

1 день: понедельник

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
Макаронные изделия в молоке с маслом	200.00	4.00	5.10	26.40	173.50	0.00	7.132
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	7.82	62.40	0.00	7.189-9
Сыр	15.00	2.60	2.38	0.00	45.20	0.00	7.435/2
Чай с молоком	200.00	1.40	1.10	16.40	86.00	0.00	7.118
Итого:	455.00	11.68	14.02	50.69	400.20	0.00	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
Итого:	100.00	0.00	0.00	10.50	42.00	10.00	
Обед							
<i>На выбор :</i>	60.00						7.057/2
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	60.00	0.57	0.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
<i>Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом</i>	60.00	0.65	1.80	4.1	47.00	0.00	7.13/1/1
<i>Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом</i>	60.00	0.40	5.00	7.00	72.80	0.00	7.28/1/1
<i>Салат из свеклы и моркови</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
Суп картофельный со сметаной	250.00	10.79	3.33	22.37	147.43	0.00	7.12/2/1
Котлета из мяса	80.00	8.83	7.96	4.31	128.68	0.00	7.163
Соус сметанный	20.00	0.20	2.00	0.90	23.40	0.00	4.6/11
Греча с овощами	130.00	5.26	4.81	21.48	121.33	0.00	7.368-1
Компот из сухофруктов и шиповника	200.00	0.43	0.10	18.58	75.95	30.00	8.7/10
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
Итого:	815.00	28.31	19.71	91.87	650.14	30.00	
Полдник							
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом раст.мас	60.00	0.70	8.20	5.80	80.40	0.00	7.29/1/1
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	78.80	0.00	7.354
Кондитерские изд. ассортимента	30.00	0.82	4.70	25.41	114.10	0.00	
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	35.60	10.00	
Итого:	390.00	2.02	13.30	53.11	308.90	10.00	
Всего:	1,760.00	42.01	47.03	206.17	1,401.24	50.00	

2 день: вторник

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200.00	6.87	7.10	23.14	194.80	0.00	7.174
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Повидло	10.00	0.00	0.00	0.30	12.30		7.185/5
Кофейный напиток на молоке	200.00	2.60	2.90	17.50	120.40	0.00	7.084
Итого:	450.00	13.15	15.44	58.83	423.00	0.00	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
Итого:	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	
Обед							
<i>На выбор:</i>	40.00						
<i>Огурец консервированный</i>	40.00	1.12	0.00	0.52	6.40	0.00	7.367-4
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-2
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
Свекольник с мясом со сметаной	250.00	8.70	10.00	68.20	187.60	0.00	7.258/4
Рыба отварная под маринадом	150.00	7.11	5.81	7.19	176.00	0.00	7.2/7/1
Соус сметанный	20.00	0.20	2.00	0.90	22.40	0.00	4.6/11
Картофель отварной	130.00	2.10	5.43	25.92	123.65	0.00	7.63с-1/1
Компот из изюма	200.00	0.40	0.00	17.00	69.90	30.00	7.078
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
Итого:	865.00	21.86	23.92	140.03	705.50	30.00	
Полдник							
Сгущенное молоко	20.00	0.60	0.70	1.00	12.00	0.00	7.351
Запеканка творожная	100.00	8.40	7.10	9.29	198.10	0.00	7.н039-5
Чай с лимоном	200.00	0.20	0.00	3.80	66.10	0.00	7.154
Итого:	320.00	9.20	7.80	14.09	276.20	0.00	
Всего:	1,735.00	44.21	47.16	223.45	1,446.70	40.00	

3 день: среда

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
Омлет с сыром	100.00	10.10	5.70	25.70	167.00	0.00	7.167/1
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	1.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Какао с молоком	200.00	2.30	1.50	17.10	103.50	0.00	7.285
Итого:	340.00	15.08	12.64	60.69	366.00	0.00	
Второй завтрак							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	35.60	10.00	
Итого:	100.00	0.40	0.40	9.8	35.60	10.00	
Обед							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Огурец свежий порционный.</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00		7.014-5
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	60.00	0.68	1.53	3.95	32.80	0.00	7.143/1
Суп из свежей рыбы с крупой ..	250.00	10.10	8.70	54.70	197.50	0.00	7.424/1
Пюре из гороха со сливочным маслом	150.00	6.73	5.60	16.43	149.12	0.00	7.362-1
Бифштекс рубленый паровой	80.00	8.73	10.91	9.87	156.56	0.00	7.13/8/4
Компот из яблок и изюма	200.00	0.10	0.00	18.90	76.00	20.00	7.2/10
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
Итого:	815.00	27.89	25.89	120.20	698.73	20.00	
Полдник							
Гарнир овощной сборный	130.00	1.90	4.15	13.38	99.24	0.00	7.36/3/2
Кисло-молочные продукты в ассортименте (витаминизированные)	150.00	2.20	3.80	7.40	89.40	0.00	
Кондитерские изд. ассортименте	30.00	0.82	4.70	25.41	114.10	0.00	
Итого:	310.00	4.92	12.65	46.19	302.74	0.00	
Всего:	1,565.00	48.29	51.58	236.88	1,403.07	30.00	

