

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Тех.карты | Наименование блюда | Брутто  | Нетто  | Выход  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Ккал  | В1 | С | В2 | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **98** | **Каша геркулесовая**МолокоСахарМасло сливочное Крупа геркулес | 11055530 | 11055530 | 200/5 | **5,30**3,08-0,090,032,10 | **7,83**3,52--4,130,18 | **36,94**5,174,993,540,0523,19 | **230,60**63,8018,7013,8037,4096,90 | **0,06**0,020,04--- | **1,53**-1,43-0,1- | **0,19**0,010,17--- | **140,70**2,4132,00,155,550,60 | **0,47**0,030,110,020,30,01 |
| **253** | **Какао на молоке** Какао напитокМолокоСахар | 215015 | 215015 | 200 | **4,2**-4,2- | **4,8**-4,8- | **22,02**-7,0514,97 | **143,10**-87,056,10 | **0,06****-**0,06- | **1,95**-1,95- | **0,23**-0,23- | **180,45**-180,00,45 | **0,20**-0,150,05 |
|  | **Хлеб с маслом с сыром**ХлебМаслоСыр | 50520 | 50520 | 50/5/20 | **9,24**3,850,035,36 | **10,79**1,204,135,46 | **26,75**26,700,05- | **236,60**127,037,4072,20 | **0,07**0,06-0,01 | **0,14**--0,14 | **0,09**0,020,010,06 | **186,6**100,60176 | **0,43**0,220,010,2 |
|  | 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 ЧеснокМасло растительное | 7525 | 561,85 | 60 | **2,14**0,951,19- | **4,99**--4,99 | **6,69**6,050,64- | **75,01**26,883,1844,95 | **0,01**0,01**-****-** | **5,8**5,60,2- | **-****-****-****-** | **24,32**20,723,6- | **0,81**0,780,03- |
| **56** | **Борщ с капустой**СвеклаКапуста белокочаннаяКартофельЛукМорковьМасло сливочноеСметанаБульон  | 5425501412518010 | 4020301010518010 | 250 | **6,15**0,680,360,600,130,170,034,040,28 | **7,57**--0,030,01-4,131,402,0 | **10,63**4,321,085,910,700,950,05-0,32 | **133,30**19,205,624,903,304,3037,4028,8020,60 | **0,08**0,010,010,040,01--0,01- | **29,53**49,06,00,50,5--0,03 | **0,1**0,020,010,020,01-0,010,030,01 | **42,45**14,89,63,02,71,550,602,08,6 | **1,02**0,560,120,270,070,040,010,580,02 |
| **172** | **Гуляш из говядины**Мясо Масло слЛук репчатыйТомат пастаМука  | 13081493 | 9581293 | **100** | **20,17**19,190,050,200,430,30 | **13,28**6,656,60 --0.03 | **5,14**-0,071.141.702,23 | **220,25**136,859,845.168.649,81 | **0,1**0,07-0.010.010,01 | **4,85**--0.84.05- | **0,2**0,170,01-0.02- | **16,52**9,50,963.721.80.54 | **3 ,93**2,760,020,90.210,04 |
| **104** | **Картофельное пюре**КартофельМолокоМасло сливочное | 210225 | 126225 | 150 | **3,14**2,520,590,03 | **4,90**0,130,674,13 | **25,86**24,820,990,05 | **154,18**104,6012,1837,40 | **0,16**0,150,01- | **26,84**52,21,64- | **0,13**0,090,030,01 | **38,4**12,625,20,60 | **1,16**1,130,020,01 |
| **241** | **Компот из сухофруктов**СухофруктыСахар  | 2515 | 2515 | 200 | **1,30**1,30- | **-**-- | **31,45**16,4814,97 | **124,10**68,056,10 | **0,01**0,01- | **0,5**0,5- | **0,01**0,01- | **28,2**27,750,45 | **1,58**1,50,08 |
|  | **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**БатонЯйцоМасло растительноеМолоко сахар | 501/55205 | 5085205 | 70 | **5,73**4,151,02-0,56 | **7,25**0,70,924,990,64 | **32,19**26,200,06-0,94,99 | **217,81**130,012,5644,9511,6018,70 | **0,08**0,060,01-0,01 | **0,26**---0,26 | **0,09**0,020,04-0,03 | **39,15**9,55,5-24,00,15 | **0,89**0,60,25-0,020,02 |
