**День 2**

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  Порции,г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| № рец-ры | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Стр. 293, сборник2008г | Цыплята отварные | 90 | 4,28 | 9,81 | 13,74 | 159,32 | 0,05 | 1,66 | 0,06 | 0,18 | 154,63 | 159,45 | 114,73 | 0,21 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,60 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,20 | 4,80 | 6,00 | 0,00 | 0,04 |
| 1045 | Оладьи с сахаром | 100 | 0,40 | 0,10 | 15,05 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Молоко сгущ. | 15 | 5,06 | 0,64 | 32,76 | 158,98 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 8,44 | 40,31 | 7,50 | 0,56 |
|  | Хлеб Целебный йод. | 35 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52, | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| 943 | Чай сахаром | 200 | 0,46 | 0,00 | 29,76 | 116,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

ОБЕД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции,  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 61 | Салат из свежих помидор. и огурцов | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,32 | 88,20 | 0,03 | 36,01 | 0,21 | 2,32 | 40,57 | 29,96 | 16,42 | 0,54 |
| 204 | Суп картофельный с рисом | 200 | 5,15 | 4,72 | 19,24 | 142,31 | 0,23 | 11,50 | 0,27 | 0,26 | 29,80 | 87,00 | 34,30 | 2,01 |
| 590 | Жаркое по-домашнему | 200 | 23,96 | 7,53 | 2,79 | 180,40 | 0,07 | 0,74 | 0,01 | 2,00 | 14,63 | 234,98 | 30,43 | 3,50 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 35 | 11,46 | 8,06 | 26,29 | 349,44 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,81 | 19,78 | 271,78 | 180,99 | 6,08 |
| 883 | Кисель из концентрата | 200 | 0,46 | 0,00 | 29,76 | 116,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Йогурт | 1/90 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
|  | Булочка особая | 50 | 1,69 | 0,21 | 10,92 | 52,99 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 2,81 | 13,44 | 2,50 | 0,19 |

**День 3**

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции,  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| № Рецептуры | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 438 | Омлет натуральный | 150 | 2,36 | 12,61 | 14,70 | 183,60 | 0,03 | 0,00 | 0,06 | 0,18 | 9,60 | 24,00 | 4,20 | 0,36 |
| 671 | Биточки рубленные из птицы | 100 | 15,03 | 12,14 | 16,45 | 228,03 | 0,08 | 0,31 | 0,00 | 3,14 | 37,52 | 168,98 | 39,69 | 2,42 |
| 79 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 0,40 | 0,10 | 15,05 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 35 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| Сборник 2008 г. | Фрукт свежий | 200 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 4,00 | 0,01 | 0,40 | 10,00 | 8,00 | 2,00 | 1,00 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции,  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Технолог. карта | Салат из редиса с огурцами | 100 | 3,83 | 3,25 | 14,36 | 103,43 | 0,13 | 18,44 | 0,48 | 0,34 | 50,67 | 100,1 | 34,24 | 1,30 |
| 206 | Суп картофельный с  Горохом | 200 | 2,77 | 5,02 | 18,85 | 132,74 | 0,05 | 1,13 | 0,27 | 0,50 | 13,32 | 37,50 | 10,91 | 0,61 |
| 488 | Рыба  припущенная | 100 | 20,85 | 13,38 | 31,61 | 311,06 | 0,21 | 7,80 | 0,17 | 1,59 | 35,36 | 225,9 | 48,09 | 1,70 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 2,44 | 1,44 | 22,33 | 130,92 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,00 | 60,00 | 60,00 | 45,0 | 0,05 |
| Сборни 2008 г. | Сок фруктовый | 200 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 0,03 | 4,00 | 0,01 | 0,40 | 10,00 | 8,00 | 2,00 | 1,00 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
|  | Печенье сахарное | 30 | 4,22 | 0,53 | 27,30 | 132,48 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 7,03 | 33,59 | 6,25 | 0,47 |

