

1-й день			Пищевые вещества в (г)					Витамины			Минеральные	
Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углевок	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний
ЗАВТРАК												
1	Каша рисовая молочная	250	7.56	6.4	9.4	116	0.07	0.242	2.43	0.07	226.5	44.5
2	Чай с лимоном	190/10	0.2	-	-	57.1		0.006	0.06		11.6	4.5
3	Хлеб пшеничный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.07	0.02			12.8	9
4	Масло сливочное	15	0.09	12.375	0.135	112.2						
5												
ИТОГО:		315	11.55	20.225	35.24	410.3	0.14	0.268	2.49	0.07	250.9	58
ОБЕД												
1	Суп с клецками с м/кур	290/20	3.99	1.34	32.37	229.5	0.14	0.128	5.17		41.27	39.53
3	Макаронные изделия отварные	200	7.02	9.1	48.32	291.25	0.06	0.02			12	9
4	Котлета рубленая	100	17.04	5.96	6.18	250	144.3	0.12			22	26
5	Овощи свежие порционные	80	0.6	0.1	1.9	12	0.03	0.02	0.43		1.4	0.3
6	Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4		14	8
7	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.65	99.5	0.01	0.05			14.5	1
8	Хлеб пшеничный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.28	0.04			25.6	18
ИТОГО:		730	39.85	20.15	182	1224	144.84	0.398	9.6		130.77	101.8
ВСЕГО:		1045	51.4	40.375	217.3	1635	144.98	0.666	12.09	0.07	381.67	159.8
2-й день			Пищевые вещества в (г)					Витамины			Минеральные	
Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углевок	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний
ЗАВТРАК												
1	Яйцо вареное	45	5.08	4.6	0.28	63	0.033	0.1		0.9	26.1	5.74
2	Хлеб пшеничный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.07	0.02			12.8	9
3	Масло сливочное	15	0.09	12.375	0.135	112.2						
4	Чай с лимоном	190/10	0.2	-	-	57.1		0.006	0.06		11.6	4.5
ИТОГО:		110	9.07	18.425	26.12	357.3	0.103	0.126	0.06	0.9	50.5	19.24
ОБЕД												
1	Борщ с мясом кур	270/20	8.13	2.5	24.58	223	0.1	0.09	8.56	0.02	81.34	38.29
3	Гречка рассыпчатая	200	8.19	2.119	41.28	214	0.04	0.03			20	36
4	Соус	40	1.04	10.065	6.68	118.7	0.01	0.01	0.43		1.4	0.3
5	Шницель	100	17.04	5.96	6.18	250	144.3	0.12			22	26
6	Овощи свежие порционные	80	0.6	0.1	1.9	12	0.03	0.02	0.43		1.4	0.3
7	Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4		14	8
7	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.65	99.5	0.01	0.05			14.5	1
8	Хлеб пшеничный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.28	0.04			25.6	18
10	Фрукты	200	0.3		3	13.5						
ИТОГО:		970	46.5	24.394	176.9	1272.7	144.79	0.38	13.42	0.02	180.24	127.9
ВСЕГО:		1080	55.57	42.819	203	1630	144.89	0.506	13.48	0.92	230.74	147.1

Желез	№ технологической карты	
0.51	15	рис-32. молоко-200. сахар-13, масло слив -10
0.5	122	чай-1.сахар-15лимон3
0.7		
1.71		
1.008	96	картофель-80. лук-10. морковь-10.масло раст-5.мука-10.яйцо1/4.
0.8	48	макаронные-65. масло сл-10
1.6	43	мясо гов 90
0.5		
2.8		
0.15		
1.4		
8.258		
9.968		

Железо		
1.1	261/1	
0.7		
0.5	122	чай-1.сахар-15лимон3
2.3		

		картофель-80.лук-10.морков
2.02	11	ь-10.томат-5.масло раст-3свекла-20.
0.8	28	гречка-65
0.5	12	морковь-10.лук-10.масло раст-3. томат-3.мука-5
1.6	20	раст-2
0.5		
2.8		
0.15		
1.4		
9.77		
12.07		

