

1 неделя-1 день														
№ технолог. карты	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	р	Мq	Fe
Завтрак														
107	Каша манная на молоке жидкая	200	10,85	7,1	31,65	200,9	0,05	1,6	0,1	0,11	139,22	150,2	10,44	1,42
376	Бутерброд с сыром	53	6,50	11,20	13,59	178,6	0,03	0,1	0,003	0,20	153,0	18,9	8,35	0,15
	Яблоко	185	2,4	0,	17,0	83,0	0,12	20,0	0	0,2	32,0	22,0	18,0	4,6
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,55	90,0	0,05	0,7	0,04	0	108,0	76,54	15,5	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	9,0	50,0								
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,22	8,2	42,8	0,06	0	0	0,1	12,0	70,8	17	0,3
всего		678	23,9	22,3	86,5	655,3	0,25	7,0	0,29	4,2	435,2	354,4	79,2	2,79
Обед														
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	5,75	8,2	20,20	170,8	0,05	0	1,2	8,0	23,15	125,56	25,0	1,6
235	Капуста тушеная	200	3,24	4,7	20,6	135,32	0,05	23,22	0,1	0,37	110,9	77,0	35,6	1,4
189	Шницель	100	9,0	9,0	4,4	169,0	0,13	0	0,01	1,04	27,99	183,27	20,70	2,04
282	Компот из свежих плодов	180	0,10	0	25,35	64,2	0,03	2,2	0,18	0,4	20,5	20,53	16,03	1,02
233	Икра свекольная	90	2,27	7,59	13,6	109,59	0,03	2,85	0	3,41	36,93	66,88	35,79	1,65
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,14	0	0	0,3	30,6	93,6	45,6	1,5
	Хлеб пшеничный	40	2,8	8,0	18,0	100,0								
итого:		916	24,0	35,8	109,4	803,5	0,43	27,8	1,49	13,1	249,9	552,7	171,0	8,1
Полдник														
	Сок фруктовый	200	0,2	0,	19,00	76,0	0	30,0	0	0,	10	10,26	0,90	0,00
	Булочка производственная	100	7,4	2,2	52,9	269,0	0,08	0,00	0,00	0,70	25,50	19,9	10,57	0,91
итого:		300	7,6	2,2	71,9	345,0	0,08	30,0	0,00	0,70	35,50	30,16	11,47	0,91
Ужин:														
241	Картофельное пюре	180	5,9	8,98	29,08	180,0	0,08	0,2	0,01	1,0	25,02	170,82	10,09	0,90
192	Печень говяжья по строгановски	113	15,4	11,4	4,5	166,0	0,10	0,7	0,02	2,0	29,0	200,0	20,0	2,5
270	Какао с молоком	180	2,79	0,12	30,27	87,25	0,03	0,7	0,02	0	78,6	73,6	12,4	0,05
9	Салат из моркови (отварной)	100	1,1	0,2	4,6	93,0.	006	4,6	0,14	3,8	23,0	38,0	28,0	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,03	0	0	0,4	22,15	95,0	25,45	1,31
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	22,5	125								
итого:		653	31,8	21,8	115,6	705,45	0,36	21,6	0,05	3,6	186,7	561,4	85,9	9,36
II ужин														
	Кисломолочный продукт	200	6,0	5,0	4,0	102,0	0,07	2,0	0,02	0	190,0	150	16,6	0,16
Всего за день			93,30	87,1	324,7	2655,80	1,19	88,4	1,98	21,2	1075	1688	376,6	21,29

1 неделя-2 день														
№ техно л. карты	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В 1	С	А	Е	Са	р	Мq	Fe
Завтрак														
140	Вареники ленивые	230	22,60	12,05	41,98	251,0	0,10	0,7	0,1	0,2	250,60	400,66	34,90	0,6
380	Бутерброд с маслом	40	2,16	8,8	13,59	150,0	0,04	0	0,001	0,4	6,6	20,9	9,8	0,9
	Банан	185	2,4	0,	17,0	83	0,06	14,0	0	0	30,0	73	18,0	4
300	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,27	48,6	0,3	0,1	0,02	0	98,79	73,6	2,4	0,28
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,22	8,2	42,6	0,04	0	0	0,4	11,0	70,8	17	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	9,0	50,0								