**День 4**

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции,  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| № Рецептуры | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 467 | Пудинг из творога | 150 | 21,99 | 29,92 | 30,57 | 480,70 | 0,13 | 2,26 | 1,02 | 0,87 | 259,38 | 380,27 | 83,63 | 1,32 |
|  | Молоко сгущённое | 30 | 0,15 | 0,50 | 0,15 | 5,75 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 3,10 | 0,50 | 0,00 |
| 952 | Кофейный напиток со сгущ.молоком | 200 | 0,46 | 0,11 | 15,26 | 59,16 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,01 | 2,80 | 1,54 | 0,84 | 0,04 |
|  | Хлеб «целебный»  йодированный | 45 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
|  | Вафли | 30 | 6,94 | 7,48 | 50,27 | 296,46 | 0,11 | 0,23 | 0,04 | 0,97 | 32,34 | 73,39 | 21,83 | 0,76 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес порции,  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Технолог. карта | Помидор свеж.(порц.) | 100 | 0,86 | 5,08 | 2,66 | 61,63 | 0,02 | 5,55 | 0,01 | 2,31 | 23,28 | 28,14 | 13,44 | 0,61 |
|  | Сметана | 15 | 0,15 | 0,50 | 0,15 | 5,75 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 3,10 | 0,50 | 0,00 |
| 186 | Щи из свежей капусты | 200 | 5,97 | 3,03 | 18,59 | 127,48 | 0,14 | 20,60 | 0,31 | 1,50 | 24,41 | 125,70 | 37,25 | 1,29 |
| Технолог. карта | Котлета «Школьная» | 90 | 27,31 | 23,07 | 54,59 | 496,86 | 0,11 | 3,73 | 0,16 | 1,31 | 41,81 | 339,16 | 63,94 | 2,50 |
| с.162,сбор. 2008 | Каша гречневая | 150 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 108,96 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,16 | 4,00 | 3,20 | 0,80 | 0,40 |
|  | Хлеб «целебный»  йодированный | 60 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 3,38 | 0,42 | 21,84 | 105,98 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 5,62 | 26,87 | 5,00 | 0,37 |
| Сборник 2008 г | Йогурт | 1/90 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 40,00 | 0,04 | 60,00 | 0,01 | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |

**День 5**

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции,  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  Ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| № Рецептуры | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Стр. 162, сборник 2008 г. | Каша геркулесовая молочная с маслом , сахаром | 220 | 16,92 | 0,64 | 0,93 | 74,43 | 0,08 | 0,72 | 0,07 | 1,13 | 23, | 165,63 | 25,57 | 0,53 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 4,58 | 5,29 | 22,25 | 157,95 | 0,19 | 6,19 | 0,18 | 0,28 | 45,98 | 113,87 | 51,21 | 1,28 |
|  | Сыр | 40 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 149,60 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,20 | 4,80 | 6,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | Булочка домашняя | 50 | 3,38 | 0,42 | 21,84 | 105,98 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 5,62 | 26,87 | 5,00 | 0,37 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес  порции,  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 59 | Салат из  свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,43 | 2,17 | 7,66 | 55,40 | 0,02 | 6,30 | 0,01 | 0,23 | 39,5 | 36 | 13,6 | 1,02 |
| 197 | Рассольник Петербургский | 200 | 1,72 | 4,06 | 6,35 | 69,82 | 0,03 | 23,37 | 0,23 | 0,23 | 41,35 | 37 | 17,49 | 0,64 |
|  | Сметана | 10 | 0,15 | 0,50 | 0,15 | 5,75 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 3, | 0,50 | 0,00 |
| 591 | Гуляш из говядины | 100 | 13,82 | 14,51 | 15,32 | 237,56 | 0,07 | 0,29 | 0,06 | 0,60 | 35,83 | 14 | 35,08 | 2,17 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 10,31 | 7,26 | 50,66 | 314,49 | 0,25 | 0,00 | 0,03 | 0,73 | 17,80 | 24 | 162,8 | 5,47 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 75,80 | 0,01 | 200,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3, | 3,40 | 0,60 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 75 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 5 | 16,80 | 1,44 |
| Сборник 2008 г | Фрукт свежий | 200 | 50 | 5,13 | 5,98 | 39,93 | 240,35 | 0,08 | 0,17 | 0,03 | 0,77 | 26 | 60,60 | 19,15 |

