

№	Наименование блюда	№ технолог. карты	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
1 День	Второй горячий завтрак																			
	Салат из свежих помидоров и огурцов	18	100	1	6,1	3,5	73	0,025	6,7	0	1,5	8,5	15,5	8					0,35	
	Птица отварная с соусом сметанным	366/408	150	16,94	16,67	1,51	224	0,04	0,4	40	0,5	18	112	13					1,18	
	Рис отварной	385	150	3,76	5,43	38,85	211	0,03	0	19,5	0,28	17,25	83,7	27,15					0,1	
	Компот из яблок с лимоном	487	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	8	5,9					1,16	
	Хлеб пшеничный формовой	573	50	3,8	0,4	24,6	117	0,5	0	0	0,5	10	32,5	7					0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1					1,17	
	ИТОГО:		630	27,84	29,19	94,6	744,4	0,665	10,4	59,5	3,3	81,35	298,8	75,15					4,46	
	ИТОГО за день			27,84	29,19	94,6	744,4	0,665	10,4	59,5	3,3	81,35	298,8	75,15					4,46	
	Второй горячий завтрак																			
2 День	Овощи свежие (порциями)	148	100	7	0,1	1,9	11	0,015	1,75	0	0,05	8,9	15,15	7,05					0,25	
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" с соусом томатным	350/419	150	11	9,74	14,4	189	0,04	0	16	0,3	37	99	15					0,83	
	Макаронные изделия отварные	256	150	5,5	4,9	29,5	184	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5					1,05	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	501	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8					2,8	
	Хлеб пшеничный формовой	573	50	3,8	0,4	24,6	117	0,5	0	0	0,5	10	32,5	7					0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1					1,17	
	ИТОГО:		610	30,34	5,99	102,54	646,4	0,685	5,75	47,5	2,22	96	252,75	58,65					6,6	
	ИТОГО за день			30,34	5,99	102,54	646,4	0,685	5,75	47,5	2,22	96	252,75	58,65					6,6	
	Второй горячий завтрак																			
	Салат из капусты белокочанной	1	100	1,45	6	8,4	94	0,01	8,5	0	1,4	20	14	8					0,26	
Рагу из птицы	376	200	21	19	15,9	319	0,16	8,3	68	0,72	36	289	47					2,6		

Птица отварная	366/408	150	16,94	16,67	1,51	224	0,04	0,4	40	0,5	18	112	13	1,18
Пюре картофельное	377	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,82
Кисель из концентрата	484	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
Хлеб пшеничный формовой	573	50	3,8	0,4	24,6	117	0,5	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
ИТОГО:		630	33,83	23,56	63,65	576,4	0,725	5,75	70	1,62	91,9	286,05	65,15	3,94
ИТОГО за день			33,83	23,56	63,65	576,4	0,725	5,75	70	1,62	91,9	286,05	65,15	3,94
Второй горячий завтрак														
Салат из капусты белокачанной	1	100	1,45	6	8,4	94	0,01	8,5	0	1,4	20	14	8	0,26
Тефтели из говядины с рисом "Ежики" с соусом томатным	350/419	150	11 9,74		14,4	189	0,04	0	16	0,3	37	99	15	0,83
Каша гречневая рассыпчатая	202	150	8,8	6,6	39,15	251	0,21	0	24	0,63	16,6	210	139	4,71
Чай с лимоном	459	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
Хлеб пшеничный формовой	573	50	3,8	0,4	24,6	117	0,5	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
ИТОГО:		560	27,39	13,49	107,99	750,4	0,81	9,5	40	3,27	105,6	411,7	188,1	8,34
ИТОГО за день			27,39	13,49	107,99	750,4	0,81	9,5	40	3,27	105,6	411,7	188,1	8,34
Второй горячий завтрак														
Овощи свежие (порциями)	148	100	7	0,1	1,9	11	0,015	1,75	0	0,05	8,9	15,15	7,05	0,25
Жаркое по домашнему	328	200	18,8	14,3	25,8	307	0,18	15	24	0,6	31	209	54	3,36
Соки овощные, фруктовые и ягодные	501	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный формовой	573	50	3,8	0,4	24,6	117	0,5	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
ИТОГО:		580	32,64	15,39	84,44	580,4	0,765	20,75	24	1,77	78	317,75	90,15	8,08
ИТОГО за день			32,64	15,39	84,44	580,4	0,765	20,75	24	1,77	78	317,75	90,15	8,08
Второй горячий завтрак														
Салат из свежих помидоров и огурцов	18	100	1	6,1	3,5	73	0,025	6,7	0	1,5	8,5	15,5	8	0,35

6 день

7 день

8 день

Мясо тушеное	321	100	16	15	5	219	0,05	1,3	0	1,14	14,4	138	22,4	2,1
Рис отварной	385	150	3,76	5,43	38,85	211	0,03	0	19,5	0,28	17,25	83,7	27,15	0,1
Компот из яблок с лимоном	487	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	8	5,9	1,16
Хлеб пшеничный формовой	573	50	3,8	0,4	24,6	117	0,5	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
ИТОГО:		630	26,9	27,52	98,09	739,4	0,675	11,3	19,5	3,94	77,75	324,8	84,55	5,38
ИТОГО за день			26,9	27,52	98,09	739,4	0,675	11,3	19,5	3,94	77,75	324,8	84,55	5,38
Второй горячий завтрак														
Сала из свеклы отварной	26	100	1,4	6,1	7,6	91	0,01	3,85	0	1,35	17	19,5	10	0,65
Котлеты "Пермские"	341/419	150	16,5	17,14	14,3	279	0,11	0	37,6	1,1	40	136	18,4	2,2
Макаронные изделия														
отварные	256	150	5,5	4,9	29,5	184	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
Компот из смеси														
сухофруктов	495	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
Хлеб пшеничный формовой	573	50	3,8	0,4	24,6	117	0,5	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	575	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,05	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
ИТОГО:		680	29,84	29,03	108,04	814,4	0,74	4,05	69,1	4,52	113,2	299,3	71,4	6,26
ИТОГО за день			29,84	29,03	108,04	814,4	0,74	4,05	69,1	4,52	113,2	299,3	71,4	6,26
ИТОГО за смену			305,88	223,02	916,94	6957	7,438	97,55	553,7	30,82	1001,3	3406,8	1007,1	61,98

9 день

10 день