1 день

Завтрак	№ тех. карты	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С	В2	В1	Р	Са	Fe	Mg	А	Е
Суп молочный с крупой	140 н	150/200	3,6/4,8	3,75/5,0	12,33/16,44	97,5/130	0,69/0,92	-	0,05/0,06	103,65/138,2	120/160	0,14/0,18	17,4/23,2	29,6/35,6	0,05/0,06
Бутерброды с маслом	100/2	20/5	0,8/0,8	8,34/8,34	5,0/5,0	98,0/98,0	0,0/0,0	0,01/0,01	0,02/0,02	-	3,34/3,34	0,14/0,14	-	-	-
Чай с сахаром	502	160/200	0,08/0,1	0,0/0,0	12/15	48,0/60,0	0,0	0,00	0,00	-	4/5	0,32/0,4	-	-	-
10.00. Соки овощные, фруктовые и ягодные	537	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	2,0	0,01	0,01	-	7	1,4	-	-	-
Итого		**435/525**	**4,98/6,20**	**12,19/13,44**	**39,43/46,54**	**289,50/334**									
Обед															
Салат из капусты белокочанной	1	40/50	0,84/1,05	4,04/5,05	3,72/4,65	54,4/68,0	10,24/12,8	0,02/0,03	0,02/0,02		22,4/28,00	0,32/0,40	-	-	-
Свекольник	136	150/200	1,31/1,74	2,67/3,56	7,22/9,62	58,2/77,6	5,51/7,34	0,04/0,05	0,04/0,06	-	22,65/30,2	0,92/1,2	-	-	-
Каша гречневая рассыпчатая	243	110/130	6,84/7,98	6,28/7,33	29,66/34,61	202,44/236,18	0,0/0,0	0,09/0,11	0,17/0,20	-	11,4/13,30	3,64/4,25	-	-	-
Котлеты, биточки, шницели Соус сметанный	386 451	50/70 20/30	7,12/8,9 0,31/0,47	7,0/8,75 2,13/3,19	5,72/7,15 0,68/1,02	114,4/143 23,06/34,59	0,0/0,0 0,02/0,03	0,07/0,08 0,01/0,02	0,04/0,05 0,01/0,01	- -	15,6/19,5 8,48/12,72	1,12/1,4 0,03/0,04	- -	- -	- -
Кисель из повидла, джема, варенья	483 н	160/200	0,16/0,20	0,0/0,0	22,08/27,6	88,0/110,0	0,04/0,04	0	0	6,24/7,8	5,28/6,6	0,26/0,32	1,28/1,6	0	0
Хлеб пшеничный	114	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,84/19,68	47/94	0,0	0,01/0,02	0,04/0,08	-	4/8	0.22/0.44	-	-	-
Хлеб ржаной	115	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0,0	0,04/0.04	0,08/0.09	-	14/17.5	1.56/1.95	-	-	-
Итого		**590/760**	**20,74/26,68**	**22,76/28,80**	**92,28/121,03**	**657,1/850,37**									
Полдник															
Печенье	609	30/30	2,25/2,25	2,94/2,94	22,32/22,32	125,1/125,1	0,0	0,02/0,02	0,03/0,03	-	8,7/8,7	0,63/0,63	-	-	-
Запеканка морковная с творогом Соус молочный сладкий	320 449	150/190 15/20	20,7/26,22 0,39/0,52	19,7/24,96 0,96/1,28	31,7/40,16 2,36/3,15	387/490,20 19,58/26,1	0,3/0,38 0,11/0,15	0,34/0,43 0,02/0,03	0,10/0,13 0,01/0,01	- -	229/290,07 13,52/18,02	1,4/1,78 0,03/0,03	- -	- -	- -
Кофейный напиток с молоком	514	160/200	2,56/3,2	2,16/2,7	12,72/15,9	63,2/79,0	1,04/1,3	0,13/0,16	0,04/0,04	-	100,8/126	0,08/0,1	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47/47	0,0	0,01/0,01	0,03/0,03	-	4/4	0.22/0.22	-	-	-
Плоды свежие	118	120/120	0,48/0,48	0,48/0,48	11,76/11,76	56,4/56,4	12,0/12,0	0,03/0,03	0,04/0,04	-	19,2/19,2	2,64/2,64	-	-	-
Итого		**495/580**	**27,9/34,19**	**26,4/32,52**	**90,7/103,13**	**698,28/823,80**									
Всего за день		**1520/1875**	**53,62/67,07**	**61,35/74,76**	**222,41/270,70**	**1644,88/2008,17**									