4 день: четверг

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Пудинг творожный с изюмом	100.00	3.30	6.60	34.80	219.80	0.00	7.н140с/3
Сгущеное молоко	20.00	0.60	0.70	1.00	12.00		7.351
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Чай с молоком	200.00	0.40	1.60	16.40	86.00	0.00	7.118
Итого:	360.00	7.98	14.34	70.09	413.30	0.00	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
Итого:	100.00	0.00	0.00	10.50	42.00	10.00	
Обед							
<i>На выбор:</i>	60.00						7.057/2
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	60.00	0.57	1.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
<i>Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом</i>	60.00	0.65	1.80	4.1	47.00	0.00	7.13/1/1
<i>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. Маслом</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
<i>Салат из свеклы и моркови</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Салат из белокочанной капусты с растительным маслом</i>	60.00	0.63	4.03	6.39	60.63	0.00	7.3/1
Суп-лапша с мясом кури со сметаной.	250.00	11.40	7.00	16.80	97.80	0.00	7.47с/1
Плов из мяса кур	200.00	10.80	4.40	48.90	338.90	0.00	7.4/9/1
Компот из сухофруктов	200.00	0.40	0.10	14.60	98.90	50.00	7.115
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
Итого:	785.00	24.83	14.01	104.53	688.95	50.00	
Полдник							
Кондитерские изд. ассортименте	30.00	0.82	4.70	25.41	114.10	0.00	
Свекла тушеная с яблоками	130.00	7.00	20.80	34.50	198.60	0.00	7.17/3/2
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200.00	1.00	0.10	12.00	115.00	0.00	7.248
Итого:	360.00	8.82	25.60	71.91	427.70	0.00	
Всего:	1,505.00	41.63	53.95	246.53	1,529.95	50.00	

5 день: пятница

Неделя первая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
Каша вязкая из пшена и риса со сливочным маслом .Дружба 3	200.00	5.00	11.70	24.80	199.30	0.00	7.091/1
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Сыр	10.00	2.60	2.68	0.00	45.20	0.00	7.435/2
Кофейный напиток на молоке	200.00	2.60	2.90	17.50	120.40	0.00	7.084
Итого:	450.00	13.88	22.72	60.19	460.40	0.00	
Второй завтрак							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	35.60	10.00	
Итого:	100.00	0.00	0.00	10.5	35.60	10.00	
Обед							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	60.00	0.68	1.53	3.95	32.80	0.00	7.143/1
Суп картофельный с зеленым горошком с мясом со сметаной	250.00	4.70	12.40	10.30	171.00	0.00	7.195/1
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	150.00	8.36	6.25	10.29	157.30	0.00	7.31/8/1
Картофельное пюре	130.00	3.10	5.50	19.60	125.10	0.00	7.64-1/1
Компот из яблок и кураги	200.00	0.40	0.00	15.80	64.60	20.00	7.1/10
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
Итого:	865.00	19.11	24.87	77.81	643.55	20.00	
Полдник							
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60.00	0.56	3.12	7.94	56.69	0.00	7.289
Чай с сахаром.	150.00	0.00	0.00	8.85	36.89	0.00	7.354
Манник	68.00	9.44	9.26	44.09	310.54	0.00	7.103/4
Итого:	278.00	9.99	12.38	60.88	404.12	0.00	
Всего:	1,693.00	42.98	59.97	209.38	1,543.67	30.00	

