

Утверждаю:  
Директор ГКОУ РД «КСКОШИ»  
Гаджиева И.С./  
31.08.2022г.



**10 дневное меню**  
**ГКОУ РД «Карабудахкентская специальная**  
**(коррекционная) общеобразовательная**  
**школа-интернат»**

**Карабудахкент 2022г**

# 1 день

| № тех карты         | Наименование блюд и продуктов | Масса пр в гр | Масса порции | Химический состав |       |       |        | Минеральные вещества(мг) |       |      | Витамины(мг) |      |      |       |
|---------------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|------|--------------|------|------|-------|
|                     |                               |               |              | Белки             | Жиры  | Углев | Ккал   | Са                       | Mg    | Fe   | В1           | С    | А    | Е     |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| 3                   | Каша манная молочная          |               | 150          | 2,27              | 1,23  | 16,73 | 197,11 | 57,8                     | 23,8  | 0,23 | 0,04         | 0,16 | 0,03 | 0,32  |
|                     | манная крупа                  | 33            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | масло сливочное               | 3             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | молоко                        | 123           |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | сахар                         | 3             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | соль                          | 2             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| 9                   | Чай с молоком                 |               | 200          | 2,34              | 2,34  | 14,02 | 84,8   | 96                       | 2,06  | 0,05 | 0,01         | 0,49 | 0,1  | 0,7   |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | вода                          | 50            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | молоко                        | 150           |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | Хлеб с маслом                 |               | 80/10        |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| 8                   | хлеб пшеничный                | 80            | 80           | 4,8               | 1,6   | 33    | 171,4  | 0,2                      | 26,4  | 2,02 | 0,26         | 0    | 0    | 0,6   |
| 41                  | масло сливочное               | 10            | 10           | 0                 | 8,2   | 0,1   | 75     | 1                        | 0     | 2    | 0            | 0    | 0    | 59    |
| 311                 | Яйцо отварное                 | 40/1          |              | 5,1               | 4,6   | 0,3   | 63     | 22                       | 0     | 1    | 0,03         | 0    | 0,18 | 22    |
|                     |                               |               |              | 14,51             | 17,97 | 64,15 | 591,31 | 177                      | 52,26 | 5,3  | 0,34         | 0,65 | 0,31 | 82,62 |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | Булочка любимая               |               | 100          | 9,14              | 5,78  | 50,81 | 291,62 | 59,03                    | 16,1  | 1,08 | 0,12         | 0,19 | 0,41 | 0,12  |
|                     | мука                          | 63            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | сахар                         | 5             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | дрожжи                        | 1             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | молоко                        | 20            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | растительное масло            | 0,3           |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | масло сливочное               | 3             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | яйцо                          | 1/10          |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| 12                  | Чай сладкий                   |               | 200          | 0,2               | 0     | 14    | 28     | 6                        | 0     | 0,4  | 0            | 0    | 0    | 1     |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | вода                          | 150           |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | чай                           | 1             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     |                               |               |              | 9,34              | 5,78  | 64,81 | 319,62 | 65,03                    | 16,1  | 1,48 | 0,12         | 0,19 | 0,41 | 1,12  |
| <b>ОБЕД</b>         |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| 28                  | Суп картоф на к/б с горох     |               | 200          | 9,38              | 5,87  | 12,3  | 173,48 | 75,6                     | 32,74 | 1,29 | 0,14         | 5,78 | 0,02 | 2,45  |
|                     | горох                         | 20            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | картофель                     | 65            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | лук                           | 15            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | морковь                       | 15            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | масло растительное            | 4             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |

|             |                               |      |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|-------------|-------------------------------|------|----------|--------|-------|---------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|------|-------|
|             | бульон костный мясо           | 50   |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | соль                          | 3    |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | Гуляш мясной с гречн/ каш     |      | 150/80   |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
| 34          | гуляш мясной                  |      | 80       | 6,03   | 12,54 | 4,62    | 125    | 7,82  | 37,8   | 1,93   | 0,05  | 0,42  | 0,05 | 0     |
|             | говядина                      | 89   |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | масло растительное            | 3    |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | лук                           | 10   |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | томат                         | 6    |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | мука                          | 2    |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | соль                          | 3    |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | Гречневая каша                |      | 150      | 7,46   | 5,61  | 35,84   | 230,45 | 12,98 | 67,5   | 3,95   | 0,18  | 0     | 0,02 | 0,32  |
|             | гречневая крупа               | 60   |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | масло сливочное               | 5,3  |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | вода                          | 105  |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | соль                          | 3    |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
| 56          | Салат из отв/свек с сол/огурц |      | 100      | 0,948  | 6,95  | 6,16    | 89,54  | 31,04 | 1,08   | 0      | 0,02  | 8     | 1,77 | 0,4   |
|             | свекла                        | 100  |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | огурцы соленые                | 25   |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | масло растительное            | 6    |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
| 14          | Компот из сухофруктов         |      | 200      | 0,31   | 0,01  | 24,37   | 96,76  | 25    | 36     | 0,9    | 0,003 | 0,28  | 6    | 8     |
|             | сухофрукты                    | 20   |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | сахар                         | 10   |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | кислота лимонная              | 0,05 |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | вода                          | 200  |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | фрукты                        | 114  | 100      | 0,4    | 0,4   | 10,3    | 44     | 16    | 9      | 0,3    | 0,03  | 10    | 0    | 0     |
| 8           | Хлеб пшеничный                | 80   | 80       | 4,8    | 1,6   | 33      | 171,4  | 0,26  | 26,4   | 2,02   | 0,26  | 0     | 0    | 6     |
| 7           | Хлеб                          | 20   | 20       | 1,3    | 0,24  | 0,556   | 36,2   | 7     | 5      | 0,155  | 0,035 | 0     | 0    | 0,25  |
|             |                               |      |          | 30,628 | 33,22 | 127,146 | 966,83 | 175,7 | 215,52 | 10,545 | 0,718 | 24,48 | 7,86 | 17,42 |
| <b>УЖИН</b> |                               |      |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
| 469         | Запеканка твороженная         |      | 100/15   | 17,96  | 11,43 | 20,14   | 255,22 | 226,4 | 0,74   | 0,03   | 48,92 | 0,46  | 0,84 | 2,4   |
|             | творог                        | 90,9 |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | манная крупа                  | 10   |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | сахар                         | 7    |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | масло сливочное               | 3    |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | соль                          | 3    |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | сметана                       | 2    |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | сгущенное молоко              | 15   |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
|             | яйцо                          | 3    |          |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
| 3           | Хлеб пш с маслом и сыром      |      | 80/10/20 |        |       |         |        |       |        |        |       |       |      |       |
| 8           | хлеб пшеничный                | 80   | 80       | 4,8    | 1,6   | 33      | 171,4  | 0,02  | 26,4   | 2,02   | 0,26  | 0     | 0    | 0,6   |