|  | **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**МолокоСахарИзюмМасло сливочное Крупа рисовая | 11055530 | 11055530 | 200/5 | **5,30**3,08-0,090,032,10 | **7,83**3,52--4,130,18 | **36,94**5,174,993,540,0523,19 | **230,60**63,8018,7013,8037,4096,90 | **0,06**0,020,04--- | **1,53**-1,43-0,1- | **0,19**0,010,17--- | **140,70**2,4132,00,155,550,60 | **0,47**0,030,110,020,30,01 |
| **253** | **Кофейный напиток**Кофейный напитокМолокоСахар | 215015 | 215015 | 200 | **4,2**-4,2- | **4,8**-4,8- | **22,02**-7,0514,97 | **143,10**-87,056,10 | **0,06****-**0,06- | **1,95**-1,95- | **0,23**-0,23- | **180,45**-180,00,45 | **0,20**-0,150,05 |
|  | **Хлеб с маслом**ХлебМасло  | 508 | 508 | 50/5 | **3,90**3,850,05 | **7,80**1,206,60 | **26,77**26,700,07 | **186,84**127,059,84 | **0,05**0,05- | --- | **0,03**0,020,01 | **10,6**100,60 | **0,23**0,220,01 |
|  | 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**СвеклаЧеснокМасло растительное | 7525 | 561,85 | 60 | **2,14**0,951,19- | **4,99**--4,99 | **6,69**6,050,64- | **75,01**26,883,1844,95 | **0,01**0,01**-****-** | **5,8**5,60,2- | **-****-****-****-** | **24,32**20,723,6- | **0,81**0,780,03- |
| **56** | **Щи из свежей капусты**Капуста белокочаннаяКартофельЛукМорковьМасло сливочноеСметанаБульон  | 63501412518010 | 50301010518010 | 250 | **6,15**0,900,600,130,170,034,040,28 | **7,57**-0,030,01-4,131,402,0 | **10,63**2,705,910,700,950,05-0,32 | **133,30**14,024,903,304,3037,4028,8020,60 | **0,08**0,020,040,01--0,01- | **29,53**22,56,00,50,5--0,03 | **0,1**0,020,020,01-0,010,030,01 | **42,45**24,03,02,71,550,602,08,6 | **1,02**0,030,270,070,040,010,580,02 |
| **172** | **Тефтели в соусе**Мясо Хлеб пшеничныйМасло растительноеЛук репчатыйЯйцо**Соус** МолокоМасло растительноеМука  | 67104271/42322 | 5010423102322 | 70 | **13,42**10,100,81-0,391,270,64-0,21 | **11,46**3,500,103,99-1,150,741,990,02 | **9,70**-4,88-2,190,071,08-1,48 | **195,62**72,024,2035,969,9015,7013,3417,986,54 | **0,08**0,040,01-0,010,010,01-- | **2,59**---2,3-0,29-- | **0,97**0,9---0,040,03-- | **47,59**5,02,0-7,135,527,60-0,36 | **2,03**1,450,11-0,180,250,02-0,02 |
| **104** | **Макароны отварные**Макароны Масло сливочное  | 508 | 508 | 150 | **5,25**5,20,05 | **7,05**0,456,60 | **37,67**37,60,07 | **225,84**166,059,84 | **0,09**0,09**-** | **-****-****-** | **0,03**0,020,01 | **10,46**9,50,96 | **0,82**0,80,02 |
| **241** | **Компот из сухофруктов**СухофруктыСахар  | 2515 | 2515 | 200 | **1,30**1,30- | **-**-- | **31,45**16,4814,97 | **124,10**68,056,10 | **0,01**0,01- | **0,5**0,5- | **0,01**0,01- | **28,2**27,750,45 | **1,58**1,50,08 |
|  | **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**ТворогМука пшеничнаяЯйцоСахарМасло сливочное | 159223/101110 | 15622111110 | 210 | **29,78**26,052,271,40-0,06 | **23,76**14,040,201,27-8,25 | **28,51**2,0316,320,089,990,09 | **444,77**243,3671,9417,2737,4074,80 | **0,11**0,060,040,01-- | **0,78**0,78---- | **0,49**0,420,010,05-0,01 | **267,38**255,843,966,050,331,2 | **1,21**0,620,260,280,030,02 |