Итого:		675	29,9	21,4	103,0	625,2	0,54	14,8	0,13	1,0	396,9	638,9	82,1	6,1
Обед														
37	Борщ на курином бульоне со сметаной	250	5,0	5,9	10,07	150,42	0,03	17,0	0,25	1,52	45,0	50,02	21,28	1,0
211	Плов из отварной птицы	200	12,8	25,0	38,5	380,9	0,14	0,1	0,15	1,6	13,4	155,6	25,05	1,5
277	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0	29,35	115,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	34,0	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,03	0	0	0,4	22,15	95,0	25,4	1,31
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	22,5	125								
29	Салат из свеклы с яблоком	100	0,85	8,04	3,37	80,5	0,06	15,7	0,02	1,0	15,7	21,8	13,0	0,72
Итого:		820	24,3	40,2	116,0	916,8	0,29	34,0	0,6	6,2	145,7	366,9	118,7	5,1
Полдник														
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,06	1,50	10,30	0,00	245,0	78,0	19,60	0,020
	Яйцо вареное,хлеб пшеничный,пряник	40/20/40	10,52	6,84	67,28	206,70	0,08	2,0	0,04	0,00	35,0	12,0	21,0	0,1
Итого		300	16,32	11,84	75,28	312,7	0,14	3,50	10,34	0,00	280,0	90,0	25,69	0,6
Ужин														
172	Рыба тушеная в томате с овощами	165	10,63	9,95	10,0	160,64	0,10	3,0	7,5	1,0	65,0	180,0	36,3	1,0
238	Картофель жаренный из отварного	180	5,5	8,22	28,12	179,65	0,12	1,42	0,14	0,80	137,5	220,45	21,2	0,93
298	Чай с молоком	200	3,3	3,0	32,70	90,70	0,02	0,70	0,03	0,02	120,15	76,5	22,4	0,31
	Салат из моркови (отварной) с яблоком	100	1,15	0,28	4,64	83,1	0,06	4,63	0,14	3,8	50,0	38,2	28,0	1,5
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,04	0	0	0,4	12,0	75,8	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,4	9,0	50,0								
Итого:		655	28,8	29,1	95,8	684,2	0,35	18,1	7,7	4,74	388,8	661,3	122,3	4,9
II ужин														
	Сок фруктовый	200	0,2	0,	20,68	108	0	30,0	0	0	10,0	25,0	20,0	4
Всего за день:			99,52	102,54	410,76	2646,9	1,32	100,4	18,89	12,46	869,50	1782,1	368,79	20,70

1 неделя-3 день														
№ технол.ог. карты	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	р	Мq	Fe
Завтрак														
109	Каша овсяная молочная ,из геркулеса жидкая	150	5,3	7,5	19,96	170,8	0,01	1.7	0,07	0,6	110.0	165.0	50.0	0.7
76	Гренки с сыром	49	5,76	12,5	13,59	219,8	0,03	0,1	0,003	0.2	120.2	90,0	9.0	0.5
	Мандарины	105	2,4	0,	17,0	83,0	0,06	14.0	0	0	32.0	20.0	18.0	2.2
285	Кофейный напиток на сгущённом молоке	180	4,85	5,04	32,70	120,70	0,06	0.2	0,03	0,02	108.0	76.0	12,45	0.12
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,22	8,2	42,8	0,04	0	0	0,4	12	60.8	17	0.3
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	9,0	50,0								
итого:		524	21,0	25,6	100,4	687,1	0.2	16.0	0,10	1.22	382.2	411.8	106,4	3.8
Обед														
63	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	6.2	4,90	10,6	107.8	0,03	8.3	0,2	0,4	33,03	42.1	25.0	3.3
242	Картофельное пюре с морковью	180	3.1	4.8	21.7	130.0	0,02	4.2	0,45	0,2	54.25	170.0	38.3	1,94
202	Тефтели из говядины с рисом и соусом	130	13.0	11.2	12.8	220.0	0.13	0.3	0.01	1.04	27.9	183.2	20.7	2.04
283	Компот из смеси с/ фруктов	180	0,56	0	25,35	100,6	0,03	1,22	0,18	0.4	20,5	44,53	16,03	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,03	0	0	0,4	30,6	110.0	25,4	1.31