2 день

Завтрак	№ тех. карты	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	A	E	P	Mg
Каша молочная кукурузная жидкая	271	150/200	4,65/6,2	5,6/7,46	27,75/37	180/240	0,07/0,09	0,13/0,18	0,98/1,3	95,55/127,4	0,9/1,2	-	-	-	-
Хлеб пшеничный Сыр сычужный твердый порциями	114 106	20/ 20 8/8	1,52/1,52 2,05/2,05	0,16/0,16 2,09/2,09	9,84/9,84 0/0	47/47 27,44/27,44	0,03/0,03 0,01/0,01	0,01/0,01 0,03/0,03	0,0/0,0 0,06/0,06	4/4 72/72	0,22/0,22 0,08/0,08	-	-	-	-
Какао с молоком	508	160/200	2,88/3,6	2,64/3,3	20,0/25,0	115,2/144,0	0,04/0,04	0,13/0,16	1,04/1,3	99,2/124	0,64/0,8	-	-	-	-
10.00. Йогурт (снежок)	536	100/100	5,0/5,0	3,2/3,2	8,5/8,5	87,0/87,0	0,03/0,03	0,15/0,15	0,6/0,6	119/119	0,1/0,1	-	-	-	-
Итого		**438/528**	**16,10/18,37**	**13,69/16,21**	**66,09/80,34**	**456,64/545,44**									
Обед															
Салат из моркови с зеленым горошком	27	30/50	0,57/0,95	3,03/5,05	1,77/2,95	36,6/61,0	0,03/0,04	0,02/0,03	1,38/2,3	6,6/11,00	0,18/0,3	-	-	-	-
Суп картофельный с макаронными изделиями	152	150/200	1,62/2,16	1,71/2,28	11,3/15,06	66,75/89,0	0,07/0,09	0,04/0,05	4,95/6,6	9,15/12,2	0,57/0,76	-	-	-	-
Плов из отварной птицы	411	160/200	12,19/15,24	12,12/15,15	28,88/36,10	273,53/341,9	0,03/0,03	0,06/0,08	0,99/1,24	25,15/31,43	0,99/1,24	-	-	-	-
Компот из смеси сухофруктов	527	160/200	0,38/0,5	0,0/0,0	21,6/27	88,0/110,0	0,01/0,01	0,01/0,01	0,4/0,5	22,4/28	1,2/1,5	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,84/19,68	47/94	0,03/0,06	0,01/0,02	0,0/0,0	4/8	0,22/0,44	-	-	-	-
Хлеб ржаной	115	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,70	69,6/87	0,08/0,09	0,04/0,04	0,0/0,0	14/17,5	1,56/1,95	-	-	-	-
Итого		**560/740**	**18,92/25,18**	**17,50/23,40**	**86,75/117,49**	**581,48/782,90**									
Полдник															
Ватрушки с повидлом	559	40/50	2,47/3,09	1,14/1,42	27,27/34,09	129,34/161,67	0,03/0,04	0,02/0,03	0,07/0,09	7,34/9,17	0,47/0,59	-	-	-	-
Яйцо вареное	267 н	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	0,03/0,03	0,0/0,0	0,0/0,0	22/22	1,01/1,01	100/100	0,2/0,2	77/77	5/5
Уха с крупой	121 н	150/200	4,44/5,92	1,38/1,84	6,03/8,04	54,15/72,2	0,06/0,08	0,0/0,0	2,78/3,70	22,05/29,4	0,55/0,73	7,2/9,6	0,29/0,38	73,05/97,4	15,6/20,8
Чай с сахаром	502	160/200	0,08/0,1	0,0/0,0	12/15	48/60	0,0/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0	4/5	0,32/4	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47/47	0,03/0,03	0,01/0,01	0,0/0,0	4/4	0,22/0,22	-	-	-	-
Итого		**410/510**	**13,61/15,73**	**7,28/8,02**	**55,44/67,27**	**341,49/403,87**									
Всего за день		**1408/1778**	**48,63/59,28**	**38,47/47,63**	**208,28/265,10**	**1379,61/1732,21**									

3 день

Завтрак	№ тех. карты	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	A	E	P	Mg
Каша молочная пшеничная жидкая	270	150/200	5,55/7,4	5,61/7,48	27,38/36,5	182,25/243	0,11/0,15	0,14/0,19	1,01/1,34	102,15/136,2	1,44/1,92	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/ 20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47/47	0,03/0,03	0,01/0,01	0,0/0,0	4/4	0,22/0,22	-	-	-	-
Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	160/200	2,32/2,9	1,6/2,0	16,72/20,9	90,4/113	0,02/0,02	0,07/0,08	0,32/0,4	103,2/129	0,64/0,8	-	-	-	-
10.00. Йогурт (снежок)	536	100/100	5/5	3,2/3,2	8,5/8,5	87/87	0,03/0,03	0,15/0,15	0,6/0,6	119/119	0,1/0,1	-	-	-	-
Итого		**430/520**	**14,39/16,82**	**10,57/12,84**	**62,44/75,74**	**406,65/490**									
Обед															
Икра свекольная	53 н	40/50	0,6/0,75	1,44/1,8	3,4/4,25	28,8/36	0,01/0,01	-	2,96/3,7	11,2/14	0,49/0,61	0/0	0,52/0,65	16,4/20,5	8,4/10,5
Суп из овощей с фасолью	117 н	150/200	2,4/3,2	2,96/3,94	5,54/7,38	58,35/77,8	0,05/0,06	-	3,68/4,9	31,35/41,8	0,78/1,04	0/0	1,05/1,4	64,95/86,6	16,95/22,6
Макаронные изделия отварные	297	110/130	3,77/4,91	0,45/0,59	19,36/25,17	96,6/125,58	0,04/0,05	0,01/0,02	0,01/0,02	3,8/4,94	0,52/0,68	-	-	-	-
Оладьи из печени по кунцевски Соус сметанный	357 н 451	50/70 20/30	8,5/11,9 0,31/0,47	2,65/3,71 2,13/3,19	7,0/9,8 0,68/1,02	86,5/121,1 23,06/34,59	0,06/0,09 0,01/0,01	- 0,01/0,02	3,35/4,69 0,02/0,03	10/14 8,48/12,72	2,51/3,52 0,03/0,04	3,19/4,47	0,75/1,05	128/179,2	10/14
Компот из свежих плодов или ягод	526	160/200	0,4/0,5	0,16/0,2	18,48/23,1	76,8/96	0,02/0,02	0,02/0,02	3,44/4,3	17,6/22	0,88/1,1	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,84/19,68	47/94	0,03/0,06	0,01/0,02	0,0/0,0	4/8	0,22/0,44	-	-	-	-
Хлеб ржаной	115	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0,08/0,09	0,04/0,04	0,0/0,0	14/17,5	1,56/1,95	-	-	-	-
Итого		**580/770**	**20,14/28,07**	**10,43/14,35**	**77,66/107,10**	**486,71/644,43**									
Полдник															
Вафли	607	30/30	0,84/0,84	0,99/0,99	23,19/23,19	105/105	0,01/0,01	0,02/0,02	0,0/0,0	4,8/4,8	0,45/0,45	-	-	-	-
Запеканка рисовая с творогом Соус молочный сладкий	282 н 449	140/170 20/30	9,43/11,4 0,52/0,78	4,3/5,22 1,28/1,91	36,78/44,66 3,15/4,72	223,07/270,87 26,1/39,15	0,07/0,08 0,01/0,01	- 0,03/0,04	0,10/0,12 0,15/0,22	60,02/72,88 18,02/27,03	0,55/0,66 0,03/0,05	36,78/44,66	0,28/0,34	128,43/155,95	27,54/33,44
Чай с лимоном	459 н	160/200	0,24/0,1	0,08/0,1	7,6/9,5	32/40	0/0	-	0,8/1	6,32/7,9	0,7/0,87	0/0	0,02/0,02	7,28/9,1	4/5
Хлеб пшеничный	114	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47/47	0,03/0,03	0,01/0,01	0,0/0,0	4,4	0,22/0,22	-	-	-	-
Итого		**370/450**	**12,55/14,64**	**6,81/8,38**	**80,56/91,91**	**433,17/502,02**									
Всего за день		**1390/1740**	**47,08/59,53**	**27,81/35,57**	**220,66/274,75**	**1326,53/1636,45**									