| **253** | **Кофейный напиток**Кофейный напитокМолоко Сахар | 215015 | 215015 | 200 | **4,20**4,20-3,88 | **4,80**4,80-5,33 | **22,02**7,0514,9726,75 | **143,10**87,056,10164,40 | **0,06****-**0,06- | **1,95****-**1,95- | **0,23****-**0,23- | **180,45****-**180,00,45 | **0,2****-**0,150,05 |
|  | **Хлеб с маслом**ХлебМасло  | 505 | 505 | 50/5 | **3,88**3,850,03 | **5,33**1,204,13 | **26,75**26,700,05 | **164,40**127,037,40 | **0,05**0,05- | --- | **0,03**0,020,01 | **10,6**100,60 | **0,23**0,220,01 |
|  | 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 МорковьМасло растительное | 6395 | 5065 | 60 | **0,98**0,900,08- | **5,0**-0,014,99 | **6,11**2,700,42- | **75,15**14,04,9844,95 | **0,02**0,02**-****-** | **22,8**22,50,3- | **0,02**0,02-- | **24,81**24,00,81- | **0,34**0,30,04- |
| **38** | **Суп картофельный с макаронными изделиями**МакароныКартофельМорковьЛукМасло сливочноеБульон куриный | 1012514125180 | 107510105180 | 250 | **3,87**1,041,500,130,170,031,0 | **4,51**0,090,080,01-4,130,20 | **24,0**7,5214,780,700,950,05- | **146,45**33,2062,253,304,3037,406,0 | **0,17**0,020,0901--0,07 | **17,80**-150,50,5-1,8 | **0,21**-0,050,01-0,010,14 | **32,25**1,97,52,71,550,6018,0 | **2,56**0,160,680,070,040,011,6 |
| **180** | **Плов из отварной курицы**КурицаМасло растительноеЛук репчатыйМорковьКрупа рисовая | 3665191442 | 1775161042 | 180 | **31,91**28,57-0,270,132,94 | **31,14**28,894,99-0,010,25 | **35,79**1,10-1,520,7032,47 | **569,16**378,3744,956,883,30135,66 | **0,12**0,1-0,010,01- | **4,93**2,83-1,60,5- | **0,24**0,22--0,010,01 | **39,28**28,26-4,962,73,36 | **3,13**2,51-0,130,070,42 |
| **233** | **Кисель** КонцентратСахар | 2410 | 2410 | 200 | **1,36**1,36**-** | **-**-- | **29,02**19,049,98 | **116,90**78,7937,40 | **-**-- | **-**-- | **-**-- | **0,5**0,20,3 | **0,07**0,040,03 |
|  | **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 МолокоМорковьМасло сливочное | 250545 | 8050405 | 155 | **12,11**10,161,400,520,03 | **14,97**9,201,600,044,13 | **5,76**0,562,352,800,05 | **205,20**125,6029,013,2037,40 | **0,1**0,060,020,02- | **2,65**-0,652,0- | **0,47**0,350,080,030,01 | **153,0**44,097,610,80,60 | **2,34**2,00,050,280,01 |
|  | **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 пшеноМолоко СахарМасло сливочное | 151111055 | 151111055 | 205 | **5,48**1,051,323,08-0,03 | **8,06**0,090,323,52-4,13 | **29,43**11,607,625,174,990,05 | **205,09**48,4536,7463,8018,7037,40 | **0,1**0,010,050,04-- | **1,43**--1,43-- | **0,19**0,01-0,17-0,01 | **136,92**1,22,971320,150,60 | **0,59**0,150,300,110,020,01 |
| **253** | **Кофейный напиток**Молоко СахарКофейный напиток | 150152 | 150152 | 200 | **4,2**4,2-- | **4,8**4,8-- | **22,02**7,0514,97- | **143,10**87,056,10- | **0,06****-**0,06- | **1,95****-**1,95- | **0,23****-**0,23- | **180,45****-**180,00,45 | **0,2****-**0,150,05 |
|  | **Хлеб с маслом**Хлеб Масло | 508 | 508 | 50/8 | **3,90**3,850,05 | **7,80**1,206,60 | **26,77**26,700,07 | **186,84**127,059,84 | **0,05**0,05- | --- | **0,03**0,020,01 | **10,6**100,60 | **0,23**0,220,01 |