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	22,5	125,0								
28	Салат из свеклы с чесноком	80	1,0	5,0	11,0	74,0	0,02	5,83	0	3,40	25,80	38,0	17,70	1,95
итого:		910	29.0	27.1	116.5	822,5	0.26	19.8	0,8	5.84	192.08	587.8	143.1	11.5
Полдник														
	Сок фруктовый	200	0,2	0,	20,68	108,0	0	30	0	0	10	25.0	20.0	0,6
	Булочка производственная	100	7,4	2,2	52,9	269,0	0,08	0,00	0.00	0,70	25,50	19,9	10,57	0,91
итого:		300	7,6	2,2	73,58	377,0	0,08	30,0	0.00	0,70	35,50	44.0	30,57	0,97
Ужин:														
189	Котлета из говядины	90	9,0	9,0	4.4	150,0	0,10	0	0,07	0.9	50,10	170.0	25,84	2,0
227	Макароны отварные	150	8,8	6,0	24,2	203,3	0,10	0	0,1	2.0	55.0	54,34	1.0	1,6
288	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	11,4	116,0	0,30	0,4	0,02	0	250,79	180.0	12,4	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,14	0	0	0,3	30,6	95.6	23.0	1.5
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	18,0	100,0								
335														
итого:		510	28,1	22,53	70,30	633,5	0,64	0,6	0,24	3.8	394,4	433,9	.692.0	5,7
2ужин:														
272	Кисломолочный продукт	200	4,5	9,0	.6,1	127,5	0,08	1,1	0,02	0	190.0	150.0	21,0	0,1
Всего за день:			87.1	89.8	358,0	2647.60	1,09	67,5	1.28	11.2	1177,6	1727,5	362,8	21,9

I неделя-4 день														
№ технол.ог. карты	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	р	Мq	Fe
Завтрак														
112	Каша пшеничная молочная жидкая	180	8,65	5,50	36,69	200,0	0,07	0,01	0,06	0,4	130,0	130,3	36,47	3,3
376	Бутерброд с сыром	57	6,3	13,1	13,5	207,5	0,02	0,08	0,00 2	0,25	159,9	115,0	10,25	0,76
	Яблоко	105	2,40	0	17,0	83,0	0,06	14,0	0	0	32,0	20,0	15,0	2,2
286	Кофейный напиток с молоком	180	3,41	4,78	29,55	97,0	0,02	0,7	0,03	0,02	120,15	76,50	22,45	0,31
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,22	8,2	42,8	0,04	0	0	0,2	12	60,8	17	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	9,0	50,0								
Итого:		552	23,46	24,0	114,64	684,80	0,21	14,9	0,09	0,87	466,7	402,6	95,0	4,3
Обед														
46	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	3,5	5,0	21,15	138,8	0,04	3,1	0,25	0,45	29,1	69,90	10,90	1,46
212	Птица отварная	90	9,3	17,0	0,96	240,75	0,07	0	0,04	0,24	11,0	127,0	10,2	1,04
130	Пюре из гороха с маслом	150	10,3	6,02	34,65	200,64	0,17	5,29	0,08	0,22	74,0	167,4	25,0	1,8
282	Компот из свежих плодов	200	0,10	0	15,35	64,17	0,03	2,85	0	3,41	36,80	57,9	17,79	1,65
1	Винегрет овощной	80	1,04	6,84	8,96	90,9	0,24	5,39	0,10	2,3	30,85	89,05	20,3	2,0
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	22,5	125,0	0,03	0	0	1,0	30,6	110,0	25,4	1,31
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	81,6								
	итого	850	29,6	36,1	115,8	924,0	0,58	16,6	0,47	7,6	212,3	621,3	109,5	9,26
Полдник														
141	Запеканка из творога	100	15,0	9,05	14,5	171,1	0,08	0,02	0,07	0,54	80,0	60,0	15,3	0,35
294	Чай с лимоном	200	2,6	3,20	19,0	51,0	0,02	0,20	15,2	0,08	113,0	70,7	11,6	0,07
Итого		300	17,6	12,25	33,5	222,1	0,10	0,22	15,2 7	0,62	193,0	130,7	26,9	0,42
Ужин														