6 день: понедельник

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200.00	4.20	6.10	19.50	189.00	0.00	7.н043
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Какао с молоком	200.00	2.30	1.50	17.10	93.50	0.00	7.285
Итого:	440.00	10.18	13.04	54.49	378.00	0.00	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
Итого:	100.00	0.00	0.00	10.50	42.00	10.00	
Обед							
<i>На выбор:</i>	60.00						7.057/2
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	60.00	0.57	1.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
<i>Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом</i>	60.00	0.40	5.00	7.00	72.80	0.00	7.28/1/1
<i>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. Маслом</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
<i>Салат из свеклы и моркови</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
Суп рыбный с крупой ..	250.00	8.50	8.00	18.30	195.20	0.00	7.423/1
Бигус с мясом	200.00	10.40	10.60	1.70	227.20	0.00	7.061/3
Компот из яблок и чернослива	200.00	0.30	0.10	16.40	72.10	20.00	7.3/10
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
Итого:	785.00	22.00	21.21	60.63	647.85	20.00	
Полдник							
Макаронные изделия отварные с сыром	130.00	4.78	12.20	19.14	101.48	0.00	7.43-2/3/2
Кондитерские изд. ассортимента	30.00	0.82	4.70	25.41	114.10	0.00	
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	35.60	10.00	
Чай с молоком	200.00	3.40	1.60	16.40	86.00	0.00	7.118
Итого:	460.00	9.40	18.90	70.75	337.18	10.00	
Всего:	1,785.00	41.58	53.15	196.37	1,405.03	40.00	

7 день: вторник

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
Макаронные изделия в молоке с маслом	200.00	4.00	5.10	26.40	193.50	0.00	7.132
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Повидло (джем)	10.00	0.00	0.00	0.30	12.30	0.00	7.185/5
Кофейный напиток на молоке	200.00	2.60	2.90	17.50	120.40	0.00	7.084
Итого:	445.00	9.23	9.01	62.02	388.60	0.00	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
Итого:	100.00	0.00	0.00	10.50	42.00	10.00	
Обед							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Огурец консервированный</i>	40.00	1.12	0.00	0.52	6.40	0.00	7.367-4
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом</i>	60.00	0.65	1.80	4.1	47.00	0.00	7.13/1/1
<i>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. Маслом</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
Щи с мясом со сметаной ..	250.00	6.50	10.50	15.30	170.90	0.00	7.н137/1
Тефтели рыбные в соусе	100.00	7.90	13.90	17.40	96.30	0.00	7.11/7/2
Рис припущенный с овощами	120.00	2.10	2.43	25.92	143.65	0.00	7.179/2
Компот из кураги и изюма	200.00	0.30	0.00	18.80	76.50	20.00	7.138
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
Итого:	805.00	20.33	34.01	104.02	695.00	20.00	
Полдник							
Суфле творожное	100.00	10.10	3.30	13.10	194.10	0.00	7.н166-2
Сгущенное молоко	20.00	0.60	0.70	1.00	12.00	0.00	7.351
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	68.80	0.00	7.354
Итого:	320.00	10.80	4.00	26.20	274.90	0.00	
Всего:	1,670.00	40.36	47.02	202.74	1,400.50	30.00	

8 день: среда

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ Тех. карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
Омлет натуральный	100.00	10.10	7.70	1.70	135.00	0.00	7.н038/1
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Сыр	10.00	2.60	2.68	0.00	45.20	0.00	7.435/2
Чай с молоком	200.00	1.40	1.60	16.40	86.00	0.00	7.118
Итого:	350.00	17.78	17.42	35.99	361.70	0.00	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
Итого:	100.00	0.00	0.00	10.50	42.00	10.00	
Обед							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Салат из свеклы и моркови</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	1.12	0.00	0.52	6.40	0.00	7.367
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	60.00	0.57	1.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
<i>Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом</i>	60.00	0.80	3.30	5.90	52.00	0.00	7.5/1
Суп крестьянский с мясом со сметаной ..	250.00	6.50	10.50	15.30	170.90	0.00	7.274/2
Суфле из печени.	80.00	10.00	4.20	23.60	137.30	0.00	7.н089
Картофельное пюре	130.00	3.10	5.50	19.60	125.10	0.00	7.64-1/1
Компот из яблок и кураги	200.00	0.40	0.00	18.10	73.80	20.00	7.1/10
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
Итого:	795.00	23.35	20.88	96.90	634.65	20.00	
Полдник							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	35.60	10.00	
<i>На выбор:</i>	60.00					0.00	
<i>Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом</i>	60.00	0.69	3.97	6.59	53.00	0.00	7.25/1
<i>Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп луком сол. огуцом раст.маслом</i>	60.00	0.70	6.20	5.80	80.40	0.00	7.29/1/1
<i>Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом</i>	60.00	0.40	5.00	7.00	72.80	0.00	7.28/1/1
<i>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. Маслом</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
Кондитерские изд. ассортименте	30.00	0.82	4.70	25.41	114.10	0.00	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200.00	0.00	0.00	12.00	115.00	0.00	7.248
Итого:	390.00	2.52	11.60	53.51	352.80	10.00	
Всего:	1,635.00	43.65	49.90	196.90	1,391.15	40.00	

