | ИТОГО: |  | | |  | |  | | **32,10** | | **32.77** | | **149.22** | | **1008.92** | | **0,51** | | **49,14** | | **0,58** | | **190,29** | | **7,44** |
|  | **ПОЛДНИК** |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **177** | **Запеканка из творога**  Творог  Крупа манная  Молоко  Яйцо  Сахар  Масло сливочное  Изюм | 105  10  40  1/10  10  5  5 | | | 104  10  40  5  10  5  5 | | **130** | | **20,38**  17,37  1,13  1,12  0,64  -  0,03  0,09 | | **15,42**  9,36  0,07  1,28  0,58  -  4,13  - | | **24,18**  1,35  7,33  1,88  0,04  9,98  0,05  3,55 | | **314,49**  162,24  32,60  23,20  7,85  37,40  37,40  13,80 | | **0,08**  0,04  0,01  0,02  0,01  -  -  - | | **1,14**  0,52  -  0,52  -  -  -  0,1 | | **0,39**  0,28  -  0,06  0,04  -  0,01  - | | **232,51**  170,56  2,0  48,0  5,5  0,3  0,60  5,55 | | **1,15**  0,42  0,1  0,04  0,25  0,03  0,01  0,3 |
|  | **Кефир** |  | | |  | | **200** | | **8,6** | | **2,0** | | **10,6** | | **98,0** | | **6,03** | | **1,2** | | **0,2** | | **240,0** | | **0,2** |
|  | ИТОГО: |  | | |  | |  | | **29.69** | | **17,99** | | **34,81** | | **430,34** | | **6,11** | | **12,34** | | **0,59** | | **472,51** | | **1,35** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | | |  | |  | | **77,83** | | **69,24** | | **289,26** | | **2208,18** | | **6,96** | | **76,21** | | **1,58** | | **960,4** | | **13,99** |
| **№**  **Тех.**  **карты** | **Наименование блюда** | | **Брутто** | **Нетто** | | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Ккал** | | **В1** | | **С** | | **В2** | | **Са** | | **Fe** | |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **44** | **Вермишель молочная** Молоко  Вермишель  Сахар  Масло сливочное | | 200  30  10  5 | 200  30  10  5 | | 250 | | **8,75**  5,60  3,12  -  0,03 | | **10,80**  6,4  0,27  -  4,13 | | **41,99**  9,4  22,56  9,98  0,05 | | **290,40**  116,0  99,60  37,40  37,40 | | **0.13**  0.08  0.05  -  - | | **2.6**  2.6  -  -  - | | **0.32**  0.3  0.01  -  0.01 | | **246.60**  240.0  5.7  0.3  0.60 | | **0.72**  0.2  0.48  0.03  0.01 | |
| **253** | **Кофейный напиток**  Кофейный напиток  Молоко  Сахар | | 2  150  15 | 2  150  15 | | 200 | | **4,2**  -  4,2  - | | **4,8**  -  4,8  - | | **22,02**  -  7,05  14,97 | | **143,10**  -  87,0  56,10 | | **0,06**  **-**  0,06  - | | **1,95**  **-**  1,95  - | | **0,23**  **-**  0,23  - | | **180,45**  **-**  180,0  0,45 | | **0,2**  **-**  0,15  0,05 | |
|  | **Хлеб с маслом**  Хлеб пшеничный  Масло сливочное | | 50  8 | 50  8 | | 50/8 | | **3,90**  3,85  0,05 | | **7,80**  1,20  6,60 | | **26,77**  26,70  0,07 | | **186,84**  127,0  59,84 | | **0,05**  0,05  - | | -  -  - | | **0,03**  0,02  0,01 | | **10,6**  10  0,60 | | **0,23**  0,22  0,01 | |
|  | **Итого** | |  |  | |  | | **16,85** | | **23,40** | | **90,78** | | **620,34** | | **0.24** | | **4.55** | | **0.58** | | **437.65** | | **1.15** | |
|  | **Сок** | | 100 | 100 | | 100 | | **0,40** | | **-** | | **8,0** | | **66,0** | | **0,01** | | **2,0** | | **0,01** | | **7** | | **1,4** | |