163	Рыба отварная	165	12,0	7,5	19,0	130,29	0,20	1,8	6,7	2,5	60,51	169,7	37,0	0,9
92	Рагу из овощей	200	4,7	14,87	22,3	200,0	0,03	10,3	0,7	0,8	34,5	86,6	40,0	1,5
	Кисломолочный продукт	200		2,58	32,0	110,0	0,3	1,04	0,02	0	110,79	73,6	12,4	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,03	0	0	0,4	22,15	95,0	25,45	1,31
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	22,5	125,0								
Итого:		645	24,8	26,2	108,1	629,4	0,56	13,1	7,4	3,7	227,9	424,9	114,8	3,9
II ужин														
	Сок фруктовый	200	0,2	0,	20,68	108,0	0,	30,0	0	0,0	10,0	25,0	20,0	0,6
Итого за день			96,66	98,55	392,72	2568,3	1,4	76,6	7,9	13,0	1109,9	1604,5	356,6	18,2

1 неделя-5 день															
№ техно л/ карты	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод ы		В 1	С	А	Е	Са	р	Мq	Fe	
Завтрак															
134	Омлет с кашей	150	10,0	10,67	10,0	200,5	0,06	0,15	0,29	0,46	181,9	226,0	24,4	1,78	
380	Бутерброд с маслом	40	2,16	8,8	13,59	150,0	0,04	0	0,01	0,4	11,0	19,05	9,8	0,9	
300	Чай с сахаром	200	0,08	0	13,0	48,0	0,05	0,7	0,04	0	73,0	93,6	12,4	0,12	
	Банан	185	2,4	0	17,0	83,0	0,06	14,0	0	0,2	32,0	22,0	18,0	4,6	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,22	8,2	42,8	0,04	0	0	0,4	12	6,0,8	17	0,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	9,0	50,0									
Итого		615	17,3	20,0	71,0	574,3	0,25	14,85	0,34	1,4	309,9	366,7	81,6	8,2	
Обед															
42	Рассольник ,(Ленинградский), с мясом и сметаной	250	5,90	12,3	28,38	205,0	0,03	8,6	0,33	0,4	26,6	73,0	17,0	0,2	
125	Макароны отварные с овощами	175	8,70	6,0	24,2	185,3	0,17	3,0	0,13	0,3	58,0	55,9	10,0	1,5	
189	Биточки мясные	90	9,0	9,0	4,4	150,0	0,1	0,2	0,18	1,2	39,7	162,0	25,23	7,6	
277	Кисель из яблок сушеных	180	0,32	0	29,35	60,79	0,03	0,22	0,18	0,4	49,5	20,53	16,03	1,02	
233	Икра свекольная	90	2,27	7,59	13,6	109,59	0,03	2,85	0	3,41	36,93	66,88	35,79	1,65	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2		0	0	0,3	30,6	93,6	45,6	,5	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	18	100,0									
Итого:		885	30,02	33,4	123,6	842,1	0,52	22,0	0,9	4,7	244,4	422,6	12,7	11,6	
Полдник															
	Сок фруктовый	200	0,2	0,00	20,68	108	0,00	30,00	0,00	0,00	10,0	25,0	20,0	0,6	
	Булочка производственная	100	7,4	2,2	52,9	269,0	0,08	0,00	0,00	0,70	25,50	19,9	10,57	0,91	
Итого:		300	7,6	2,2	73,58	377,0	0,03-8	30,0	0,00	0,70	36,5	44,9	30,57	0,51	
Ужин															
181	Жаркое по-домашнему	205	17,54	19,0	20,0	300,0	0,16	2,2	0,02	0,5	32,0	340,82	43,6	3,5	
11	Салат из моркови(отварной) с яблоком.	100	1,15	0,28	4,64	83,1	0,06	4,63	0,14	3,8	50,0	38,0	28,0	1,5	
298	Чай с молоком	200	2,85	5,04	20,0	80,0	0,3	0,1	0,02	0	102,79	73,6	2,4	0,21	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,03	0	0	0,4	12,15	75,0	20,45	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,4	9,0	50,0									
Итого:		585	28,7	28,0	96,0	696,2	0,63	8,1	0,19	5,7	240,8	591,2	99,7	6,0	
II ужин															
	Кисломолочный продукт	200	4,5	9,0	5,7	127,5	0,08	1,1	0,02	0	190,0	150,0	21,0	0,1	
Всего за день			88,12	92,6	369,88	2617,1	1,5	77,4	1,69	12,3	1021,6	1575,4	353,2	26,7	

2 неделя-1 день														