4 день

Завтрак	№ тех. карты	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	A	E	P	Mg
Каша рисовая молочная жидкая	274	150/200	4,16/5,54	6,47/8,62	24,3/32,4	172,05/229,4	0,05/0,07	0,14/0,19	1,16/1,54	107,55/143,4	0,33/0,44	-	-	-	-
Хлеб пшеничный Сыр сычужный твердый порциями	114 106	20/20 8/8	1,52/1,52 2,05/2,05	0,16/0,16 2,09/2,09	9,84/9,84 0,0/0,0	47/47 27,44/27,44	0,03/0,03 0,01/0,01	0,01/0,01 0,03/0,03	0/0 0,06/0,06	4/4 72/72	0,22/0,22 0,08/0,08	-	-	-	-
Чай с молоком	506	160/200	1,2/1,5	1,04/1,3	12,72/15,9	64,8/81	0,04/0,04	0,13/0,16	1,04/1,3	101,6/127	0,32/0,4	-	-	-	-
10.00 Кисломолочный напиток	470 н	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4,/4	50,5/50,5	0,04/0,04	-	0,7/0,7	120,4/120,4	0,1/0,1	20,05/20,05	0/0	90,3/90,3	14,05/14,05
Итого		**438/528**	**11,83/13,51**	**12,53/14,67**	**50,86/62,14**	**361,79/435,34**									
Обед															
Салат из свежих огурцов	36	30/50	0,21/0,35	3,03/5,05	0,6/1,00	30,6/51	0,01/0,02	0,01/0,02	1,5/2,5	5,4/9	0,15/0,25	-	-	-	-
Борщ с капустой и картофелем	133	150/200	1,1/1,46	3,0/4,0	6,39/8,52	57/76	0,03/0,04	0,03/0,04	6,18/8,24	20,7/27,60	0,72/0,96	-	-	-	-
Котлеты, биточки или шницель из птицы припущенные	372 н	60/70	12/14	10,8/12,6	6,43/7,5	170,58/199	0,06/0,07	-	0,52/0,6	29,15/34	1,09/1,27	43,72/51	0,78/0,9	109,7/128	14,58/17
Картофельное пюре	434	120/140	2,52/2,94	5,28/6,16	13,08/15,26	110,4/128,8	0,11/0,13	0,09/0,10	4,08/4,76	31,2/36,4	0,84/0,98	-	-	-	-
Кисель из яблок сушеных	519	160/200	0,24/0,3	0,0/0,0	24,88/31,1	100,8/126	0,00/0,00	0,00/0,00	0,08/0,1	11,2/14	0,56/0,7	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,84/19,68	47/94	0,03/0,06	0,01/0,02	0,0/0,0	4/8	0,22/0,44	-	-	-	-
Хлеб ржаной	115	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0,08/0,09	0,04/0,04	0,0/0,0	14/17,5	1,56/1,95	-	-	-	-
Итого		**580/750**	**20,23/25,39**	**22,75/28,73**	**74,58/99,76**	**585,98/761,80**									
Полдник															
Крендель сахарный	574	40/50	2,78/3,47	5,23/6,54	23,52/29,4	152/190	0,03/0,04	0,03/0,04	0,0/0,0	6,4/8	0,32/0,4	-	-	-	-
Овощи консервированные отварные	157 н	30/50	0,9/1,05	1,2/1,3	1,6/1,8	20,1/23,4	0,02/0,03	-	0,6/0,7	5,7/6,6	0,2/0,2	-	-	-	-
Суфле рыбное	303 н	150/180	22,4/25,2	9,6/10,8	4,8/5,4	179,2/201,6	0,12/0,13	-	0,8/0,9	102,4/115,2	129,6/145,8	105,6/118,8	1,92/2,16	334,4/376,2	41,6/46,8
Молоко кипячёное	534	160/200	4,64/5,8	4,0/5,0	7,68/9,6	84,8/106	0,07/0,08	0,24/0,30	2,08/2,6	192/240	0,16/0,2	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47/47	0,03/0,03	0,01/0,01	0,0/0,0	4/4	0,22/0,22	-	-	-	-
Итого		**410/490**	**32,24/37,04**	**20,19/23,80**	**47,44/56,04**	**483,10/568**									
Всего за день		**1418/1778**	**64,30/75,94**	**55,47/67,20**	**172,99/217,94**	**1430,87/1765,14**									