**День 6**

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции,  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| № Рецептуры | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 92 | Икра свекольная | 100 | 21,20 | 21,76 | 5,66 | 306,04 | 0,16 | 1,75 | 0,07 | 0,68 | 99,24 | 248,54 | 27,92 | 2,87 |
| Технологическая карта | «Курочка Ряба» | 100 | 3,72 | 6,23 | 23,63 | 167,70 | 0,17 | 6,23 | 0,18 | 0,22 | 44,37 | 105,02 | 50,74 | 1,18 |
| 688 | Макароны отварные с маслом | 150/5 | 2,44 | 1,44 | 22,33 | 130,92 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,00 | 60,00 | 60,00 | 45,00 | 0,05 |
| 883 | Кисель из концентрата | 200 | 1,83 | 0,36 | 12,27 | 61,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 8,70 | 39,00 | 12,60 | 1,08 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 35 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
|  | Йогурт | 1/90 | 50 | 5,13 | 5,98 | 39,93 | 240,35 | 0,08 | 0,17 | 0,03 | 0,77 | 26 | 60,60 | 19,15 |
|  | Пирожок с повидлом | 50 | 60 | 6,94 | 5,60 | 46,93 | 269,06 | 0,11 | 0,00 | 0,02 | 1,04 | 12,60 | 55,91 | 10,12 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции,  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Технолог. карта | Огурец свежий (порц.) | 100 | 2,16 | 7,56 | 10,27 | 117,27 | 0,07 | 12,65 | 1,55 | 3,80 | 31,17 | 70,65 | 43,60 | 1,22 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 5,39 | 4,11 | 17,07 | 129,22 | 0,12 | 18,78 | 0,30 | 0,27 | 18,70 | 105,70 | 31,93 | 1,58 |
|  | Сметана | 10 | 12,69 | 7,74 | 16,93 | 188,55 | 0,09 | 0,39 | 0,01 | 5,00 | 50,32 | 176,24 | 46,47 | 0,83 |
|  | Плов из филе кур | 200 | 4,40 | 7,32 | 43,04 | 240,21 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,34 | 3,14 | 74,36 | 23,00 | 0,63 |
| 944 | Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,12 | 18,62 | 75,23 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,12 | 5,08 | 6,08 | 0,46 | 0,20 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 60 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
|  | Вафли | 30 | 1,69 | 0,21 | 10,92 | 52,99 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 2,81 | 13,44 | 2,50 | 0,19 |

**День 7**

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции,г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| № Рецептуры | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 536 | Биточки куриные | 100 | 2,36 | 12,61 | 14,70 | 183,60 | 0,03 | 0,00 | 0,06 | 0,18 | 9,60 | 24,00 | 4,20 | 0,36 |
| Технолог.карта | Соус томатный | 50 | 11,45 | 5,41 | 57,72 | 328,88 | 0,06 | 0,44 | 0,04 | 0,42 | 52,87 | 141,37 | 37,34 | 0,97 |
| Стр162,сбор-к 2008 | Каша гречневая | 150 | 1,81 | 1,35 | 17,42 | 82,85 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,00 | 60,00 | 60,00 | 45,00 | 0,05 |
| Технолог. карта | Зелёный горошек консервированный | 100 | 1,22 | 0,24 | 8,18 | 41,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 5,80 | 26,00 | 8,40 | 0,72 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 35 | 1,83 | 0,36 | 12,27 | 61,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 8,70 | 39,00 | 12,60 | 1,08 |
| 952 | Кофейный напиток со сгущ.молоком | 200 | 0,60 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 75,80 | 0,01 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 3,40 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции,  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 61 | Салат из свежей капусты | 100 | 2,00 | 9,00 | 8,54 | 122,00 | 0,02 | 7,00 | 0,15 | 3,10 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,75 | 4,98 | 11,36 | 97,44 | 0,08 | 19,13 | 0,26 | 2,35 | 21,90 | 51,15 | 21,48 | 0,77 |
| Технолог. карта | Котлеты из рыбы | 100 | 20,04 | 23,92 | 5,46 | 316,34 | 0,17 | 1,38 | 0,04 | 0,68 | 18,96 | 227,62 | 28,00 | 3,14 |
| 296 | Картофель отварной | 150 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 75,80 | 0,01 | 200,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 3,40 | 0,60 |
|  | Масло сливочное | 15 | 1,83 | 0,36 | 12,27 | 61,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 8,70 | 39,00 | 12,60 | 1,08 |
| 1014 | Напиток из шиповника | 200 | 2,53 | 0,32 | 16,38 | 79,49 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,37 | 4,22 | 20,16 | 3,75 | 0,28 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 60 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| Сборник 2008 г. | Фрукт свежий | 200 | 3,38 | 5,80 | 8,00 | 106,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