№ технол. карты	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	р	Мg	Fe
Завтрак														
134	Омлет с кашей	150	11,60	10,60	20,0	230,64	0,09	0,2	2,2	0,61	181,25	274,5	35,24	2,37
380	Бутерброд с маслом	40	2,16	8,8	13,59	150,0	0,04	0	0,001	0	11,6	0,3	9,8	0,9
	Банан	185	2,4	0	17,0	83,0	0,06	14	0	0	30,0	73,0	9,0	4,0
296	Чай с молоком	200	2,7	3,0	20,0	90,6	0,05	0,7	0,04	0	102,0	76,50	15,5	0,12
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,22	8,2	42,8	0,04	0	0	0,4	12	60,8	17	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	9,0	50,0								
Итого		615	20,26	24,9	75,39	657,0	0,28	4,0	2,39	4,9	336,85	442,1	107,5	4,29
Обед														
43	Свекольник с мясом и сметаной	250	11,93	6,34	10,05	145,1	0,08	11,1	0,75	1,60	50,8	103,0	30,9	2,1
178	Голубцы ленивые	120	15,0	7,5	7,4	130,6	0,17	12,3	0,08	0,7	100,0	148,7	40,0	4,75
240	Картофель отварной в молоке	200	5,95	10,98	34,05	200,95	0,20	4,20	0,45	0,2	54,25	170,0	38,3	1,94
277	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	-	30,35	115,79	0,04	1,22	0,18	1,68	49,5	35,53	16,03	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,33	12,3	64,2-	0,03	0	0	0,4	30,6	110,0	25,4	1,3
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	22,5	125								
1	Винегрет овощной	80	1,04	6,84	8,96	100,4	0,04	10,0	0,12	4,0	15,0	24,0	15,0	0,8
Итого:		939	38,9	32,99	125,6	882,0	0,56	38,8	1,58	8,58	300,15	591,2	165,6	11,4
Полдник														
	Сок фруктовый	200	0,2	0	19,0	76,0	0	30,0	0	0	10	10,26	0,90	0,00
	Булочка производственная	100	7,4	2,2	52,90	269,0	0,08	0,08	0.	0,70	25,5	19,9	10,57	0,91
Итого:		300	7,6	2,2	71,90	345,0	0,08	30,8	0.	0,70	35,50	30,16	11,47	0,91
Ужин														
189	Котлета из говядины	90	9,5	11,72	4,0	160,5	0,1	0,2	0,18	1,2	39,7	55,9	32,0,	3,44
130	Пюре из гороха с маслом	150	10,3	8,28	34,65	200,64	0,17	0	0,08	0,22	74,0	162,0	22,7	2,0
9	Салат из моркови (отварной)	100	1,1	0,2	4,6	93,0	0,03	4,6	2,4	3,9	23,0	0,7	28,0	0,8
300	Чай с сахаром	200	0,08	0	13,0	48,0	0,3	0,1	0,03	0	99,0	76,0	2,4	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,02	0	0	0,3	10,0	70,0	18,0	0,3
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	18,0	100,0								
Итого:		610	27,20	21,1	98,9	656,3	0,65	14,3	0,29	1,7	252,7	436,9	84,0	10,0
II Ужин														
	.Кисломолочный продукт	200	5,8	5	4,0	102,0	0,08	2,0	0,04	0	190,0	150,0	16,6	0,16
Итого за день:			98,24	86,19	375,79	2462,3	1,65	89,9	4,3	15,88	925,20	1650,30	385,17	26,76

2 неделя-2 день														
№ технол.ог. карты	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	р	Мg	Fe
Завтрак														
155	Сырники из творога запечённые	180	15,0	8,2	40,70	250,0	0,14	0,6	0,1	0,85	281,6	330,6	46,0	1,7
376	Бутерброд с сыром	57	6,3	13,1	13,5	207,0	0,04	0	0,001	0,61	8,6	20,2	8,1	0,7
	Мандарины	145	2,4	0	17,0	83,0	0,06	14,0	0	0	32,0	22,0	18,0	2,2
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	4,8	5,04	26,55	118,0	0,06	0,06	0,02	0	88,5	73,6	12,4	0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	9,0	50,0								
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,22	8,2	42,8	0,04	0	0	0,4	12	69,8	17,0	0,3