5 день

Завтрак	№ тех. Карты	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	A	E	P	Mg
Каша манная молочная жидкая	268	150/200	4,65/6,2	5,6/7,46	23,15/30,86	161,55/215,4	0,06/0,08	0,13/0,17	1,04/1,38	99,6/132,8	0,33/0,44	-	-	-	-
Хлеб пшеничный Повидло джем варенье порциями	114 86 н	20/20 10/10	1,52/1,52 0,04/0,04	0,16/0,16 0/0	9,84/9,84 6,5/6,5	47/47 26,2/26,2	0,03/0,03 0,01/0,01	0,01/0,01 -	0/0 0,05/0,05	4/4 1,4/1,4	0,22/0,22 0,13/0,13	- -	- -	- 0,9/0,9	- 0,7/0,7
Какао с молоком	508	160/200	2,88/3,6	2,64/3,3	20/25	115,2/144	0,04/0,04	0,13/0,16	1,04/1,3	99,2/124	0,64/0,8	-	-	-	-
10.00 Йогурт(снежок)	536	100/100	2,9/2,9	2,5/2,5	4/4	50/50	0,04/0,04	0,17/0,17	0,7/0,7	120/120	0,1/0,1	-	-	-	-
Итого		**440/530**	**11,99/14,26**	**10,9/13,42**	**63,49/76,20**	**399,95/482,60**									
Обед															
Салат из моркови и яблок	22 н	40/50	0.4/0.5	2,44/3,05	3/3,75	35,6/44,5	0,02/0,025	0/0	2,16/2,7	9,2/11,5	0,46/0,58	0/0	1,2/1,5	0/0	10,8/13,5
Суп картофельный с бобовыми	149	150/200	1,38/1,84	2,55/3,4	9,08/12,1	64,8/86,4	0,12/0,16	0,04/0,05	5,21/6,94	11,4/15,2	0,56/0,74				
Голубцы ленивые Соус сметанный с томатом	377 453	160/200 20/30	8,5/9,35 0,69/1,04	8,3/9,01 4,25/6,38	4,0/4,4 1,27/1,9	125/137,5 46,06/69,09	0,04/0,044 0,01/0,02	0,07/0,077 0,03/0,04	12,4/13,6 0,29/0,44	34/37,4 18,02/27,03	1,5/1,7 0,09/0,14	-	-	-	-
Компот из плодов или ягод сушеных	531	160/200	0,24/0,3	0,0/0,0	16,08/20,1	64,8/81	0,00/0,00	0,00/0,00	0,64/0,8	8/10	0,48/0,6				
Хлеб пшеничный	114	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,84/19,68	47/94	0,03/0,06	0,01/0,02	0,0/0,0	4/8	0,22/0,44				
Хлеб ржаной	115	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0,08/0,09	0,04/0,04	0,0/0,0	14/17,5	1,56/1,95				
Итого		**530/680**	**15,37/19,37**	**18,18/22,76**	**56,63/78,63**	**452,86/599,49**									
Полдник															
Коржик молочный	598	40/50	2,74/3,42	4,87/6,09	26,2/32,75	159,34/199,1	0,04/0,05	0,03/0,04	0,0/0,0	10/12,5	0,34/0,42	-	-	-	-
Картофель тушеный с луком и томатом	171 н	160/200	5,34/6,67	2,56/3,2	22,4/28	133,3/166,67	0,09/0,15	-	7,79/9,13	33,7/42,1	1,95/2,43	0/0	2,78/3,47	117,2/146,5	47,68/59,60
Напиток из шиповника	538	160/200	0,56/0,7	0,24/0,3	18,24/22,8	77,6/97	0,01/0,01	0,05/0,06	56/70	9,6/12	1,2/1,5	-	-	-	-
Яйцо вареное	267 н	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	0,03/0,03	0,0/0,0	0,0/0,0	22/22	1,01/1,01	100/100	0,2/0,2	77/77	5/5
Хлеб пшеничный	114	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47/47	0,03/0,03	0,01/0,01	0,0/0,0	4/4	0,22/0,22	-	-	-	-
Итого		**420/510**	**15,26/17,41**	**12,43/14,35**	**76,98/93,69**	**480,24/572,77**									
Всего за день		**1450/1810**	**42,62/51,04**	**41,51/50,53**	**197,10/248,52**	**1333,05/1654,86**									