|  | 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**СвеклаЯблокоСахар Масло растительное | 602035 | 451835 | 60 | **0,84**0,770,07-- | **4,99**---4,99 | **9,88**4,862,032,99- | **86,05**21,608,2811,2244,95 | **0,02**0,010,01-- | **6,3**4,51,8-- | **0,02**0,02--- | **19,62**16,652,880,09- | **1,03**0,630,390,01- |
| **42** |  **Суп гороховый**КартофельКрупа горохМорковьЛукБульонМасло сливочное | 951014121805 | 551010101805 | 250 | **6,75**1,121,260,130,174,040,03 | **5,86**0,060,260,01-1,404,13 | **19,53**11,036,800,700,95-0,05 | **153,18**46,4832,903,304,3028,8037,40 | **0,13**0,070,040,01-0,01- | **12,2**11,2-0,50,5-- | **0,11**0,040,020,01-0,030,01 | **12,47**5,60,022,71,552,00,6 | **1,87**0,50,670,070,040,580,01 |
| **200** | **Капуста тушеная с мясом**КапустаМасло растительноеМорковьЛукТоматМукаМясоСметана | 26251214227010 | 2095811225010 | 250 | **15,02**3,76-0,100,190,380,2110,100,28 | **10,52**-4,990,01--0,023,502,0 | **16,21**11,29-0,561,051,511,48-0,32 | **217,66**58,5244,952,644,737,686,5472,020,60 | **0,12**0,06--0,010,01-0,04- | **99,18**94,05-0,41,13,6--0,03 | **0,2**0,08-0,01-0,01-0,090,01 | **121,45**132-2,163,411,60,3658,6 | **3,07**1,25-0,060,090,180,021,450,02 |
| **239** |  **Компот из** **кураги**КурагаСахар | 2015 | 2015 | 200 | **1,04**1,04**-** | **-**-- | **28,15**13,1814,97 | **110,50**54,4056,10 | **-**-- | **0,4**0,04- | **0,01**0,01- | **22,65**22,20,45 | **1,25**1,20,05 |
|  | **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 сливочноеМасло растительноеЯйцоДрожжи Сахар МолокоТворог | 60521/43153030 | 6052103153030 | 130 | **13,71**6,180,03-1,270,38-0,845,01 | **11,48**0,544,131,991,150,01-0,962,70 | **61,66**44,520,05-0,070,2514,971,410,39 | **390,13**196,2037,4017,9615,702,5556,1017,4046,80 | **0,15**0,1--0,010,02-0,010,01 | **0,54****-****-****-****-****-****-**0,390,15 | **0,4**0,020,01-0,040,20-0,050,08 | **103,36**10,80,60-5,50,810,4536,049,20 | **1,28**0,720,01-0,250,100,050,030,12 |
|  | **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 пшеничнаяМолокоСахарМасло сливочное | 4011055 | 4011055 | 205 | **8,11**5,03,08-0,03 | **7,93**0,283,52-4,13 | **38,93**28,725,174,990,05 | **250,30**130,4063,8018,7037,40 | **0.21**0.170.04-- | **1.43**-1.43-- | **0.2**0.020.17-0.01 | **143.55**10.8132.00.150.60 | **1.22**1.080.110.020.01 |
| **262** | **Чай с молоком**Чай СахарМолоко  | 0,215100 | 0,215100 | 200 | **2,80****-**2,80 | **3,20****-**3,20 | **19,67**14,974,7 | **114,10**56,1058,0 | **0.04**--0.04 | **1.3**--1.3 | **0.15**--0.15 | **120.45**-0.45120.0 | **0.15**-0.050.1 |
|  |  **Хлеб с маслом**ХлебМасло | 508 | 508 | 50/8 | **3,90**3,850,05 | **7,80**1,206,60 | **26,77**26,700,07 | **186,84**127,059,84 | **0,05**0,05- | --- | **0,03**0,020,01 | **10,6**100,60 | **0,23**0,220,01 |
|  | 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**СвеклаМорковь КапустаОгурецЛукЗеленый горошекМасло растительное | 30112010665 | 2281610555 | 60 | **1,66**0,370,100,290,560,090,25- | **5,01**-0,01---0,014,99 | **5,20**2,380,560,860,250,480,67- | **72,14**10,562,644,483,762,153,644,95 | **0.02**-----0.02- | **1.85**2.20.47.20.30.51.25- | **0.05**0.010.010.010.01-0.01- | **23.97**8.142.167.683.141.551.3- | **0.57**0.310.060.090.030.040.04- |