Итого		602	31,20	29,96	114,95	750,80	0,34	14,12	0,12	1,86	422,7	516,2	101,5	4,95
Обед														
63	Щи из свежей капусты с картофелем.на. курином бульоне и сметаной	250	3,2	4,9	10,6	107,8	0,04	8,3	0,2	0,4	33,3	42,1	18,0	3,3
212	Птица отварная	90	9,3	10,0	0,96	240,75	0,07	0	0,04	0,24	11,0	161,4	10,2	1,04
228	Макаронные изделия отварные с овощами	180	8,70	6,0	24,2	188,3	0,17	3,0	0,13	0,3	58,0	55,0	10,0	1,5
12	Салат из моркови(отварной) с зеленым горошком	80	1,53	5,06	5,7	80,3	0,03	5,80	0	3,40	28,8	70,0	17,79	1,65
283	Компот из см. сухофруктов	180	0,56	0	19,35	100,6	0,03	1,22	0,18	0,4	20,5	44,53	16,03	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,9-3,5	0,33-1,0	12,3-22,5	64,2-125	0,03	0	0	0,4	22,15	95,0	25,45	1,31
	Хлеб пшеничный	50												
Итого:		870	28,6	27,2	95,6	906,9	0,37	18,3	0,55	5,14	173,7	468,0	97,4	9,8
Полдник														
	Кисломолочный продукт.	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,06	1,50	10,30	0,0	245,0	78,0	19,60	0,20
	Яйцо вареное.Хлеб пшеничный.Пряник.	40/20 40	10,52	6,84	67,28	206,70	0,08	2,0	0,04	0	35,0	12,0	21,0	0,10
Итого:		300	16,32	11,84	75,28	312,7	0,14	3,50	10,34	0,0	280,0	90,0	25,69	0,30
Ужин														
169	Рыба запечённая с картофелем по русски	250	14,0	8,03	35,5	240,0	0,18	8,6	0,74	1,0	86,2	190,4	65,0	2,5
288	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	11,4	116,0	0,3	1,04	0,03	0	250,0	180,0	12,45	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,03	0	0	0,4	22,15	95,0	25,45	1,31
	Хлеб пшеничный	30	3,5	1,0	22,5	125,0								
82	Котлета капустная	100	3,15	4,01	23,4	121,7	0,06	15,0	0,14	4,0	15,0	26,0	20,0	0,9
всего		610,0	32,5	26,8	141,9	802,1	0,63	24,6	0,96	6,1	403,3	526,4	128,9	3,29
2ужи н	Сок фруктовый	200	0,2	0	20,68	108,0	0	30,0	0	0	10	25,0	20,0	0,60
Итого за день:			102,3	94,7	387,3	2791,7	1,5	88,6	1,9	13,6	1230	1780	377,4	20,0

2 неделя-3 день

№ технол. карты	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	р	Мg	Fe
Завтрак														
107	Каша манная молочная жидкая	150	10.80	12.6	21.9	200,64	0,29	0,6	0,31	0,65	159,58	274,5	15,49	1,47
384	Горячий бутерброд	45	4,7	11,1	13,59	185,5	0,04	0,1	0,001	0,13	70,6	60,2	9,5	0,2
	Яблоко	185	2,4	0,	17,0	83,0	0,06	14,0	0	0,8	38,1	32,1	24,0	4,6
286	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,0	14,0	97,0	0,05	0,04	0,04	0	139,1	76,54	15,5	0,1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,22	8,2	42,8	0,04	0	0	0,4	12,0	69,8	17,0	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	9,0	50,0								
Итого		600	23,0	26,3	83,6	658,9	0,48	15,1	0,36	1,66	413,3	513,1	81,4	6,49
Обед														
45	Суп картофельный с бобовыми.	250	2,0	7,86	13,83	120,0	0,01	5,0	0,06	1,0	38,0	60,4	27,8	0,86
241	Картофельное пюре	200	4,0	4,08	25,8	180,0	0,01	1,5	0,03	0,2	25,78	100,06	20,9	1,2
192	Печень говяжья по -- строгановски	113	20,4	13,4	4,5	126,0	0,03	0,5	0,02	0,1	35,5	84,0	17,6	1,9
282	Компот из свежих плодов	180	0,10	-	15,35	51,19	0	1,2	0,01	0,01	49,80	23,9	15,0	0,6
28	Салат из свеклы с чесноком	70	0,4	3,1	9,5	60,0	0,06	13	0,14	4,0	10,5	26,0	20	0,7