6 день

Завтрак	№ тех. Кар	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	A	E	D	Mg
Суп молочный с макаронными изделиями	171	150/200	4,28/ 5,7	3,95/5,26	14,24/ 18,98	109,5/146	0,6/0,08	0,15/0,20	0,69/0,92	123,30/ 164,40	0,27/0,36	-	-	-	-
Бутерброд с маслом	100	20/5 20/5	0,8/0, 8	8,34/8,34	5,0/5,0	98,0/98,0	0,02/0,02	0,01/0,01	0,0/0,0	3,34/3,34	0,30/0,30	-	-	-	-
Чай с сахаром	502	160/200	0,08/ 0,1	0,0/0,0	12,0/15,0	48/60	0,00/0,00	0,00/0,00	0,00/0,00	4/5	0,32/0,4	-	-	-	-
10-00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	537	100/100	0,5/0, 5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	0,01/0,01	0,01/0,01	2,0/2,0	7/7	1,4/1,4	-	-	-	-
Итого		**435/525**	**5,66/7,10**	**12,39/13,70**	**41,34/49,08**	**301,50/350**									
Обед															
Щи из свежей капусты с картофелем	147	150/200	1,05/ 1,40	2,99/3,98	4,67/6,22	49,80/66,40	0,04/0,05	0,03/0,04	11,09/14,78	20,40/ 27,20	0,48/0,64	-	-	-	-
Тефтели из говядины с рисом («ёжики»)	395	50/70	4,75/ 6,65	7,65/ 10,71	5,7/7,98	110,5/154,7	0,03/0,04	0,07/0,10	0,40/0,56	10,50/ 14,70	0,75/1,05	-	-	-	-
Пюре из гороха с маслом	423	110/130	10,47/ 12,37	3,22/3,81	20,82/ 24,61	154/182	0,23/0,27	0,07/0,08	0,0/0,0	60,10/ 71,03	3,55/4,19	-	-	-	-
Кисель из яблок сушеных	519	160/200	0,24/ 0,3	0,0/0,0	24,88/31,1	100,80/126	0,00/0,00	0,00/0,00	0,08/0,1	11,2/14	0,56/0,7	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/40	1,52/ 3,04	0,16/0,32	9,84/19,68	47/94	0,03/0,06	0,01/0,02	0,0/0,0	4/8	0,22/0,44	-	-	-	-
Хлеб ржаной	115	40/50	2,64/ 3,3	0,48/0,6	13,36/1,67	69,6/87	0,08/0,09	0,04/0,04	0,0/0,0	14/17,5	1,56/1,95	-	-	-	-
Итого		**530/690**	**20,67/27,06**	**14,50/19,42**	**79,27/91,26**	**531,70/710,10**									
Полдник															
Плоды свежие	118	120/120	0,48/0 ,48	0,48/0,48	11,76/11,7 6	56,4/56,4	0,04/0,04	0,03/0,03	12,0/12,0	19,2/19,2	2,64/2,64	-	-	-	-
Булочка «Нежная»	579	40/50	2,74/ 3,42	5,14/6,42	22,07/ 27,59	145,34/ 181,67	0,04/0,04	0,02/0,02	0,0/0,0	5,34/6,67	0,34/0,42	-	-	-	-
Запеканка из творога	319	120/140	19,2/2 2,4	20,16/23, 52	19,12/22,3 1	340/396,67	0,06/0,07	0,41/0,48	0,48/0,56	237,60/27 7,20	0,8/0,94	-	-	-	-
Соус молочный сладкий	449	15/20	0,39/0 ,52	0,96/1,28	2,36/3,15	19,58/26,1	0,01/0,01	0,03/0,03	0,11/0,15	13,52/18, 02	0,03/0,03	-	-	-	-
Овощи отварные	427	40/50	0,7/0, 8	1,9/2	1,8/1,9	27,0/27,5	0,02	0,03	11/12	17,0/18,5	0,6	-	-	-	-
Кофейный напиток с молоком	514	160/200	2,56/3 ,2	1,6/2,0	16,72/20,9	90,40/113	0,02/0,02	0,07/0,08	0,32/0,4	103,20/ 129	0,64/0,8	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/20	1,52/1 ,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47/47	0,03/0,03	0,01/0,01	0,0/0,0	4/4	0,22/0,22	-	-	-	-
Итого		**515/600**	**26,89/31,54**	**28,50/33,86**	**81,87/95,55**	**698,72/820,84**									
Всего за день		**1480/1815**	**53,22/65,70**	**55,39/66,98**	**202,48/235,89**	**1531,92/1880,94**									