| **42** |  **Суп картофельный** КартофельМорковьЛукБульонМасло сливочное | 1014121805 | 1010101805 | 250 | **6,75**0,260,130,174,040,03 | **5,86**0,260,01-1,404,13 | **19,53**6,800,700,95-0,05 | **153,18**32,903,304,3028,8037,40 | **0.15**0.050.010.010.01- | **11.7**-0.51.0-- | **0.1**0.010.01-0.030.01 | **17.22**5.22.73.120.60 | **1.6**0.360.070.080.580.01 |
| **327** | **Запеканка картофельная с мясом**КартофельМясоМасло сливочноеЛук Яйцо  | 25070551/4 | 150505410 | 200 | **14,47**3,010,100,030,071,27 | **8,93**0,153,54,13-1,15 | **30,05**29,55-0,050,380,07 | **251,32**124,5072,037,401,7215,7 | **0,23**0,180,04--0,01 | **1,9**1,5--0,4- | **0,26**0,120,090,01-0,04 | **282,34**270,05,00,601,245,5 | **3,99**2,251,450,010,030,25 |
| **226** | **Соус** СметанаМасло растительноеМука  | 1522 | 1522 | 30 | **0,63**0,42-0,21 | **5,01**3,01,990,02 | **1,96**0,48-1,48 | **55,42**30,9017,986,54 | **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** КонцентратСахар | 2410 | 2410 | 200 | **1,36**1,36 | **-**-- | **29,02**19,049,98 | **116,90**78,7937,40 | **-**-- | **-**-- | **-**-- | **0,5**0,20,3 | **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**БатонЯйцоМасло растительное МолокоСахар  | 501/55205 | 5085205 | 70 | **5,73**4,151,02-0,56- | **7,25**0,70,924,990,64- | **32,19**26,200,06-0,944,99 | **217,81**130,012,5644,9511,6018,70 | **0,08**0,060,01-0,01- | **0,26**---0,26- | **0,09**0,020,04-0,03- | **39,15**9,55,5-24,00,15 | **0,89**0,60,25-0,020,02 |
|  | **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 гречневаяМасло сливочное | 4010 | 4010 | 210 | **5,1**5,040,06 | **9,29**1,048,25 | **27,29**27,200,09 | **260,40**131,6074,80 | **0,17**0,17**-** | --- | **0,09**0,080,01 | **9,2**8,01,2 | **2,8**2,680,12 |
|  | 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**КапустаЯблокоМорковь СахарМасло растительное | 30162225 | 24121625 | 60 | **0,69**0,430,050,21-- | **5,01**--0,02-4,99 | **5,77**1,301,361,1231,99- | **69,95**6,725,525,287,4844,95 | **0,01**0,01---- | **12,8**10,81,20,8-- | **0,02**0,01-0,01-- | **17,82**11,521,924,320,06- | **0,51**0,140,260,10,01- |
| **39** |  **Суп с мясными фрикадельками**КартофельМорковьЛукМасло сливочноеБульонМясоЛукЯйцо | 16514651804931/20 | 10010451803422 | 250 | **13,42**2,00,130,070,034,046,870,030,25 | **8,25**0,10,01-4,131,402,38-0,23 | **21,03**19,700,700,380,05--0,190,01 | **207,18**83,03,301,7237,4028,8048,960,863,14 | **0,16**0,120,01--0,010,02-- | **21,10**20,00,50,4---0,2- | **0,19**0,070,01-0,010,030,06-0,01 | **21,66**10,02,71,240,602,03,40,621,1 | **2,65**0,90,070,030,010,580,990,020,05 |
| **143** |  **Рыба, тушенная с овощами**Рыба ЛукМорковьМасло сливочноеМука ТоматСметана  | 230146675210 | 85124875210 | 150 | **19,61**17,850,200,620,040,520,100,28 | **12,03**5,95-0,055,780,05-0,20 | **6,45**-1,140,840,063,710,380,32 | **237,19**124,955,1615,8452,3616,351,9220,60 | **0,22**0,170,010,03-0,01-- | **6,07**0,771,22,4--0,90,03 | **0,21**0,14-0,030,03--0,01 | **44,42**17,03,7212,960,840,90,48,6 | **1,14**0,510,090,340,010,060,110,02 |
|  | **Компот из свежих фруктов**свежие фруктыСахар | 10010 | 10010 | 200 | **0,5**0,5**-** | **0,2**0,2**-** | **41,29**31,39,99 | **100,80**63,4037,40 | **-**-- | **2,0**2,0- | **1,0**1,0- | **2,3**2,00,3 | **1,03**1,00,03 |