Железо	

1	Выпечка	100	6.94	5.49	0.31	75.26	0.033	0.1		0.9	26.1	5.74
2	Какао	200	5.858	7.464	24.44	179.7	0.04	0.24	0.37	0.004	46	31.78
	ИТОГО:	300	12.8	12.954	24.75	254.96	0.073	0.34	0.37	0.904	72.1	37.52
	ОБЕД											
1	Рассольник с мясом кур	270/20	4.4	1.273	40.24	262.1	0.05	0.05	20.5		65	25
3	Картофельное пюре	200	6.187	8.485	54.4	316.37	0.2	0.13	7.5	5.3	53.3	40
5	Рыба запеченая с овощами	100	15.07	4.01	1.97	102.7	0.04	0.03		6	24	13
8	Хлеб пшеничный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.28	0.04			25.6	18
7	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.65	99.5	0.01	0.05			14.5	1
8	Овощи свежие порционные	80	0.6	0.1	1.9	12	0.03	0.02	0.43		1.4	0.3
9	Фрукты	200	1.8		16.8	76						
10												
	ИТОГО:	730	38.26	17.318	188.4	1119	0.61	0.32	28.43	11.3	183.8	97.3
	ВСЕГО:	1030	51.06	30.272	213.1	1374	0.683	0.66	28.8	12.2	255.9	134.8

4-й день		Пищевые вещества в (г)					Витамины				Минеральные	
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевы	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний
	ЗАВТРАК											
1	Каша пшеничная молочная	200	8.047	7.139	40.99	263.03	0.19	0.31	2.54	0.78	243.01	49.97
2	Хлеб пшеничный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.07	0.02			12.8	9
4	Чай с сахаром	200	0.6	-	0.69	57.1	0.004	0.006	0.06		11.6	4.5
5					-							
	ИТОГО:	450	12.35	8.589	67.38	445.13	0.264	0.336	2.6	0.78	267.41	63.47
	ОБЕД											
1	Суп картофельный с вермешелью	270/20	2.94	2.2	25.15	287	0.14	0.128	5.17		41.27	39.53
2	Гороховое пюре	200	14.95	1.04	37.51	209.95	0.3	0.13	4.5		164.6	102.7
3	Соус	40	1.04	10.065	6.68	118.7	0.01	0.01	0.43		1.4	0.3
4	Зразы рубленные	100	17.17	6.075	6.187	145	0.08	0.12			22	26
5	Овощи свежие порционные	80	0.6	0.1	1.9	12	0.03	0.02	0.43		1.4	0.3
6	Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4		14	8
7	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.65	99.5	0.01	0.05			14.5	1
8	Хлеб пшеничный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.28	0.04			25.6	18
10	Фрукты	200	0.6		19	80						
	ИТОГО:	970	48.5	23.13	189.7	1294	0.87	0.518	14.53		284.77	195.8
	ВСЕГО:	1420	60.84	31.719	257.1	1739	1.134	0.854	17.13	0.78	552.18	259.3

5-й день		Пищевые вещества в (г)					Витамины			Минеральные		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевы	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний	
ЗАВТРАК												
1 Яйцо	80	8.46	7.86	1.38	111.7	0.09	0.6	0.45	378.6	115.3	18	
2 Хлеб пшеничный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.07	0.02			12.8	9	
3 Напиток из цикория	200											
ИТОГО:	330	12.16	9.31	27.08	236.7	0.16	0.62	0.45	378.6	128.1	27	
ОБЕД												
1 Борщ с мясом кур	290	4.09	1.1	24.58	193.85	0.1	0.09	8.56	0.02	81.34	38.29	
3 Макароны из твердых сортов пшеницы отварные	200	7.02	9.1	48.32	291.25	0.06	0.02			12	9	
4 Гуляш из мяса кур	100	17.68	17.105	7.16	250	0.04	0.11	0.94	0.01	28.14	27.7	
5 Овощи свежие порционные	80	0.6	0.1	1.9	12	0.03	0.02	0.43		1.4	0.3	
6 Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4		14	8	