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,03	0	0	0,4	22,15	95,0	25,45	1,31
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	22,5	125,0								
Итого:		893	32,3	29,7	103,7	726,4	0,14	21,2	0,26	5,7	201,7	389,3	125,0	6,5
Полдник														
	Сок фруктовый	200	0,2	0	20,68	108,0	0	30,0	0	0,0	10,0	25,0	20,0	0,6
	Булочка производственная.	100	7,4	2,2	52,90	269,0	0,08	0	0	0,70	25,50	19,9	10,57	0,91
Итого:		300	7,6	2,2	73,58	377,0	0,08	30,0	0	0,70	35,50	44,0	30,57	0,97
Ужин														
218	Каша гречневая рассыпчатая с луком	155	8,30	5,6	44,25	243,0	0,3	0	0,02	0,4	16,1	173,0	88,0	3,3
189	Котлета из говядины с подл.	145	9,5	11,0	4,4	150,0	0,09	0	0	0,2	39,0	117,0	8,8	1,09
270	Какао с молоком	200	5,59	6,38	32,0	90,3	0,02	0,5	0,02	0	100,0	73,6	20,4	0,11
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,03	0	0	0,4	22,15	95,0	25,45	1,31
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	180	100,0								
Итого:		570	28,09	24,11	110,95	647,50	0,44	0,5	0,04	1,0	177,15	458,60	142,65	5,81
2ужин														
	Кисломолочный продукт.	200	4,5	9,0	6,1	127,5	0,08	1,1	0,02	0	190,0	150,0	21,0	0,11
Всего :														
Всего за день:			95,49	91,31	377,93	2473,30	1,22	67,90	0,68	9,06	1026,71	1555,0	400,62	19,88

2 неделя-4 день

№ технол. карты	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	р	Мg	Fe
Завтрак														
109	Каша молочная жидкая, из геркулеса.	150	6,54	6,6	22,49	200,0	0,07	0,01	0,06	0,4	145,50	130,3	34,45	0,9
76	Гренки с сыром	51	6,32	13,1	13,5	207,6	0,06	0,1	0,002	0,69	130,8	94,8	13,1	0,25
	Банан	185	2,4	0,	17,0	83,0	0,06	10,0	0	0	15,0	56,0	9,0	1,2
299	Чай с сахаром	180	0.	0	9,2	48,0	0,3	0,1	0,02	0	98,7	70,0	2,4	0,21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,22	8,2	42,8	0,04	0	0	0,4	12,0	52,8	17,0	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	9,0	50,0								
Итого		606	20,07	19,22	93,59	631,4	0,53	10,21	0,082	1,49	386,5	403,9	77,97	5,26
Обед														
46	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	3,5	5,9	21,15	138,8	0,04	0,25	0,2	0,4	25,1	58,0	13,3	1,1
235	Капуста тушеная	200	4,76	5,8	20,6	135,32	0,06	23,5	0,04	0,36	31,7	86,6	36,0	1,4
213	Птица тушеная	70	14,6	12,1	1,5	240,0	0,1	0	0,03	0,1	10,7	123,0	14,6	1,0
277	Кисель из яблок сушеных	180	0,32	-	29,35	115,79	0,03	1,22	0,18	0,4	20,5	44,53	16,3	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2								
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	22,5	125,0	0,03	0	0	0,4	22,15	95,0	25,43	1,31
31	Салат картофельный с зелёным горошком	100	3,04	6,3	26,4	130,9	0,06	8,8	0,10	4,6	13,0	86,0	28,0	0,9
Итого:		880	31,6	31,4	133,8	950,0	0,59	36,0	0,55	6,26	123,15	493,0	133,6	6,7
Подник														
141	Запеканка из творога	100	15,0	9,05	14,5	171,1,	0,08	0,2	0,07	0,54	80,0	60,0	15,3	0,35
294	Чай с лимоном.	200	2,6	3,20	19,0	51,0	0,02	0,20	15,2	0,08	113,0	70,7	11,6	0,07
Итого:		300	17,6	12,25	33,50	222,1	0,10	0,22	15,27	0,62	193,0	130,7	26,9	0,42
Ужин														
238	Картофель жареный из отварного	180	5,5	8,22	28,12	179,6	0,24	2,4	0,10	0,2	54,25	110,0	20,3	1,94