|  | **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 растительноеТворогМорковьМасло сливочноеКрупа манная ЯйцаСахарМука пшеничнаяПовидло | 510645341/4102020 | 5105333410102020 | 170 | **21,34**-17,540,430,020,451.27-2,060,08 | **17,85**4,999,450,032,480,031.15-0,18- | **44,56**-1,372,310,032,930,079,9814,8413,06 | **442,14**44,95163,8010,8922,4413,0415.7037,4065,4074,80 | **0,25**-0,180,02-0,010,01-0,03- | **2,25**-0,51,65-----0,1 | **0,35**-0,280,02--0,04-0,01- | **194,47**-172,28,910,360,85,50,33,62,8 | **1,48**-0,420,230,010,040,250,030,240,26 |
| **262** | **Чай с молоком**ЧайМолокоСахар  | 0.210015 | 0.210015 | 200 | **2,8**2,8- | **3,2**3,2- | **19,67**4,714,97 | **114,0**58,056,10 | **0.04**--0.04 | **1.3**--1.3 | **0.15**--0.15 | **120.45**-0.45120.0 | **0.15**-0.050.1 |
|  | 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 МолокоСахарМасло сливочное | 4011055 | 4011055 | 200 | 7**,91**4,803,08-0,03  | **8,81**1,163,52-4,13 | **37,93**27,725,174,990,05 | **253,50**133,6063,8018,7037,40 | **0,21**0,170,04-- | **1,43**-1,43-- | **0,2**0,020,17-0,01 | **143,55**10,8132,00,150,60 | **1,22**1,080,110,020,01 |
| **262** | **Чай с молоком**ЧайМолоко Сахар | 0,210015 | 0,210015 | 200 | **2,80**2,80- | **3,20**3,20- | **19,67**4,7014,97 | **114,0**58,056,10 | **0.04**--0.04 | **1.3**--1.3 | **0.15**--0.15 | **120.45**-0.45120.0 | **0.15**-0.050.1 |
|  | **Хлеб с маслом**ХлебМасло  | 505 | 505 | 50/5 | **3,88**3,850,03 | **5,33**1,204,13 | **26,75**26,700,05 | **164,40**127,037,40 | **0,05**0,05- | --- | **0,03**0,020,01 | **10,6**100,60 | **0,23**0,220,01 |
|  | 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 растительноеСахар  | 482553 | 361853 | 60 | **0,84**0,610,23-- | **5,01**-0,024,99- | **8,14**3,891,26-2,99 | **79,39**17,285,9444,9511,22 | **0,02**0,010,01-- | **4,5**3,60,9-- | **0,02**0,010,01-- | **18,27**13,324,86-0,09 | **0,61**0,50,1-0,01 |
| **33** |  **Рассольник** КартофельКрупа перловаяМорковьЛукОгурцыБульонМасло сливочноеСметана  | 1251014720180510 | 751010517180510 | 250 | **7,12**1,500,930,130,090,124,040,030,28 | **7,73**0,080,110,01--1,404,132,0 | **24,03**14,797,370,700,500,31-0,050,32 | **188,60**62,2532,403,302,151,7028,8037,4020,60 | **0,12**0,090,010,01--0,01-- | **16,33**15,0-0,50,50,3--0,03 | **0,18**0,050,060,01-0,010,030,010,01 | **29,86**7,53,82,71,553,142,00,68,6 | **1,61**0,680,180,070,040,030,580,010,02 |
| **161** | **Котлета говяжья** Мясо ХлебМолокоЛук Масло растительноеЯйцо **Соус**МукаМасло растительноеСметана | 7010101051/42215 | 50101085102215 | 6030 | **12.60**10,1-0,810,140,641.27**0,63**0,42-0,21 | **9,71**3,154,990,1-0,581.15**5,01**3,01,990,02 | **6,18**--4,880,760,040.07**1,96**0,48-1,48 | **173.29**72,044,9531,403,447,8515,70**55,42**30,9017,986,54 | **0,07**0,040,01-0,01-0,01**0,01**--0,01 | **1,13**--0,131,0--**0,29**--0,29 | **0,15**0,09-0,02--0,04**0,03**--0,03 | **27,60**5,02,012,03,1-5,5**27,96**0,36-27,60 | **1,9**1,450,110,010,08-0,25**0,04**0,02-0,02 |