1.1	12	мука-55 сахар-10.яйцо1/5.дрожжи-1.молоко-30масло слив-3
0.7	22	молоко-200.сахар-15.какао
1.8		
0.8	13	картофель-80.морковь-10.лук-10.масло раст-5.рис-7. огурцы мар-20
1.3	120	картофель-300. масло сл-2 .молоко-20
0.25	14	рыба с/м-100.морковь-10.лук-10.капуста-20.масло раст-5.томат-3
1.4		
0.15		
0.5		
4.4		
6.2		

Железо		
0.88	233/2	молоко-200.пшено-30.масло сл-2.сахар-13
0.7		
0.5	122	
2.08		
1.008	139	картофель-80.морковь-10.лук вермешель-7.масло раст-5
5.62	241/1	горох-65
0.5	12	морковь-10.лук-10.масло раст-3. томат-3.мука-5
16	160	мясо гов 90
0.5		
2.8		
0.15		
1.4		
27.98		
30.06		

Железо		
2.5	54	молоко-30яйцо11/3
0.7		
	22	цикорий-1сахар-15
3.2		
2.02	6	картофель-80.лук-10.морковь-10.томат-5.масло раст-3свекла-20.
0.8	48	макаронные изд-65. масло слив-10
2.35	10	мясо гов 90
0.5		
2.8		

7	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.65	99.5	0.01	0.05			14.5	1
8	Хлеб пшеничный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.28	0.04			25.6	18
9	Фрукты	200	200	0.8	0.8	30	94	0.06	0.04	20		32
	ИТОГО:	1220	240.6	31.855	176	1218.6	94.54	0.41	13.97	20.03	176.98	134.3
	ВСЕГО:	1550	252.8	41.165	203.1	1455.3	94.7	1.03	14.42	398.6	305.08	161.3

6-Й ДЕНЬ			Пищевые вещества в (г)				Витамины				Минеральные	
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний
	ЗАВТРАК											
1	Каша рисовая молочная	250	7.56	6.68	42.86	257	0.07	0.242	2.43	0.07	226.5	44.5
2	Хлеб пшеничный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.07	0.02			12.8	9
3	Масло сливочное	15	0.09	12.375	0.135	112.2						
4					-							
5	Чай с сахаром	200	0.12	0.03	12.99	49.27		0.006	0.06		11.6	4.5
	ИТОГО:	515	11.47	20.535	81.69	543.47	0.14	0.268	2.49	0.07	250.9	58
	ОБЕД											
1	Суп рыбный с пшеном	270/20	7.06	1.46	22.42	207	0.57	0.09	22.01	0.03	47.5	38.8
3	Овощи тушеные	200	7.66	0.1	35.3	95	0.07	0.07	28		90	30.72
4	Тефтели	100	16.79	11.83	6.14	142	0.03	0.06	3		22	19
5	Овощи свежие порционные	80	0.6	0.1	1.9	12	0.03	0.02	0.43		1.4	0.3
7	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.65	99.5	0.01	0.05			14.5	1
8	Хлеб пшеничный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.28	0.04			25.6	18
9	Фрукты	200	0.6		19	80						
	ИТОГО:	730	42.91	16.94	157.8	885.5	0.99	0.33	53.44	0.03	201	107.8
	ВСЕГО:	1245	54.38	37.475	239.5	1429	1.13	0.598	55.93	0.1	451.9	165.8