**День 8**

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции,  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| № Рецептуры | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 463 | Запеканка творожная | 150 | 6,91 | 9,14 | 14,62 | 180,80 | 0,04 | 0,14 | 0,07 | 0,18 | 183,20 | 121,0 | 11,20 | 0,54 |
| 643 | Куры тушёные в соусе | 90 | 21,16 | 23,37 | 4,01 | 309,01 | 0,12 | 0,78 | 0,44 | 1,03 | 161,60 | 381,20 | 73,20 | 4,07 |
| 688 | Макароны отварные с маслом | 155 | 1,81 | 1,35 | 17,42 | 82,85 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,00 | 60,00 | 60,00 | 45,00 | 0,05 |
| 944 | Чай с сахаром | 200 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 35 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
|  | Йогурт | 1/90 | 6,21 | 7,01 | 46,16 | 279,60 | 0,10 | 0,28 | 0,04 | 0,85 | 39,02 | 78,72 | 28,18 | 0,73 |

ОБЕД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции,  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Технологическая карта | Помидоры свежие (порц.) | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,32 | 88,20 | 0,03 | 36,01 | 0,21 | 2,32 | 40,57 | 29,96 | 16,42 | 0,54 |
| 202 | Суп из овощей | 200 | 2,77 | 5,02 | 18,85 | 132,74 | 0,05 | 1,13 | 0,27 | 0,50 | 13,32 | 37,50 | 10,91 | 0,61 |
| 582 | Печень по-строгановски | 100 | 19,44 | 14,57 | 0,84 | 228,47 | 0,08 | 0,97 | 0,08 | 0,60 | 18,43 | 154,44 | 15,34 | 1,82 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3,72 | 6,23 | 23,63 | 167,70 | 0,17 | 6,23 | 0,18 | 0,22 | 44,37 | 105,02 | 50,74 | 1,18 |
| 960 | Какао с молоком сгущ. | 200 | 0,46 | 0,00 | 29,76 | 116,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 45 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
|  | Булочка Лакомка | 50 | 3,38 | 0,42 | 21,84 | 105,98 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 5,62 | 26,87 | 5,00 | 0,37 |

**День 10**

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции,  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| № Рецептуры | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Стр. 162, сборник 2008 г. | Каша рисовая молоч . с маслом,сахаром | 220 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 1/20/30 | 27,92 | 15,74 | 28,72 | 369,71 | 0,09 | 0,41 | 0,11 | 0,74 | 225,37 | 358,4 | 35,44 | 1,12 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 35 | 1,22 | 0,24 | 8,18 | 41,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 5,80 | 26,00 | 8,40 | 0,72 |
| 944 | Чай с сахаром | 200 | 3,38 | 0,42 | 21,84 | 105,98 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 5,62 | 26,87 | 5,00 | 0,37 |
|  | Печенье сахарное | 30 | 5,19 | 3,75 | 8,61 | 93,60 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 240,0 | 180,00 | 0,20 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.ценность Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 92 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,34 | 10,11 | 6,86 | 124,34 | 0,05 | 12,95 | 0,22 | 4,54 | 25,65 | 41,08 | 18,53 | 0,77 |
| 186 | Щи из свежей капусты с картоф. | 200 | 2,22 | 2,41 | 16,96 | 100,10 | 0,11 | 14,85 | 0,28 | 0,17 | 15,25 | 67,20 | 26,60 | 0,96 |
|  | Сметана | 10 | 16,15 | 17,89 | 22,16 | 286,28 | 0,10 | 7,43 | 0,15 | 3,78 | 23,92 | 173,55 | 31,32 | 2,81 |
| 594 | Гуляш из говядины | 100 | 6,39 | 5,87 | 42,64 | 253,06 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 0,98 | 13,12 | 55,06 | 9,78 | 0,99 |
| 682 | Рис отварной | 150 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 75,80 | 0,01 | 200,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 3,40 | 0,60 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 60 | 1,22 | 0,24 | 8,18 | 41,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 5,80 | 26,00 | 8,40 | 0,72 |
| Сборник 2008 г. | Фрукт свежий | 200 | 1,69 | 0,21 | 10,92 | 52,99 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 2,81 | 13,44 | 2,50 | 0,19 |