| **205** | **Картофельное пюре** Картофель МолокоМасло сливочное | 21225 | 126225 | 150 | **3,14**2,520,590,03 | **4,90**0,130,674,13 | **25,86**24,820,990,05 | **154,18**104,6012,1837,40 | **0,16**0,150,01- | **26,84**52,21,64- | **0,13**0,090,030,01 | **38,4**12,625,20,60 | **1,16**1,130,020,01 |
| **241** | **Компот из сухофруктов** СахарСухофрукты | 1525 | 1525 | 200 | **1,30**-1,30 | **-**-- | **31,45**14,9716,48 | **124,10**56,1068,0 | **0,01**0,01- | **0,5**0,5- | **0,01**0,01- | **28,2**27,750,45 | **1,58**1,50,08 |
|  | **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**ТворогКрупа маннаяМолокоЯйцоСахарМасло сливочноеИзюм  | 10510401/101055 | 104104051055 | **130** | **20,38**17,371,131,120,64-0,030,09 | **15,42**9,360,071,280,58-4,13- | **24,18**1,357,331,880,049,980,053,55 | **314,49**162,2432,6023,207,8537,4037,4013,80 | **0,08**0,040,010,020,01--- | **1,14**0,52-0,52---0,1 | **0,39**0,28-0,060,04-0,01- | **232,51**170,562,048,05,50,30,605,55 | **1,15**0,420,10,040,250,030,010,3 |
|  | **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** МолокоВермишельСахарМасло сливочное | 20030105 | 20030105 | 250 | **8,75**5,603,12-0,03 | **10,80**6,40,27-4,13 | **41,99**9,422,569,980,05 | **290,40**116,099,6037,4037,40 | **0.13**0.080.05-- | **2.6**2.6--- | **0.32**0.30.01-0.01 | **246.60**240.05.70.30.60 | **0.72**0.20.480.030.01 |
| **253** | **Кофейный напиток**Кофейный напитокМолокоСахар | 215015 | 215015 | 200 | **4,2**-4,2- | **4,8**-4,8- | **22,02**-7,0514,97 | **143,10**-87,056,10 | **0,06****-**0,06- | **1,95****-**1,95- | **0,23****-**0,23- | **180,45****-**180,00,45 | **0,2****-**0,150,05 |
|  |  **Хлеб с маслом**Хлеб пшеничныйМасло сливочное | 508 | 508 | 50/8 | **3,90**3,850,05 | **7,80**1,206,60 | **26,77**26,700,07 | **186,84**127,059,84 | **0,05**0,05- | --- | **0,03**0,020,01 | **10,6**100,60 | **0,23**0,220,01 |
|  | **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**МорковьЗеленый горошекМасло растительное | 45385 | 34255 | 60 | **1,69**0,441,25- | **5,07**0,030,054,99 | **5,71**2,383,33- | **74,17**11,2218,044,95 | **0.43**0.340.09- | **7.95**1.706.25- | **0.07**0.020.05- | **15.68**9.186.5- | **0.42**0.240.18- |
| **41** | **Суп из рыбных консервов**КонсервыКартофельЛук репчатыйМорковьРисМасло сливочное | 501001011105 | 506088105 | 250 | **9,37**7,21,20,140,100,700,03 | **13,46**9,200,06-0,010,064,13 | **20,92**-11,820,760,567,730,05 | **237,18**111,649,803,442,6432,3037,40 | **0.09**0.010.07--0.01- | **13.20**-12.00.80.4-- | **0.15**0.090.04-0.01-0.01 | **28.04**16.06.02.482.160.80.6 | **1.07**0.360.540.060.060.10.01 |
| **155** | **Зраза в соусе** МясоХлебМолокоКрупа маннаяМасло сливочноеЯйцо**Соус сметанный**МукаМасло растительноеСметана  | 10010101051,42215 | 701010105102215 | 11030 | **17,66**14,140,810,281,120,030,27**0,63**0,21-0,42 | **10,67**4,900,100,320,074,131.15**5,01**0,021,993,0 | **12,80**-4,880,477,330,050.07**1,96**1,48-0,48 | **223.70**100,8031,405,8032,6037,4015.7**55,42**6,5417,9830,90 | **0.08**0.050.01-0.01-0.01**0,01**--0,01 | **0.13**--0.13---**0,29**--0,29 | **0.20**0.13-0.02-0.010.04**0,03**--0,03 | **29.10**7.02.012.02.00.65.5**27,96**0,36-27,60 | **2.51**2.030.110.010.10.010.25**0,04**0,02-0,02 |