|  | **Фрукты свежие** | | 100 | 100 | | 100 | | **0,46** | | **-** | | **12,88** | | **52,48** | | **0,03** | | **10,0** | | **0,02** | | **16,0** | | **2,2** | |
|  | **ОБЕД** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **11** | **Салат из моркови и зеленого горошка**  Морковь  Зеленый горошек  Масло растительное | | 45  38  5 | 34  25  5 | | 60 | | **1,69**  0,44  1,25  - | | **5,07**  0,03  0,05  4,99 | | **5,71**  2,38  3,33  - | | **74,17**  11,22  18,0  44,95 | | **0.43**  0.34  0.09  - | | **7.95**  1.70  6.25  - | | **0.07**  0.02  0.05  - | | **15.68**  9.18  6.5  - | | **0.42**  0.24  0.18  - | |
| **41** | **Суп из рыбных консервов**  Консервы  Картофель  Лук репчатый  Морковь  Рис  Масло сливочное | | 50  100  10  11  10  5 | 50  60  8  8  10  5 | | 250 | | **9,37**  7,2  1,2  0,14  0,10  0,70  0,03 | | **13,46**  9,20  0,06  -  0,01  0,06  4,13 | | **20,92**  -  11,82  0,76  0,56  7,73  0,05 | | **237,18**  111,6  49,80  3,44  2,64  32,30  37,40 | | **0.09**  0.01  0.07  -  -  0.01  - | | **13.20**  -  12.0  0.8  0.4  -  - | | **0.15**  0.09  0.04  -  0.01  -  0.01 | | **28.04**  16.0  6.0  2.48  2.16  0.8  0.6 | | **1.07**  0.36  0.54  0.06  0.06  0.1  0.01 | |
| **155** | **Зраза в соусе**  Мясо  Хлеб  Молоко  Крупа манная  Масло сливочное  Яйцо  **Соус сметанный**  Мука  Масло растительное  Сметана | | 100  10  10  10  5  1,4  2  2  15 | 70  10  10  10  5  10  2  2  15 | | 110  30 | | **17,66**  14,14  0,81  0,28  1,12  0,03  0,27  **0,63**  0,21  -  0,42 | | **10,67**  4,90  0,10  0,32  0,07  4,13  1.15  **5,01**  0,02  1,99  3,0 | | **12,80**  -  4,88  0,47  7,33  0,05  0.07  **1,96**  1,48  -  0,48 | | **223.70**  100,80  31,40  5,80  32,60  37,40  15.7  **55,42**  6,54  17,98  30,90 | | **0.08**  0.05  0.01  -  0.01  -  0.01  **0,01**  -  -  0,01 | | **0.13**  -  -  0.13  -  -  -  **0,29**  -  -  0,29 | | **0.20**  0.13  -  0.02  -  0.01  0.04  **0,03**  -  -  0,03 | | **29.10**  7.0  2.0  12.0  2.0  0.6  5.5  **27,96**  0,36  -  27,60 | | **2.51**  2.03  0.11  0.01  0.1  0.01  0.25  **0,04**  0,02  -  0,02 | |
|  | **Кисель**  Концентрат  Сахар | | 24  10 | 24  10 | | 200 | | **1,36**  1,36 | | **-**  -  - | | **29,02**  19,04  9,98 | | **116,90**  78,79  37,40 | | **-**  -  - | | **-**  -  - | | **-**  -  - | | **0,5**  0,2  0,3 | | **0,07**  0,04  0,03 | |
|  | **Хлеб ржаной** | | 50 | 50 | | 50 | | **3,85** | | **1,20** | | **26,70** | | **127,0** | | **0,06** | | **-** | | **0,04** | | **10,0** | | **0,32** | |
|  | **Хлеб пшеничный** | | 50 | 50 | | 50 | | **2,35** | | **0,35** | | **24,90** | | **107,0** | | **0,06** | | **-** | | **0,02** | | **10,0** | | **0,22** | |
|  | ИТОГО: | |  |  | |  | | **36,28** | | **35,19** | | **121,98** | | **932,81** | | **0,73** | | **21,57** | | **0,33** | | **121,28** | | **4,65** | |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Конфета,** (пастила, мармелад) | |  |  | | 30 | | **2,22** | | **10,62** | | **18,48** | | **165,0** | | **0,01** | | **12,0** | | **0,04** | | **84,0** | | **95,0** | |