7 день

Завтрак	№ т/к	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	A	E	P	Mg
Каша пшенная молочная жидкая	273	150/200	5,85/7,8	7,10/9,46	26,85/35,8	212,7/283,6	0,15/0,19	0,14/0,18	1,10/1,46	108,45/144,60	0,90/1,20	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/ 20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47,0/47,0	0,03/0,03	0,01/0,01	0,0/0,0	4/4	0,22/0,22	-	-	-	-
сыр сычужный твердый порциями	106	8 /8	2,05/2,05	2,09/2,09	0,0/0,0	27,44/27,44	0,01/0,01	0,03/0,03	0,06/0,06	72/72	0,08/0,08	-	-	-	-
Какао с молоком сгущенным	510	160/200	2,96/3,7	3,04/3,8	19,6/24,5	117,6/147,0	0,03/0,03	0,12/0,15	0,32/0,4	97,60/122	0,8/1,0	-	-	-	-
10-00 Йогурт (снежок)	536	100/100	5,0/5,0	3,2/3,2	8,5/8,5	87,0/87,0	0,03/0,03	0,15/0,15	0,6/0,6	119/119	0,1/0,1	-	-	-	-
Итого		**438/528**	**17,38/20,07**	**15,59/18,71**	**64,79/78,64**	**491,74/592,04**									
Обед															
Суп из овощей	116 н	150/200	1,2/1,6	2,72/3,62	3,80/5,06	44,4/59,2	0,05/0,06	-	4,35/5,8	13,65/18,2	0,43/0,57	0/0	1,41/1,88	27,15/36,2	10,95/14,6
Рагу из птицы	412	160/200	12,62/15,78	13,17/16,46	14,54/18,18	226,75/283,42	0,11/0,14	0,16/0,20	9,51/11,89	22,8/28,58	1,65/2,06	-	-	-	-
Салат из свежих огурцов с луком	15 н	30/50	0,24/0,4	1,8/3,0	0,78/1,3	20,4/34,0	0,09/0,02	0/0	1,26/2,1	5,7/9,5	0,16/0,27	0/0	0,81/1,35	9,9/16,50	3,9/6,5
Компот из свежих плодов или ягод	526	160/200	0,4/0,5	0,16/0,2	18,48/23,1	76,8/96,0	0,02/0,02	0,02/0,02	3,44/4,3	17,6/22	0,88/1,1	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,84/19,68	47/94	0,03/0,06	0,01/0,02	0,0/0,0	4/8	0,22/0,44	-	-	-	-
Хлеб ржаной	115	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87,0	0,08/0,09	0,04/0,04	0,0/0,0	14/17,5	1,56/1,95	-	-	-	-
Итого		**560/740**	**18,62/24,62**	**18,49/24,20**	**60,80/84,02**	**484,95/653,62**									
Полдник															
Вафли	607	30/30	0,84/0,84	0,99/0,99	23,19/23,19	105/105	0,01/0,01	0,02/0,02	0,0/0,0	4,8/4,8	0,45/0,45	-	-	-	-
Каша перловая рассыпчатая	207 н	110/130	3,15/3,72	3,44/4,07	21,99/25,99	131,48/155,38	0,03/0,04	0/0	0/0	14,49/17,13	0,62/0,73	16,08/19,0	0,43/0,5	109,37/129,25	13,44/15,88
Кнели рыбные припущенные	302 Н	50/70	6,43/9	0,58/0,8	1,43/2	37,15/52	0,03/0,04	0/0	0,15/0,2	24,29/34	0,25/0,34	10/14	0,43/0,6	85/119	12,15/17
Соус томатный	419 Н	20/20	0,19/0,19	0,66/0,66	0,33/0,33	8,38/8,38	0,01/0,01	0/0	0,22/0,22	1,4/1,4	0,07/0,07	40/40	0,04/0,04	2,7/2,7	1,14/1,14
Молоко кипяченое	534	160/200	4,64/5,8	4,0/5,0	7,68/9,6	84,8/106,0	0,07/0,08	0,24/0,30	2,08/2,6	192/240	0,16/0,2	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47/47	0,03/0,03	0,01/0,01	0,0/0,0	4/4	0,22/0,22	-	-	-	-
Итого		**390/470**	**16,77/21,07**	**9,83/11,68**	**64,46/70,95**	**413,81/473,76**									
Всего за день		**1388/1738**	**52,77/65,76**	**43,91/54,59**	**190,05/233,61**	**1390,50/1719,42**									

8 день

Завтрак	№ тех. Карты	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	A	E	P	Mg
Суп молочный с макаронными изделиями	271	150/200	4,28/5,7	3,95/5,25	14,24/18,92	109,50/146	0,06/0,08	0,15/0,2	0,69/0,92	123,3/164,40	0,27/0,36	-	-	-	-
Бутерброды с маслом	100	20/5 20/5	0,8/0,8	8,34/8,34	5,0/5,0	98,0/98,0	0,02/0,02	0,01/0,01	0,0/0,0	3,34/3,34	0,30/0,30	-	-	-	-
Чай с сахаром	502	160/200	0,08/0,1	0,0/0,0	12,0/15,0	48,0/60,0	0,00/0,00	0,00/0,00	0,0/0,0	4/5	0,32/0,4	-	-	-	-
10-00 Йогурт (снежок)	536	100/100	5,0/5,0	3,2/3,2	8,5/8,5	87,0/87,0	0,03/0,03	0,15/0,15	0,6/0,6	119/119	0,1/0,1	-	-	-	-
Итого		**435/525**	**10,16/11,60**	**15,49/16,79**	**39,74/47,42**	**342,50/391,00**									
Обед															
Икра морковная	54 н	40/50	0,56/0,7	1,52/1,9	2,6/3,25	26,4/33	0,02/0,02	0/0	1,4/1,75	8,4/10,5	0,28/0,36	0/0	0,56/0,7	18/22,5	10,8/13,5
Рассольник ленинградский	100 н	150/200	1,58/2,1	3,06/4,08	7,95/10,6	65,7/87,6	0,06/0,08	0/0	4,26/5,68	10,05/13,4	0,52/0,69	0/0	1,41/1,88	36,6/48,8	15,3 20,4
Омлет с мясом	314	160/200	20,91/26,14	22,62/28,27	3,2/4,0	300,8/376,0	0,09/0,11	0,52/0,64	0,43/0,54	121,60/152,00	2,99/3,74	-	-	-	-
Кисель из повидла джема варенья	483 н	160/200	0,16/0,2	0/0	22,08/27,6	88,0/110,0	0/0	-	0,04/0,04	5,28/6,6	0,26/0,32	0/0	0/0	6,24/7,8	1,28/1,6
Хлеб пшеничный	114	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,84/19,68	47,0/94,0	0,03/0,06	0,01/0,02	0/0	4/8	0,22/0,44	-	-	-	-
Хлеб ржаной	115	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87,0	0,08/0,09	0,04/0,04	0/0	14/17,5	1,56/1,95	-	-	-	-
Итого		**570/740**	**27,37/35,48**	**27,84/35,17**	**59,03/81,83**	**597,50/787,60**									
Полдник															
Булочка ванильная	582	40/50	3,14/3,92	3,2/3,92	22,6/28,25	132,0/165,0	0,04/0,05	0,02/0,03	0,0/0,0	6/7,5	0,34/0,42	-	-	-	-
Вареники ленивые	331	160/200	22,63/28,29	17,22/21,53	21,87/27,37	332,96/416,19	0,07/0,07	0,32/0,40	0,31/0,38	142,48/178,10	0,77/0,96	-	-	-	-
Салат из свёклы с яблоками	28 н	40/50	0,4/0,5	2,4/3,0	4,4/5,5	40,8/51,0	0,01/0,01	0/0	2,52/3,15	11,2/14	0,63/0,79	0/0	1,08/1,35	11,6/14,5	6,4/8
Напиток из шиповника	538	160/200	0,56/0,7	0,24/0,3	18,24/22,8	77,6/97	0,01/0,01	0,05/0,06	56/70,0	9,6/12	1,2/1,5	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47/47	0,03/0,03	0,01/0,01	0,0/0,0	4/4	0,22/0,22	-	-	-	-
Итого		**420/520**	**28,25/34,93**	**23,22/28,91**	**76,95/93,76**	**630,36/776,19**									
Всего за день		**1425/1785**	**65,78/82,01**	**66,55/80,87**	**175,72/223,01**	**1570,36/1954,19**									