9 день: четверг

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200.00	3.87	5.10	23.14	194.80	0.00	7.174
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Кофейный напиток на молоке	200.00	2.60	2.90	17.50	120.40	0.00	7.084
Итого:	440.00	10.15	13.44	58.53	410.70	0.00	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100.00	0.00	0.00	10.5	42.00	10.00	7.031
Итого:	100.00	0.00	0.00	10.50	42.00	10.00	
Обед							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Огурец консервированный</i>	40.00	1.12	0.00	0.52	6.40	0.00	7.367-4
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
<i>Салат из свеклы с чесноком</i>	60.00	0.68	1.53	3.95	32.80	0.00	7.143/1
<i>Салат из свеклы и моркови</i>	60.00	0.90	4.10	5.20	60.20	0.00	7.196
Суп-пюре из разных овощей	250.00	2.70	14.30	14.30	107.60	0.00	7.27/2/1
Гуляш из кури.	80.00	10.80	0.80	0.20	178.70	0.00	7.190
Макаронные изделия отварные	150.00	11.20	10.90	76.40	198.20	0.00	8.43/3
Компот из изюма	200.00	0.10	0.00	13.50	54.40	32.00	7.078
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
Итого:	815.00	27.03	26.68	124.70	658.45	32.00	
Полдник							
Сгущенное молоко	20.00	0.60	0.70	1.00	12.00	0.00	7.351
Запеканка из творога с яблоками	100.00	8.50	5.80	15.50	175.80	0.00	7.16/5
Кисло-молочные продукты в ассортименте (витаминизированные)	150.00	2.20	3.80	7.40	89.40	0.00	7.354
Итого:	270.00	11.30	10.30	23.90	277.20	0.00	
Всего:	1,625.00	48.48	50.42	217.63	1,388.35	42.00	

10 день: пятница

Неделя вторая

Название блюда	Выход блюда, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Тех.карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
Каша манная молочная со сливочным маслом	200.00	3.20	4.00	22.70	195.80	0.00	7.066
Масло сливочное	5.00	1.05	4.43	0.07	33.10	0.00	2021/01/3
Батон	35.00	2.63	1.01	17.82	62.40	0.00	7.189-9
Сыр	13.00	2.60	2.08	0.00	45.20	0.00	7.435/2
Какао с молоком	200.00	2.30	1.50	17.10	93.50	0.00	7.285
Итого:	453.00	11.78	13.02	57.69	430.00	0.00	
Второй завтрак							
Фрукты в ассортименте	100.00	0.40	0.40	9.8	35.60	10.00	
Итого:	100.00	0.40	0.40	9.80	35.60	10.00	
Обед							
<i>На выбор:</i>	60.00						
<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	60.00	0.57	1.83	3.93	33.80	0.00	7.057/2
<i>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. Масло</i>	60.00	1.30	6.50	6.30	88.10	0.00	7.32/1/6
<i>Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом</i>	60.00	0.40	5.00	7.00	72.80	0.00	7.28/1/1
<i>Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом</i>	60.00	0.65	1.80	4.1	47.00	0.00	7.13/1/1
<i>Огурец свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.32	0.04	1.52	6.00	0.00	7.014-5
<i>Помидор свежий порционный. По сезону</i>	40.00	0.44	0.08	1.48	8.00	0.00	7.098/4
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250.00	9.50	8.10	9.60	151.80	0.00	7.н39с/2.
Плов из мяса говядины	200.00	14.20	10.40	29.30	296.50	0.00	7.4/8/1
Компот из кураги	200.00	0.50	0.10	17.20	64.50	40.00	7.110
Хлеб ржаной	40.00	1.06	0.36	10.60	72.00	0.00	7.003
Хлеб пшеничный	35.00	1.17	0.32	9.70	47.55	0.00	7.052-1
Итого:	785.00	26.43	19.28	76.40	640.35	40.00	
Полдник							
Омлет запеченный или паровой	100.00	10.42	3.80	2.76	132.88	0.00	7.2/6/3.
Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	12.10	48.80	0.00	7.354
Кондитерские изд. ассортименте	30.00	0.82	4.70	25.41	114.10	0.00	
Итого:	330.00	11.34	8.50	40.27	295.78	0.00	
Всего:	1,668.00	49.95	41.20	184.16	1,401.73	50.00	
Итого за 10 дней	16,641.00	443.14	501.38	2,120.21	14,311.39	402.00	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 518059385870355272521253790160587227813303279247

Владелец Кивотова Элла Болеславовна

Действителен с 24.02.2025 по 24.02.2026