## 2 день

| № тех карты         | Наименование блюд и продуктов | Масса пр в гр | Масса порции | Химический состав |      |       |        | Минеральные вещества(мг) |       |      | Витамины(мг) |      |      |      |
|---------------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------------|------|-------|--------|--------------------------|-------|------|--------------|------|------|------|
|                     |                               |               |              | Белки             | Жиры | Углев | Ккал   | Са                       | Mg    | Fe   | В1           | С    | А    | Е    |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                               |               |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 6                   | Суп молочный вермишелев       |               | 200          | 4,4               | 3,92 | 10,4  | 278,32 | 126                      | 24,6  | 0,25 | 0,06         | 0,65 | 0,04 | 0,24 |
|                     | вермишель                     | 16            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | масло сливочное               | 2             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | молоко                        | 100           |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | сахар                         | 2             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 5                   | Какао с молоком               |               | 200          | 6,2               | 6,2  | 25,34 | 181,8  | 220                      | 0     | 0,8  | 0,08         | 2,34 | 0,4  | 13   |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | какао                         | 3             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | молоко                        | 120           |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 3                   | Хлеб пш с маслом и сыром      |               | 80/10/20     |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 8                   | хлеб пшеничный                | 80            | 80           | 4,8               | 1,6  | 33    | 171,4  | 0,02                     | 26,4  | 2,02 | 0,26         | 0    | 0    | 0,6  |
| 41                  | масло сливочное               | 10            | 10           | 0                 | 8,2  | 0,10  | 1      | 0                        | 0     | 0    | 0            | 59   | 0    | 1    |
| 42                  | сыр                           | 20            | 20           | 4,64              | 5,9  | 0     | 72,8   | 176                      | 7     | 0,2  | 0,1          | 0,14 | 52   | 45   |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |                               |               |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 327                 | Оладьи со сгуш молоком        |               | 100/10       | 6,98              | 6,28 | 37,63 | 234,74 | 73,01                    | 15,04 | 0,73 | 0,29         | 0,1  | 0,9  | 9,6  |
|                     | мука                          | 40            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | сахар                         | 5             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | дрожжи                        | 1             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | молоко                        | 20            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | растительное масло            | 10            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | сгущенное молоко              | 10            | 10           | 0,7               | 0,8  | 5,6   | 31     | 30,7                     | 0,34  | 0,02 | 0,01         | 0,06 | 0,38 | 8    |
|                     | яйцо                          | 1/10          |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 12                  | Чай сладкий                   |               | 200          | 0,2               | 0    | 14    | 28     | 6                        | 0     | 0,4  | 0            | 0    | 0    | 1    |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | вода                          | 150           |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | чай                           | 1             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| <b>ОБЕД</b>         |                               |               |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 30                  | Суп перлов на к/б со смет     |               | 200/10       | 2                 | 2,23 | 13,6  | 85,6   | 20,72                    | 21,2  | 0,81 | 0,08         | 6,66 | 0    | 3,4  |
|                     | перловая крупа                | 18            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | картофель                     | 75            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | лук                           | 10            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | морковь                       | 15            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | масло растительное            | 4             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | бульон костный мясо           | 50            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |

|             |                            |      |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|-------------|----------------------------|------|--------|-------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
|             | сметана                    | 10   | 10     |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
| 68          | Жаркое по-домашнему        |      | 200    | 17,21 | 4,47 | 13,72 | 165,63 | 19,44 | 41,06 | 2,52  | 0,13 | 5,61 | 15   | 31,1 |
| 34          | говядина                   | 87   |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | картофель                  | 230  |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | масло сливочное            | 3    |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | лук                        | 15   |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | томат                      | 10   |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | морковь                    | 15   |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | соль                       | 3    |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
| 14          | Компот из сухофруктов      |      | 200    | 0,41  | 0,01 | 24,37 | 96,76  | 25    | 36    | 0,03  | 0,28 | 0,6  | 0,18 | 6,4  |
|             | сухофрукты                 | 20   |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | сахар                      | 10   |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | кислота лимонная           | 0,05 |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | вода                       | 200  |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | фрукты                     | 114  | 100    | 0,4   | 0,4  | 10,3  | 44     | 16    | 9     | 0,03  | 10   | 0,3  | 0    | 0    |
| 8           | Хлеб пшеничный             | 80   | 80     | 4,8   | 1,6  | 33    | 171,4  | 0,26  | 26,4  | 0,2   | 0    | 0    | 2,02 | 0,6  |
| 7           | Хлеб                       | 20   | 20     | 1,3   | 0,24 | 0,556 | 36,2   | 7     | 5     | 0,155 | 0,35 | 0    | 0    | 0,25 |
| <b>УЖИН</b> |                            |      |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | Сосиски отварн с пшен. каш |      | 80/150 |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
| 8           | сосиски                    | 80   |        | 8,32  | 16   | 16,96 | 179,2  | 19,2  | 16    | 1,44  | 0,08 | 3    | 0    | 2,44 |
| 41          | каша пшеничная             |      | 150    | 6,6   | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 1,22  | 0,03  | 2,43  | 0,11 | 0    | 0,02 | 1,22 |
|             | пшеничная крупа            | 58   |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | масло сливочное            | 5    |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | соль                       | 3    |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | Хлеб с маслом              |      | 80/10  |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
| 8           | хлеб пшеничный             | 80   | 80     | 4,8   | 1,6  | 33    | 171,4  | 0,2   | 26,4  | 2,02  | 0,26 | 0    | 0    | 0,6  |
| 41          | масло сливочное            | 10   | 10     | 0     | 8,2  | 0,10  | 75     | 1     | 0     | 2     | 0    | 0    | 0    | 59   |
| 12          | Чай сладкий                |      | 200    | 0,2   | 0    | 14    | 28     | 6     | 0     | 0,4   | 0    | 0    | 0    | 0,6  |
|             | сахар                      | 10   |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | вода                       | 150  |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |
|             | чай                        | 1    |        |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |      |