|  | **Кисель** КонцентратСахар | 2410 | 2410 | 200 | **1,36**1,36 | **-**-- | **29,02**19,049,98 | **116,90**78,7937,40 | **-**-- | **-**-- | **-**-- | **0,5**0,20,3 | **0,07**0,040,03 |
|  | **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** МукаСахарМасло сливочноеЯйцоДрожжиВанилинМолокоПовидло | 50551/830,033025 | 5055530,033025 | 90 | **7,24**5,3-0,030,640,380,840,05 | **6,33**0,65-4,130,580,010,96- | **46,35**36,604,990,050,040,251,413,01 | **297,80**164,5018,7037,407,852,5517,4049,40 | **0,13**0,09--0,010,02-0,01- | **0,52**------0,390,13 | **0,03**,02-0,010,040,20-0,050,01 | **55,56**9,00,150,605,50,81-36,03,5 | **1,54**0,600,020,010,250,10-0,030,33 |
|  | **Чай с молоком** ЧайМолоко  | 0,2100 | 0,2100 | 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**0.45120.0 | **0.15**0.050.1 |
|  | 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 сливочноеСыр | 40520 | 40520 | 140 | **9,55**4,160,035,36 | **9,95**0,364,135,46 | **30,13**30,080,05- | **242,40**132,8037,4072,20 | **0.08**0.07-0.01 | **0.14**--0.14 | **0.09**0.020.010.06 | **9.96**7.60.61.76 | **0.85**0.640.010.2 |
|  |  **Хлеб с маслом**ХлебМасло | 508 | 508 | 50/8 | **3,90**3,850,05 | **7,80**1,206,60 | **26,77**26,700,07 | **186,84**127,059,84 | **0,05**0,05- | --- | **0,03**0,020,01 | **10,6**100,60 | **0,23**0,220,01 |
| **248** | **Какао на молоке**Какао порошокМолокоСахар  | 315015 | 315015 | 200 | **4,94**4,2-0,74 | **5,18**4,8-0,38 | **22,91**7,0514,970,89 | **153,25**87,056,1010,15 | **0,06**0,06-- | **1,95**1,95-- | **0,24**0,23-0,01 | **184,29**180,00,453,84 | **0,86**0,150,050,66 |
|  | 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**КапустаЛук СахарМасло растительное | 701035 | 56835 | 60 | **1,15**1,010,14-- | **4,99**---4,99 | **6,77**3,020,762,99- | **75,29**15,683,4411,2244,95 | **0.09**0.020.07-- | **25.32**25.212.0-- | **0.06**0.020.04-- | **32.97**26.886.00.09- | **0.89**0.340.540.01- |
| **34** | **Свекольник со сметаной** СвеклаКартофельМорковьЛукМасло сливочноеБульонТоматСметана | 867114125180310 | 644310105180310 | 250 | **6,74**1,090,860,130,170,034,040,140,28 | **7,58**-0,040,01-4,131,40-2,0 | **17,97**6,918,470,700,950,05-0,570,32 | **163,69**30,7235,693,304,3037,4028,802,8020,60 | **0.08**0.010.050.01--0.01-- | **17.38**6.48.60.50.5--1.350.03 | **0.13**0.030.030.01-0.010.030.010.01 | **44.03**23.684.32.71.550.62.00.68.6 | **2.08**0.90.390.070.040.010.580.070.02 |
| **153** | **Жаркое по- домашнему**МясоКартофельЛукМасло растительное Масло сливочное | 971751255 | 711041055 | 190 | **16,62**14,342,080,17-0,03 | **14,19**4,970,10-4,994,13 | **21,49**-20,490,95-0,05 | **275,21**102,2486,324,3044,9537,40 | **0.18**0.050.120.01-- | **0.09**-0.081.0-- | **0.21**0.130.07--0.01 | **21.2**7.110.43.1-0.6 | **3.05**2.060.90.08-0.01 |
| **241** | **Компот из сухофруктов**СухофруктыСахар  | 2515 | 2515 | 200 | **1,30**1,30- | **-**-- | **31,45**16,4814,97 | **124,10**68,056,10 | **0,01**0,01- | **0,5**0,5- | **0,01**0,01- | **28,2**27,750,45 | **1,58**1,50,08 |
|  | **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** |