**День 11**

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции,г | Пищевые в-ва, г | | | Энер.Цен-сть  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| № Рецептуры | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 467 | Пудинг из творога | 150 | 2,36 | 12,61 | 14,70 | 183,60 | 0,03 | 0,00 | 0,06 | 0,18 | 9,60 | 24,00 | 4,20 | 0,36 |
| 608 | Шницель из говядины | 90 | 27,92 | 15,74 | 28,72 | 369,71 | 0,09 | 0,41 | 0,11 | 0,74 | 225,37 | 358,4 | 35,44 | 1,12 |
| Технологич. карта | Салат из редиса с огурцами | 100 | 1,22 | 0,24 | 8,18 | 41,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 5,80 | 26,00 | 8,40 | 0,72 |
| 944 | Чай с сахаром | 200 | 3,38 | 0,42 | 21,84 | 105,98 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 5,62 | 26,87 | 5,00 | 0,37 |
| Технолог. карта | Хлеб «Целебный»  йодированный | 35 | 4,68 | 4,40 | 52,29 | 261,34 | 0,07 | 0,17 | 0,02 | 1,21 | 16,19 | 49,19 | 9,67 | 1,11 |
| Сборник 2008 г. | Йогурт | 90 | 5,19 | 3,75 | 8,61 | 93,60 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 240,0 | 180,00 | 0,20 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес порции,г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.ценность Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Технолог. карта | Огурец свежий | 100 | 1,34 | 10,11 | 6,86 | 124,34 | 0,05 | 12,95 | 0,22 | 4,54 | 25,65 | 41,08 | 18,53 | 0,77 |
| 204 | Суп картофел. с рисом | 200 | 2,22 | 2,41 | 16,96 | 100,10 | 0,11 | 14,85 | 0,28 | 0,17 | 15,25 | 67,20 | 26,60 | 0,96 |
|  | Сметана | 10 | 16,15 | 17,89 | 22,16 | 286,28 | 0,10 | 7,43 | 0,15 | 3,78 | 23,92 | 173,5 | 31,32 | 2,81 |
| 488 | Рыба тушеная | 100 | 6,39 | 5,87 | 42,64 | 253,06 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 0,98 | 13,12 | 55,06 | 9,78 | 0,99 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 75,80 | 0,01 | 200,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 3,40 | 0,60 |
| 859 | Компот из свеж.фруктов | 200 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
|  | Хлеб Целебный Йодир. | 60 | 1,22 | 0,24 | 8,18 | 41,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 5,80 | 26,00 | 8,40 | 0,72 |
|  | Вафли | 30 | 1,69 | 0,21 | 10,92 | 52,99 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 2,81 | 13,44 | 2,50 | 0,19 |