9 день

Завтрак	№ т.карты	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	A	E	D	Mg
Каша «Дружба»	266	150/200	3,95/5,26	8,75/11,66	18,8/25,06	169,65/226,2	0,06/0,08	0,11/0,14	0,99/1,32	94,95/126,60	0,42/0,56	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47/47	0,03/0,03	0,01/0,01	0,0/0,0	4/4	0,22/0,22	-	-	-	-
Какао с молоком	508	160/200	2,88/3,6	2,64/3,3	20/25	115,2/144,0	0,032/0,04	0,13/0,16	1,04/1,3	99,2/124	0,64/0,8	-	-	-	-
10.00 Соки овощные, фруктовые и ягодные	537	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	0,01/0,01	0,01/0,01	2,0/2,0	7/7	1,4/1,4	-	-	-	-
Итого		**430/520**	**8,85/10,88**	**11,65/15,22**	**58,74/70**	**377,85/463,20**									
Обед															
Салат из капусты белокочанной с яблоками	4	40/50	0,48/0,6	2,48/3,10	2,4/3,0	34,0/42,5	0,02/0,02	-	7,84/9,8	13,2/16,50	0,46/0,57	0	1,12/1,4	-	4,8/6,0
Суп картофельный с крупой	114 н	150/200	1,67/2,22	2,12/2,82	5,88/7,84	49,20/65,6	0,06/0,08	-	3,30/4,4	11,25/15,00	0,54/0,72	0	0,78/1,04	-	15,15/20,2
Каша ячневая рассыпчатая	208 н	110/130	3,08/4,0	3,18/4,12	20,0/26,0	120,87/157,1	0,06/0,08	-	0/0	26,54/34,5	0,58/0,75	15,39/20,0	0,52/0,68	-	15,58/20,25
Котлеты, биточки, шницели	386	50/60	10,0/12,0	9,0/10,8	5,36/6,43	142,15/170,58	0,05/0,06	-	0,43/0,52	24,29/29,15	0,91/1,09	36,43/43,72	0,65/0,78	-	12,15/14,58
Соус молочный к блюдам	444	20/30	0,69/1,03	1,39/2,09	1,78/2,66	22,34/33,51	0,01/0,02	0,03/0,05	0,13/0,2	23,94/35,91	0,04/0,06	-	-	-	-
Компот из смеси сухофруктов	527	160/200	0,4/0,5	0,0/0,0	21,6/27,0	88,0/110,0	0,01/0,01	0,01/0,01	0,4/0,5	22,4/28	1,2/1,5	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,84/19,68	47/94	0,03/0,05	0,01/0,02	0,0/0,0	4/8	0,22/0,44	-	-	-	-
Хлеб ржаной	115	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0,08/0,09	0,04/0,04	0,0/0,0	14,0/17,5	1,56/1,95	-	-	-	-
Итого		**580/760**	**20,48/26,69**	**18,81/23,85**	**80,22/109,31**	**573,16/760,29**									
Полдник															
Печенье	609	30/30	2,25/2,25	2,94/2,94	22,5/22,5	125,1/125,1	0,03/0,03	0,02/0,02	0,0/0,0	8,7/8,7	0,63/0,63	-	-	-	-
Яйцо вареное	267 н	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	0,03/0,03	0,0/0,0	0,0/0,0	22/22	1,01	100/100	0,2/0,2	77/77	5/5
Рагу из овощей (2 вариант)	177 н	140/180	2,66/3,42	6,02/7,74	13,09/16,83	119,0/153,0	0,07/0,09	-	8,4/10,8	42,14/54,18	1,23/1,58	4,2/5,4	2,73/3,51	-	30,87-39,69
Соус томатный	419 н	20/30	0,19/0,28	0,66/0,98	0,92/1,38	10,38/15,57	0,024/0,036	-	2,2/3,3	14/21	0,61/0,92	4/6	0,04/0,06	-	1,14/1,71
Чай с лимоном	504	160/200	0,08/0,1	0,0/0,0	12,16/15,2	48,8/61,0	0,00/0,00	0,00/0,00	2,24/2,8	11,36/14,2	0,32/0,4	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47/47	0,03/0,03	0,006/0,006	0,0/0,0	4/4	0,22/0,22	-	-	-	-
Итого		**410/500**	**11,8/12,67**	**14,38/16,42**	**58,81/66,05**	**413,28/464,67**									
Всего за день		**1430/1790**	**41,13/50,24**	**44,84/55,49**	**197,77/245,36**	**1364,29/1688,16**									