|  | **Булочка с повидлом**  Мука  Сахар  Масло сливочное  Яйцо  Дрожжи  Ванилин  Молоко  Повидло | | 50  5  5  1/8  3  0,03  30  25 | 50  5  5  5  3  0,03  30  25 | | 90 | | **7,24**  5,3  -  0,03  0,64  0,38  0,84  0,05 | | **6,33**  0,65  -  4,13  0,58  0,01  0,96  - | | **46,35**  36,60  4,99  0,05  0,04  0,25  1,41  3,01 | | **297,80**  164,50  18,70  37,40  7,85  2,55  17,40  49,40 | | **0,13**  0,09  -  -  0,01  0,02  -  0,01  - | | **0,52**  -  -  -  -  -  -  0,39  0,13 | | **0,03**  ,02  -  0,01  0,04  0,20  -  0,05  0,01 | | **55,56**  9,0  0,15  0,60  5,5  0,81  -  36,0  3,5 | | **1,54**  0,60  0,02  0,01  0,25  0,10  -  0,03  0,33 | |
|  | **Чай с молоком**  Чай  Молоко | | 0,2  100 | 0,2  100 | | 200 | | **2,8**  2,8 | | **3,2**  3,2 | | **4,7**  4,7 | | **58,0**  58,0 | | **0.04**  -  -0.04 | | **1.3**  -  - | | **0.15**  -  -0.15 | | **120.45**  0.45  120.0 | | **0.15**  0.05  0.1 | |
|  | ИТОГО: | |  |  | |  | | **12.89** | | **19.57** | | **70.64** | | **528.65** | | **0,18** | | **13,82** | | **0,22** | | **260,01** | | **96,69** | |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  |  | |  | | **67.51** | | **78.73** | | **304.31** | | **2081.8** | | **0,91** | | **51,94** | | **1,16** | | **841,94** | | **106,09** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех.  карты | Наименование блюда | Брутто | Нетто | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | В1 | С | В2 | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **193** | **Макароны с сыром**  Макароны  Масло сливочное  Сыр | 40  5  20 | 40  5  20 | 140 | **9,55**  4,16  0,03  5,36 | **9,95**  0,36  4,13  5,46 | **30,13**  30,08  0,05  - | **242,40**  132,80  37,40  72,20 | **0.08**  0.07  -  0.01 | **0.14**  -  -  0.14 | **0.09**  0.02  0.01  0.06 | **9.96**  7.6  0.6  1.76 | **0.85**  0.64  0.01  0.2 |
|  | **Хлеб с маслом**  Хлеб  Масло | 50  8 | 50  8 | 50/8 | **3,90**  3,85  0,05 | **7,80**  1,20  6,60 | **26,77**  26,70  0,07 | **186,84**  127,0  59,84 | **0,05**  0,05  - | -  -  - | **0,03**  0,02  0,01 | **10,6**  10  0,60 | **0,23**  0,22  0,01 |
| **248** | **Какао на молоке**  Какао порошок  Молоко  Сахар | 3  150  15 | 3  150  15 | 200 | **4,94**  4,2  -  0,74 | **5,18**  4,8  -  0,38 | **22,91**  7,05  14,97  0,89 | **153,25**  87,0  56,10  10,15 | **0,06**  0,06  -  - | **1,95**  1,95  -  - | **0,24**  0,23  -  0,01 | **184,29**  180,0  0,45  3,84 | **0,86**  0,15  0,05  0,66 |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **18,39** | **22,93** | **79,81** | **582,49** | **0.19** | **1.09** | **0.36** | **204.85** | **1.94** |
|  | **Сок** | 100 | 100 | 100 | **0,40** | **-** | **8,0** | **66,0** | **0,01** | **2,0** | **0,01** | **7,0** | **1,4** |