171	Рыба тушеная в сметанном соусе	165	16,86	19,5	9,96	153,26	0,16	1,4	0,06	1,0	85,0	200,0	38,2	0,92
270	Какао с молоком	200	3,3	0,8	32,7	90,7	0,12	0,2	0	0	102,0	70,0	40,0	0,21
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,03	0	0	0,4	12,15	75,0	20,45	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	9,0	50,0								
Итого:		695	28,9	29,5	83,2	537,7	0,55	4,-00	0,16	1,6	253,4	455,0	118,95	3,47
II Ужин														
	Сок фруктовый	200	0,2	0	20,68	108	0	30,0	0	0	10,0	25,0	20,0	0,6
Всего за день:		2751	98,37	92,37	364,77	2449,20	1,77	80,43	16,06	9,97	966,05	157,60	447,43	16,45

2 неделя-5 день

№ технол. карты	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	р	Мg	Fe
Завтрак														
136	Омлет с морковью	180	9,6	9,9	10,0	200,0	0,01	0.1	2.2	0,44	250.0	240.0	37.8	2,1
380	Бутерброд с маслом	40	2,16	8,8	13,59	150,0	0,04	0	0,01	0.4	11.0	19.05	9.8	0.9
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	4.85	5,04	32,7	120.7	0,05	0.7	0,04	0	163,15	76.5	16,45	0.12
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,22	8,2	42,8	0,04	0	0	0,4	12.0	52.8	17	0.3
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	9,0	50,0								
	Мандарин	185	2,4	0	17,0	83.0	0,06	20.0	0.02	0.4	32.0	22.0	18.0	4.4
Итого		625	21,7	24,3	90,4	646,5	0.20	20.1	2.27	1.64	468.15	410.35	99,0	7.8
Обед														
42	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной,	250	6,0	12,3	28.38	207,0	0,26	8.0	0,31	0.4	26.6	73.0	17.0	0.23
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	5,7	44,25	243,0	0,1	0	0,17	1.5	12.5	173.0	116.6	1,00
189	Биточки из говядины с подливом	120	9,0	9,0	4,4	140,0	0,1	0.2	0,01	1.0	22.5	182.0	21.2	2,0
1	Винегрет овощной	80	1,04	6,84	7,0	80,0	0,3	25,35	0,5	2,8	35.9	35.24	25,6	2,15
283	Компот из см. сухофруктов	180	0,56	-	21,20	110,0	0,04	1,22	0,18	1,68	49,5	35.5	16,03	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,14	0	0	0,3	30,6	93,6	45,6	1.5
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	1,8	100,0								
Итого:		880	29,6	34,9	135,5	944,2	0.94	34,7	1,17	7.68	177.6	592.3	242.03	7.9
Полдник														
	Булочка производственная	100	0.3	0,2	8,0	34,2	0,02	0	0,13	0,3	9,2	19,6	3,85	0,20
	Сок фруктовый	200	0,2	0	20,68	108	0	30.0	0	0,2	10.0	25.0	20.0	0,6
Итого:		300	0,5	0,2	28,68	142,2	0,02	30.0	0,13	0,5	19,2	44.6	23.85	0,8
Ужин														
242	Картофельное пюре с морковью	150,0	3,1	4,8	21,7	130,0	0,2	9,8	0,65	0,2	23,0	150,0	10,0	0,7
192	Печень говяжья по -- строгановски	113	20,4	11,4	4,5	226,0	0,1	0,7	4.8	2,0	29,0	200,0	20,0	2,5
82	Котлета капустная	100	3.15	4,01	23,40	121.7	0,05	7.0	0.4	1.5	83.3	90.8	20.8	0.35
288	Молоко кипяченое	200	5.59	6.4	11,4	116,0	0,08	2.7	0	0	200.0	140.0	29.0	0.28
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	64,2	0,03	0	0	0,4	22.15	95.0	25.45	1.31
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	22,5	125,0								
Итого:		643	37,6	27,9	105,8	782,9	0.46	20,2	1,07	4.1	357,45	675,8	105,25	5.14
II Ужин														
	Кисломолочный продукт	200	4,5	9,0	6,1	127,5	0,08	1,1	0,04	0	190.0	180.0	21.0	0,1
Всего за день:			93,9	95,3	369,5	2643	1.7	106.0	8.68	13,9	1212,4	1903	491,13	21,7