10 день

Завтрак	№ т/ карты	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Fe	A	E	P	Mg
Каша из хлопьев овся ных геркулес жидкая	272	150/200	5,37/7,16	7,05/9,4	21,6/28,8	171,3/228,4	0,13/0,17	0,15/0,20	1,16/1,54	117,6/156,8	0,93/1,24	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47,0/47,0	0,03/0,03	0,01/0,01	0,0/0,0	4/4	0,22/0,22	-	-	-	-
Сыр сычужный твердый порциями	106	8 /8	2,05/2,05	2,09/2,09	0,0/0,0	27,44/27,44	0,01/0,01	0,03/0,03	0,06/0,06	72/72	0,08/0,08	-	-	-	-
Кофейный напиток с молоком	514	160/200	2,56/3,2	2,16/2,7	12,72/15,9	63,2/79,0	0,04/0,04	0,13/0,16	1,04/1,3	100,8/126	0,08/0,1	-	-	-	-
10-00 Плоды свежие	118	120/120	0,48/0,48	0,48/0,48	11,76/11,76	56,4/56,4	0,04/0,04	0,03/0,03	12/12	19,2/19,2	2,64/2,64	-	-	-	-
Итого		**458/548**	**11,98/14,41**	**11,94/14,83**	**55,92/66,30**	**365,34/438,24**									
Обед															
Суп крестьянский с крупой	160	150/200	1,28/1,70	3,06/4,08	8,73/11,64	67,5/90,0	0,04/0,05	0,03/0,04	5,97/7,96	15,75/21	0,44/0,58	-	-	-	-
Капуста тушеная	428	110/150	4,07/5,55	3,96/5,4	4,29/5,85	69,3/94,5	0,05/0,06	0,04/0,05	18,7/25,5	67,1/91,5	1,1/1,5	-	-	-	-
Тефтели из говядины с рисом («ёжики»)	395	50/70	4,75/6,65	7,65/10,7	5,7/7,98	110,5/154,7	0,03/0,04	0,07/0,10	0,4/0,56	10,5/14,7	0,75/1,05	-	-	-	-
Рубленые яйца с маслом и луком	46 н	40/50	3,9/3,9	5,9/7,35	0,72/0,9	71,6/89,5	0,02/0,03	-	0,6/0,75	18,8/23,5	0,8/1,0	-	-	-	-
Компот из плодов или ягод сушеных	531	160/200	0,24/0,3	0,0/0,0	16,08/20,1	64,8/81	0,00/0,00	0,00/0,00	0,64/0,8	8/10	0,48/0,6	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/40	1,52/3,04	0,16/0,32	9,84/19,68	47/94	0,03/0,06	0,01/0,02	0,0/0,0	4/8	0,22/0,44	-	-	-	-
Хлеб ржаной	115	40/50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,7	69,6/87,0	0,08/0,09	0,04/0,04	0,0/0,0	14/17,5	1,56/1,95	-	-	-	-
Итого		**570/760**	**18,40/25,44**	**21,21/28,45**	**58,72/82,85**	**500,30/690,70**									
Полдник															
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	561	40/50	2,4/3,0	2,14/2,67	24,4/30,5	126,6/158,34	0,03/0,04	0,03/0,04	0,07/0,09	7,34/9,17	0,47/0,59	-	-	-	-
Рыба тушеная в томате с овощами	299 н	120/140	11,75/13,7	1,98/2,3	5,75/6,7	88,29/103	0,06/0,06	-	1,72/2	29,15/34	0,64/0,74	8,58/10	1,98/2,3	141,43/165	26,58/31
Картофельное пюре	434	30/40	0,63/0,84	1,32/1,76	3,27/4,36	27,6/36,8	0,03/0,04	0,03/0,03	1,02/1,36	7,8/10,4	0,21/0,28	-	-	-	-
Какао с молоком	508	160/200	2,88/3,6	2,64/3,3	20,0/25,0	115,2/144,0	0,04/0,04	0,13/0,16	1,04/1,3	99,2/124	0,64/0,8	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	114	20/20	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47,0/47,0	0,03/0,03	0,01/0,01	0,0/0,0	4/4	0,22/0,22	-	-	-	-
Итого		**370/450**	**19,18/22,66**	**8,24/10,19**	**63,26/76,40**	**404,69/489,14**									
Всего за день		**1398/1758**	**49,56/62,51**	**41,39/53,47**	**177,90/225,55**	**1270,33/1618,08**									