7-й день		Пищевые вещества в (г)					Витамины				Минеральные	
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний
	ЗАВТРАК											
1	Суп молочный вермишелевый	250	7.74	6.66	36.98	231	0.03	0.01	0.67	0.01	75	17.4
2	Хлеб пшеничный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.07	0.02			12.8	9
4	Масло сливочное	15	0.09	12.375	0.135	112.2						
5	Чай с сахаром	200	0.12	0.03	12.99	59.96		0.006	0.06		11.6	4.5
	ИТОГО:	515	11.65	20.515	75.81	528.16	0.1	0.03	0.67	0.01	87.8	26.4
	ОБЕД											
1	Щи с мясом кур	270/20	3.19	10.08	22.02	185	0.05	0.05	20.5		65	25
2	Картофельное пюре	200	7.46	9.97	57.74	344	0.2	0.13	7.5	5.3	53.3	40
4	Запеченая голень кур	100	17.04	5.96	6.18	250	144.3	0.12			22	26
5	Овощи свежие порционные	80	0.6	0.1	1.9	12	0.03	0.02	0.43		1.4	0.3
6	Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4		14	8
8	Хлеб пшеничный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.28	0.04			25.6	18
7	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.65	99.5	0.01	0.05			14.5	1
9	Фрукты	200	3	1	12	250	0.08	1	20		16	84
	ИТОГО:	930	42.49	30.76	193.1	1482.5	144.97	1.43	52.43	5.3	211.8	202.3
	ВСЕГО:	1445	54.14	51.275	268.9	2011	145.07	1.46	53.1	5.31	299.6	228.7

8-й день		Пищевые вещества в (г)					Витамины				Минеральные	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний	
ЗАВТРАК												
1 Выпечка	100	6.94	5.49	0.31	75.26	0.033	0.1		0.9	26.1	5.74	

0.15	
1.4	
18	
28.02	
31.22	

Железо	
0.51	15
0.7	
0.5	
1.71	
1.4	94
1.3	16
0.8	108
0.5	
0.15	
1.4	
5.55	
7.26	

Железо	
0.3	161
0.7	
0.5	122
1	
0.8	19
1.3	62
1.6	
0.5	
2.8	
1.4	
0.15	
1.2	
8.55	
9.55	

Железо	
1.1	12

молоко-200.сахар-13.рис-32, масло слив -10

картофель-80.морковь-10лук-10пшено-7. рыба-20масло раст-5
картофель-40.капуста-150.морковь-20.лук-10 перец болг-10
мясо гов 90 лук-10

118872.39

картофель-250.молоко-50.масло слив-10

119855.45

2	Чай с лимоном	190/10	0.12	0.03	12.99	49.27		0.006	0.06		11.6	4.5
	ИТОГО:	100	7.06	5.52	13.3	124.53	0.033	0.106	0.06	0.9	37.7	10.24
	ОБЕД											
1	Суп картофельный с вермешелью	290	2.94	2.2	25.15	287	0.14	0.128	5.17		41.27	39.53
3	Рис рассыпчатый	200	3.98	8.81	41.07	260	0.2	0.13	7.5	5.3	53.3	40
4	Бефстроганов из мясо кур	100	17.68	17.105	7.16	250	0.04	0.11	0.94	0.01	28.14	27.7
5	Овощи свежие порционные	80	0.6	0.1	1.9	12	0.03	0.02	0.43		1.4	0.3
6	Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4		14	8
7	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.65	99.5	0.01	0.05			14.5	1
8	Хлеб пшеничный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.28	0.04			25.6	18
9	Фрукты	200	1.8		16.8	76						
	ИТОГО:	1220	38.2	31.865	185.3	1326.5	0.72	0.498	18.04	5.31	178.21	134.5
	ВСЕГО:	1320	45.26	37.385	198.6	1451	0.753	0.604	18.1	6.21	215.91	144.8