|  | **Фрукты свежие** | 100 | 100 | 100 | **0,46** | **-** | **12,88** | **52,48** | **0,03** | **10,0** | **0,02** | **16,0** | **2,2** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **Салат из капусты с луком**  Капуста  Лук  Сахар  Масло растительное | 70  10  3  5 | 56  8  3  5 | 60 | **1,15**  1,01  0,14  -  - | **4,99**  -  -  -  4,99 | **6,77**  3,02  0,76  2,99  - | **75,29**  15,68  3,44  11,22  44,95 | **0.09**  0.02  0.07  -  - | **25.32**  25.2  12.0  -  - | **0.06**  0.02  0.04  -  - | **32.97**  26.88  6.0  0.09  - | **0.89**  0.34  0.54  0.01  - |
| **34** | **Свекольник со сметаной**  Свекла  Картофель  Морковь  Лук  Масло сливочное  Бульон  Томат  Сметана | 86  71  14  12  5  180  3  10 | 64  43  10  10  5  180  3  10 | 250 | **6,74**  1,09  0,86  0,13  0,17  0,03  4,04  0,14  0,28 | **7,58**  -  0,04  0,01  -  4,13  1,40  -  2,0 | **17,97**  6,91  8,47  0,70  0,95  0,05  -  0,57  0,32 | **163,69**  30,72  35,69  3,30  4,30  37,40  28,80  2,80  20,60 | **0.08**  0.01  0.05  0.01  -  -  0.01  -  - | **17.38**  6.4  8.6  0.5  0.5  -  -  1.35  0.03 | **0.13**  0.03  0.03  0.01  -  0.01  0.03  0.01  0.01 | **44.03**  23.68  4.3  2.7  1.55  0.6  2.0  0.6  8.6 | **2.08**  0.9  0.39  0.07  0.04  0.01  0.58  0.07  0.02 |
| **153** | **Жаркое по- домашнему**  Мясо  Картофель  Лук  Масло растительное  Масло сливочное | 97  175  12  5  5 | 71  104  10  5  5 | 190 | **16,62**  14,34  2,08  0,17  -  0,03 | **14,19**  4,97  0,10  -  4,99  4,13 | **21,49**  -  20,49  0,95  -  0,05 | **275,21**  102,24  86,32  4,30  44,95  37,40 | **0.18**  0.05  0.12  0.01  -  - | **0.09**  -  0.08  1.0  -  - | **0.21**  0.13  0.07  -  -  0.01 | **21.2**  7.1  10.4  3.1  -  0.6 | **3.05**  2.06  0.9  0.08  -  0.01 |
| **241** | **Компот из сухофруктов**  Сухофрукты  Сахар | 25  15 | 25  15 | 200 | **1,30**  1,30  - | **-**  -  - | **31,45**  16,48  14,97 | **124,10**  68,0  56,10 | **0,01**  0,01  - | **0,5**  0,5  - | **0,01**  0,01  - | **28,2**  27,75  0,45 | **1,58**  1,5  0,08 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | 50 | 50 | **3,85** | **1,20** | **26,70** | **127,0** | **0,06** | **-** | **0,04** | **10,0** | **0,32** |
|  | **Хлеб пшеничный** | 50 | 50 | 50 | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,0** | **0,06** | **-** | **0,02** | **10,0** | **0,22** |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **31,95** | **28,31** | **135,29** | **901,38** | **0,47** | **42,82** | **0,47** | **135,30** | **7,46** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье** (вафли, пряники) |  |  | 60 | **4,26** | **10,92** | **38,76** | **270,60** | **0,04** | **-** | **0,01** | **8,0** | **0,12** |
|  | **Молоко** |  |  | 200 | **5,6** | **6,4** | **9,4** | **116,0** | **0,06** | **1,86** | **0,32** | **262,0** | **0,20** |
|  | ИТОГО: |  |  |  | **9,86** | **17,32** | **49,16** | **386,6** | **0,1** | **1,86** | **0,33** | **270,0** | **0,32** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  |  |  | **61,06** | **68,56** | **284,14** | **1988,95** | **0,8** | **57,77** | **1,19** | **633,15** | **13,32** |