**День 12**

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции,  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| № Рецептуры | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Сборник 2008 г. | Фрукт | 200 | 2,36 | 12,61 | 14,70 | 183,60 | 0,03 | 0,00 | 0,06 | 0,18 | 9,60 | 24,00 | 4,20 | 0,36 |
|  | Бутерброд с сыром | 20/30 | 27,92 | 15,74 | 28,72 | 369,71 | 0,09 | 0,41 | 0,11 | 0,74 | 225,37 | 358,4 | 35,44 | 1,12 |
| Технологич. карта | Курочка Ряба | 100 | 1,22 | 0,24 | 8,18 | 41,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 5,80 | 26,00 | 8,40 | 0,72 |
| 682 | Рис отварной | 150 | 3,38 | 0,42 | 21,84 | 105,98 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 5,62 | 26,87 | 5,00 | 0,37 |
| Технолог.карта | Соус | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 960 | Какао со сгущ. молоком | 200 | 4,68 | 4,40 | 52,29 | 261,34 | 0,07 | 0,17 | 0,02 | 1,21 | 16,19 | 49,19 | 9,67 | 1,11 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 35 | 5,19 | 3,75 | 8,61 | 93,60 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 240,0 | 180,00 | 0,20 |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес порции, г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.ценность Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 61 | Салат из помидоров со сладким перцем | 100 | 1,34 | 10,11 | 6,86 | 124,34 | 0,05 | 12,95 | 0,22 | 4,54 | 25,65 | 41,08 | 18,53 | 0,77 |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 2,22 | 2,41 | 16,96 | 100,10 | 0,11 | 14,85 | 0,28 | 0,17 | 15,25 | 67,20 | 26,60 | 0,96 |
|  | Сметана | 10 | 16,15 | 17,89 | 22,16 | 286,28 | 0,10 | 7,43 | 0,15 | 3,78 | 23,92 | 173,5 | 31,32 | 2,81 |
| 646 | Плов из филе | 150 | 6,39 | 5,87 | 42,64 | 253,06 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 0,98 | 13,12 | 55,06 | 9,78 | 0,99 |
|  | Нектар | 200 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 60 | 1,22 | 0,24 | 8,18 | 41,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 5,80 | 26,00 | 8,40 | 0,72 |
| Сборник 2008г. | Фрукт свежий | 200 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
|  | Плюшка Московская | 50 | 1,69 | 0,21 | 10,92 | 52,99 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 2,81 | 13,44 | 2,50 | 0,19 |

Пояснение: белки, жиры и углеводы приведены в граммах, витамины В1, С, А, Е приведены в мг, микроэлементы (железо, фтор)- в мг, макроэлементы (магний, калий)- в мг. Использованная литература: сборник рецептур 2011 г. под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Сборник рецептур 2008 г. авторы А.И. Здобнов, В. А. Цыганенко.

**День 9**

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес  порции  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
| № Рецептуры | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Технологическая карта | Котлета Лакомка | 90 | 18,45 | 7,94 | 4,91 | 160,42 | 0,08 | 1,99 | 0,01 | 4,73 | 33,54 | 201,26 | 28,26 | 0,72 |
| 321 | Рагу из овощей | 150 | 3,72 | 6,23 | 23,63 | 167,70 | 0,17 | 6,23 | 0,18 | 0,22 | 44,37 | 105,02 | 50,74 | 1,18 |
| 859 | Компот из свежих яблок | 200 | 3,79 | 3,20 | 25,81 | 143,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 146,20 | 107,00 | 0,98 |
|  | Хлеб «Целебный»  йодированный | 35 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |
| Сборник 2008 г. | Фрукт свежий | 200 | 1,69 | 0,21 | 10,92 | 52,99 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 2,81 | 13,44 | 2,50 | 0,19 |
|  | Печенье Курабье | 30 | 4,28 | 6,73 | 30,48 | 250,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

ОБЕД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование  блюда | Вес порции  г | Пищевые в-ва, г | | | Энерг.  ценность  Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | | |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 79 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,38 | 1,64 | 8,42 | 53,33 | 0,05 | 4,13 | 1,31 | 0,39 | 33,05 | 46,65 | 26,60 | 0,67 |
| 218 | Суп-лапша Домашняя | 200 | 1,75 | 4,10 | 9,46 | 81,55 | 0,06 | 22,07 | 0,26 | 0,21 | 35,92 | 49,28 | 21,80 | 0,80 |
| 590 | Жаркое по-домашнему | 200 | 11,87 | 9,75 | 11,86 | 177,34 | 0,06 | 0,12 | 0,02 | 0,42 | 11,04 | 119,6 | 16,27 | 1,94 |
| 944 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,10 | 0,10 | 26,40 | 102,21 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,10 | 2,50 | 2,00 | 0,50 | 0,25 |
|  | Пирожок с повидлом | 50 | 1,68 | 0,21 | 10,92 | 52,99 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 2,81 | 13,44 | 2,50 | 0,19 |
|  | Хлеб «целебный»  йодированный | 60 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 82,40 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 11,60 | 52,00 | 16,80 | 1,44 |