9-й день			Пищевые вещества в (г)				Витамины				Минеральные	
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевы	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний
	ЗАВТРАК											
1	Каша пшеничная молочная	250	8.82	7.139	40.96	261	0.072	0.236	2.25	0.05	226.1	42.57
2	Хлеб пшеничный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.07	0.02			12.8	9
4	Чай с сахаром	200	0.12	0.03	12.99	49.27		0.006	0.06		11.6	4.5
	ИТОГО:	525	19.14	15.319	79.65	523.27	0.152	0.462	3.91	90.45	510.9	78.27
	ОБЕД											
1	Суп с горохом с мясом кур	270/20	10.07	1.896	43.33	283	0.1	0.08	8.2		32	30
3	Макаронные изделия отварные	200	7.02	9.1	48.32	291.25	0.06	0.02			12	9
4	Соус	40	1.04	10.065	6.68	118.7	0.01	0.01	0.43		1.4	0.3
5	Котлета рубленая	100	17.04	5.96	6.18	250	144.3	0.12			22	26
7	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.65	99.5	0.01	0.05			14.5	1
8	Хлеб пшеничный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.28	0.04			25.6	18
9	Овощи свежие порционные	80	0.6	0.1	1.9	12	0.03	0.02	0.43		1.4	0.3
10	Фрукты	200	200	0.8	0.8	30	94	0.06	0.04	20		32
	ИТОГО:	570	45.97	30.571	179.5	1304	144.79	0.34	9.06		108.9	84.6
	ВСЕГО:	1095	65.11	45.89	259.1	1828	144.94	0.802	12.97	90.45	619.8	162.9

10-й день			Пищевые вещества в (г)					Витамины				Минеральные	
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевы	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний	
	ЗАВТРАК												
1	Каша манная	100	9.2	12.4	45.1	329	0.15	0.24			32		
2	Хлеб пшеничный	50	3.7	1.45	25.7	125	0.07	0.02			12.8	9	
3	Масло сливочное	15	0.09	12.375	0.135	112.2							
5	Чай с сахаром	200	0.12	0.03	12.99	49.27		0.006	0.06		11.6	4.5	
	ИТОГО:	365	13.11	26.255	83.93	615.47	0.22	0.26			44.8	9	
	ОБЕД												
1	Щи с мясом кур	270/20	2.3	2.8	6.3	84	0.05	0.05	20.5		65	25	
2	Картофельное пюре	200	7.46	9.97	57.74	344	0.2	0.13	7.5	5.3	53.3	40	
4	Рыба запеченая с овощами	100	6.85	3.6	3.6	74.5	0.04	0.03		6	24	13	
6	Овощи свежие порционные	80	0.6	0.1	1.9	12	0.03	0.02	0.43		1.4	0.3	
6	Сок натуральный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4		14	8	
8	Хлеб пшеничный	100	7.4	2.9	51.4	250	0.28	0.04			25.6	18	
7	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	21.65	99.5	0.01	0.05			14.5	1	

0.5	122
1.6	
1.008	139
1.3	65
2.35	17
0.5	
2.8	
0.15	
1.4	
9.508	
11.11	

рис-65. масло слив-10
мясо гов 90

118889.36

Железо	
0.36	24
0.7	
0.5	122
3.32	
1	88
0.8	48
0.5	12
1.6	49
0.15	
1.4	
0.5	
18	
5.95	
9.27	

молоко-200.сахар-13. пшено-28, масло слив-10

картофель-80. морковь-10. лук-10. горох-40. масло раст-5
макаронные-65. масло слив-10
морковь-10.лук-10.масло раст-3. томат-3.мука-5

Железо	
0.2	60
0.7	
0.5	122
0.9	
0.8	19
1.3	62
0.25	14
0.5	
2.8	
1.4	
0.15	

картофель-80.морковь-10.лук-10.масло раст-5.рис-7. огурцы мар-20
картофель-300.яйцо-1/4 масло сл-2 масло раст-2.молоко-20
рыба с/м-100.морковь-10.лук-10.капуста-20.масло раст-5.томат-3

9	Фрукты	200	3	1	12	250	0.08	1	20		16	84
	ИТОГО:	930	31.41	21.12	174.8	1206	0.71	1.34	52.43	11.3	213.8	189.3
	ВСЕГО:	1295	44.52	47.375	258.7	1821	0.93	1.6	52.43	11.3	258.6	198.3

1.2	
8.4	
9.3	