### 3 день

| № тех карты         | Наименование блюд и продуктов | Масса пр в гр | Масса порции | Химический состав |      |       |        | Минеральные вещества(мг) |       |      | Витамины(мг) |      |      |      |
|---------------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------------|------|-------|--------|--------------------------|-------|------|--------------|------|------|------|
|                     |                               |               |              | Белки             | Жиры | Углев | Ккал   | Са                       | Mg    | Fe   | В1           | С    | А    | Е    |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                               |               |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 3                   | Каша пшеничная молочная       |               | 150          | 4,02              | 6,6  | 53,6  | 235,71 | 113,6                    | 19,3  | 0,52 | 0,13         | 0,4  | 0,12 | 0,32 |
|                     | молоко                        | 120           |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | пшено                         | 38            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | сахар                         | 4             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | масло сливочное               | 4             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 9                   | Чай с молоком                 |               | 200          | 2,34              | 2,34 | 14,02 | 84,8   | 96                       | 2,06  | 0,5  | 0,01         | 0,49 | 0,1  | 0,7  |
|                     | чай                           | 1             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | вода                          | 50            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | молоко                        | 150           |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | Хлеб пшен с маслом слив       |               | 80/10        |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 8                   | хлеб пшеничный                | 80            | 80           | 4,8               | 1,6  | 33    | 171,4  | 0,2                      | 26,4  | 2,02 | 0            | 0    |      | 6    |
| 41                  | масло сливочное               | 10            | 10           | 0                 | 8,2  | 0,1   | 75     | 1                        | 0     | 2    | 0            | 0    | 0    | 59   |
| 311                 | Яйцо отварное                 | 40/1          |              | 5,1               | 4,6  | 0,3   | 63     | 22                       | 0     | 1    | 0,03         | 0    | 1    | 0,1  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |                               |               |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 340                 | Пирожки с картошкой           |               | 100          | 8,06              | 6,04 | 42    | 254,68 | 12,4                     | 0,414 | 0    | 0            | 9,12 | 0,73 | 4    |
|                     | мука                          | 51,7          |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | картофель                     | 50            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | лук                           | 10            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | растительное масло в тесто    | 2             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | растительное масло в начин    | 3             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | масло сливочное               | 2             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | дрожжи                        | 1             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | молоко                        | 20            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 12                  | Чай сладкий                   |               | 200          | 0,2               | 0    | 14    | 28     | 6                        | 0     | 0,4  | 0            | 0    | 0    | 1    |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | вода                          | 150           |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | чай                           |               |              | 1                 |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| <b>ОБЕД</b>         |                               |               |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 28                  | Суп картоф с чечев на к/б     |               | 200          | 4,49              | 4,28 | 13,06 | 107,8  | 30,46                    | 28,24 | 1,62 | 0,18         | 4,65 | 0    | 0,38 |
|                     | чечевица                      | 20            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | макаронны                     | 5             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | картофель                     | 75            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | лук                           | 13            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | морковь                       | 13            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | масло растительное            | 4             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |

|             |                            |       |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|-------------|----------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|
|             | бульон костный мясо        | 50    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | соль                       | 3     |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
| 86/688      | Тефтели мясные с отв/мак   |       | 80/150 |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
| 688         | макаронны отварные         |       | 150    | 5,52  | 4,52  | 26,45 | 168,45 | 4,86  | 21,12 | 1,11  | 0,06  | 0    | 21   | 0,38 |
|             | макаронны                  | 51    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | масло сливочное            | 5     |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | тефтели мясные             |       | 80     | 8,8   | 13,06 | 9,66  | 191,33 | 12,6  | 15,03 | 0,41  | 0,02  | 0,36 | 0,09 | 1,53 |
|             | яйцо                       | 1/8   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | масло растительное         | 5     |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | мясо                       | 150   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | лук                        | 15    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | томат                      | 10    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | морковь                    | 15    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | рис                        | 5     |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | соль                       | 3     |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
| 8           | Хлеб пшеничный             | 80    | 80     | 4,8   | 1,6   | 33    | 171,4  | 0,02  | 26,4  | 2,02  | 0,26  | 0    | 0    | 0,6  |
| 7           | Хлеб                       | 20    | 20     | 1,3   | 0,24  | 0,556 | 36,2   | 7     | 5     | 0,155 | 0,35  | 0    | 0    | 0,25 |
| 56          | Салат из отварной свеклы   |       | 100    | 1,43  | 6,09  | 8,36  | 93,6   | 35,15 | 20,9  | 1,33  | 0,02  | 9,5  | 0    | 0,15 |
|             | свекла                     | 121,6 |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | масло растительное         | 6     |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
| 14          | Компот из сухофруктов      |       | 200    | 0,41  | 0,01  | 24,37 | 96,76  | 25    | 36    | 0,03  | 0,28  | 0,6  | 0,18 | 6,4  |
|             | сухофрукты                 | 20    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | сахар                      | 10    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | кислота лимонная           | 0,05  |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | вода                       | 200   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | фрукты                     | 110   | 100    | 0,4   | 0,4   | 10,3  | 44     | 16    | 9     | 0     | 0,3   | 0,03 | 10   | 0    |
| <b>УЖИН</b> |                            |       |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | Рыба жаренная с отварн рис |       | 70/150 | 13,57 | 11,67 | 3,49  | 173,7  | 52,1  | 0,9   | 0,1   | 59,77 | 28,3 | 0,9  | 5,1  |
|             | рыба                       | 130   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | мука                       | 5     |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | растительное масло         | 10    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
| 39          | рис                        | 53    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | масло сливочное            | 5     |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | соль                       | 3     |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | Хлеб с маслом              |       | 80/10  |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
| 8           | хлеб пшеничный             | 80    | 80     | 4,8   | 1,6   | 33    | 171,4  | 0,26  | 26,4  | 2,02  | 0,26  | 0    | 0    | 0,6  |
| 41          | масло сливочное            | 10    |        | 0     | 8,2   | 0,10  | 75     | 1     | 2     | 0     | 0     | 0    | 0    | 59   |
| 12          | Чай сладкий                |       | 200    | 0,2   | 0     | 14    | 28     | 6     | 0     | 0,4   | 0     | 0    | 0    | 0,6  |
|             | сахар                      | 10    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | вода                       | 150   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |
|             | чай                        | 1     |        |       |       |       |        |       |       |       |       |      |      |      |

## 4 день

| № тех карты         | Наименование блюд и продуктов | Масса пр в гр | Масса порции | Химический состав |       |       |        | Минеральные вещества(мг) |       |      | Витамины(мг) |      |      |      |
|---------------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|------|--------------|------|------|------|
|                     |                               |               |              | Белки             | Жиры  | Углев | Ккал   | Са                       | Mg    | Fe   | В1           | С    | А    | Е    |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 3                   | Каша рисовая молочная         |               | 200          | 5,82              | 7,5   | 64,5  | 235,6  | 146                      | 31,2  | 0,46 | 0,06         | 0,64 | 0,03 | 0,47 |
|                     | рис                           | 33            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | масло сливочное               | 3             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | молоко                        | 130           |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | сахар                         | 3             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 5                   | Какао с молоком               |               | 200          | 6,2               | 6,2   | 25,34 | 181,8  | 220                      | 0     | 0,08 | 0,08         | 2,34 | 0,4  | 13   |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | какао                         | 3             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | молоко                        | 120           |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 8                   | Хлеб пшеничный                | 80            | 80           | 4,8               | 1,6   | 33    | 171,4  | 0,26                     | 0     | 0    | 26,4         | 69   | 2,02 | 0,02 |
| 41                  | Масло сливочное               | 10            | 10           | 0                 | 8,2   | 0,10  | 75     | 1                        | 0     | 2    | 0            | 0    | 0    | 59   |
|                     | повидло                       | 10            | 10           | 0,03              | 0,038 | 0,84  | 3,2    | 0,01                     | 0,14  | 1,2  | 7            | 10   | 0,2  | 0,1  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 315                 | Коржик молочный               |               |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | мука                          | 60            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | яйцо                          | 1/10          |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | масло растительное            | 5             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | сахар                         | 5             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | молоко                        | 20            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 15                  | Компот из сухофруктов         |               | 200          | 0,41              | 0,01  | 24,37 | 96,76  | 25                       | 36    | 0,03 | 0,28         | 0,6  | 0,18 | 6,4  |
|                     | сухофрукты                    | 20            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | кислота лимонная              | 0,05          |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | вода                          | 200           |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| <b>ОБЕД</b>         |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 28                  | Борщ из св/кап на м/б,смет    |               | 200/10       | 7,44              | 5,82  | 9,54  | 124,84 | 43,07                    | 31,07 | 1,19 | 0,07         | 9,11 | 0,11 | 1,9  |
|                     | капуста                       | 70            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | картофель                     | 65            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | лук                           | 15            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | морковь                       | 15            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | свекла                        | 25            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | масло растительное            | 4             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | томат                         | 10            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | бульон костный мясо           | 50            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | сметана                       | 10            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |



|             |                             |      |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|-------------|-----------------------------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 189         | Биточки из говяд с пшен/каш |      | 80/150 | 12,44 | 9,24  | 12,56 | 183   | 35    | 25,7  | 1,2   | 0,08  | 0,12  | 23   | 1,8  |
|             | мясо                        | 93   |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | лук                         | 10   |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | мука                        | 5    |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | масло растительное          | 5    |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | соль                        | 3    |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
| 689         | Каша пшеничная              |      | 150    | 6,6   | 4,38  | 35,27 | 213   | 1,22  | 0,03  | 2,43  | 0,11  | 0     | 0,02 | 38   |
|             | пшеничная крупа             | 55   |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | масло сливочное             | 5,3  |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | соль                        | 3    |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
| 56          | Салат винегрет овощной      | 100  | 100    | 1,35  | 6,16  | 7,69  | 91,6  | 33,55 | 21,35 | 0,88  | 0,05  | 13,25 | 0    | 0    |
|             | картофель                   | 34   |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | лук                         | 18   |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | морковь                     | 18   |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | огурцы                      | 25   |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | масло растительное          | 6    |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | свекла                      | 25   |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
| 8           | Хлеб пшеничный              | 80   | 80     | 4,8   | 1,6   | 33    | 171,4 | 0,26  | 26,4  | 2,02  | 0,26  | 0     | 0    | 6    |
| 7           | Хлеб                        | 20   | 20     | 1,3   | 0,24  | 0,556 | 36,2  | 7     | 5     | 0,155 | 0,035 | 0     | 0    | 0,25 |
| 15          | Компот из сухофруктов       |      | 200    | 0,41  | 0,01  | 24,37 | 96,76 | 25    | 36    | 0,03  | 0,28  | 0,6   | 0,18 | 6,4  |
|             | сухофрукты                  | 20   |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | сахар                       | 10   |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | кислота лимонная            | 0,05 |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | вода                        | 200  |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | фрукты                      | 114  | 100    | 0,4   | 0,4   | 10,3  | 44    | 16    | 9     | 0,3   | 0,03  | 10    | 0    | 0    |
| <b>УЖИН</b> |                             |      |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
| 358         | Сырники из творога сгуш/м   |      | 100/10 | 17,65 | 14,38 | 4,7   | 221   | 54,5  | 20,3  | 132,9 | 1,62  | 114,4 | 1,4  | 31,2 |
|             | творог                      | 84,8 |        | 0,07  | 0,08  | 0,05  | 3,28  | 3,07  | 0,34  | 0,002 | 0,001 | 0     | 0,03 | 0    |
|             | яйцо                        | 1/10 |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | мука                        | 20   |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | сахар                       | 7    |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | масло растительное          | 2    |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | масло сливочное             | 2    |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | соль                        | 3    |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
| 3           | Хлеб с маслом               |      | 80/10  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
| 8           | хлеб пшеничный              | 80   | 80     | 4,8   | 1,6   | 33    | 171,4 | 0,26  | 26,4  | 2,02  | 0,26  | 0     | 0    | 0,6  |
| 41          | масло сливочное             | 10   |        | 0     | 8,2   | 0,10  | 75    | 1     | 2     | 0     | 0     | 0     | 0    | 59   |
| 12          | Чай сладкий                 |      | 200    | 0,2   | 0     | 14    | 28    | 6     | 0     | 0,4   | 0     | 0     | 0    | 0,6  |
|             | сахар                       | 10   |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | вода                        | 150  |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|             | чай                         | 1    |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |

## 5 день

| № тех карты         | Наименование блюд и продуктов | Масса пр в гр | Масса порции | Химический состав |       |       |        | Минеральные вещества(мг) |       |      | Витамины(мг) |      |      |      |
|---------------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|------|--------------|------|------|------|
|                     |                               |               |              | Белки             | Жиры  | Углев | Ккал   | Са                       | Mg    | Fe   | В1           | С    | А    | Е    |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 3                   | Каша геркулесовая мол         |               | 150          | 6,12              | 7,38  | 35,6  | 198    | 130                      | 12,3  | 1,24 | 0,15         | 0,37 | 0,08 | 0,01 |
|                     | геркулес                      | 25            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | масло сливочное               | 4             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | молоко                        | 100           |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | сахар                         | 4             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 9                   | Чай с молоком                 |               | 200          | 2,34              | 2,34  | 14,02 | 84,8   | 96                       | 2,06  | 0,5  | 0,01         | 0,49 | 0,1  | 0,7  |
|                     | чай                           | 1             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | вода                          | 50            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | молоко                        | 150           |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | Хлеб пшен с маслом слив       |               | 80/10        |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 8                   | хлеб пшеничный                | 80            | 80           | 4,8               | 1,6   | 33    | 171,4  | 0,02                     | 26,4  | 2,02 | 0            | 0    |      | 6    |
| 41                  | масло сливочное               | 10            | 10           | 0                 | 8,2   | 0,1   | 75     | 1                        | 0     | 2    | 0            | 0    | 0    | 59   |
| 311                 | Яйцо отварное                 | 40/1          |              | 5,1               | 4,6   | 0,3   | 63     | 22                       | 0     | 1    | 0,03         | 0    | 1    | 0,1  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 327                 | Оладьи с повидлом             |               | 100/10       | 6,98              | 6,28  | 37,63 | 234,74 | 73,01                    | 15,04 | 0,73 | 0,29         | 0,1  | 0,9  | 9,6  |
|                     | мука                          | 40            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | сахар                         | 5             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | дрожжи                        | 1             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | молоко                        | 20            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | растительное масло            | 10            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | яйцо                          | 1/10          |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | повидло                       | 10            | 10           | 0,03              | 0,038 | 0,84  | 3,2    | 307                      | 0,03  | 0,02 | 0,01         | 0,06 | 0,38 | 0,08 |
| 12                  | Чай сладкий                   |               | 200          | 0,2               | 0     | 14    | 28     | 6                        | 0     | 0,4  | 0            | 0    | 0    | 1    |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | вода                          | 150           |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | чай                           | 1             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| <b>ОБЕД</b>         |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
| 28                  | Суп картофель на к/б с горох  |               | 200          | 9,38              | 5,87  | 12,3  | 173,48 | 75,6                     | 32,74 | 1,29 | 0,14         | 5,78 | 0,02 | 2,45 |
|                     | горох                         | 20            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | картофель                     | 65            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | лук                           | 15            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | морковь                       | 15            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | масло растительное            | 4             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |
|                     | бульон костный мясо           | 50            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |      |      |      |

|             |                           |      |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|-------------|---------------------------|------|---------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|------|------|--|
|             | соль                      | 3    |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
| 486         | Голубцы ленив с карт пюре |      | 150/100 | 6,6  | 8    | 9,9   | 137    |      |       |       | 22,06 |     |      |      |  |
|             | мясо                      | 150  |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | рис                       | 8    |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | лук                       | 20   |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | капуста                   | 30   |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | морковь                   | 15   |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | томат                     | 5    |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | масло растительное        | 3    |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | соль                      | 3    |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | яйцо                      | 1/8  |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
| 47          | Пюре картофельное         |      | 150     | 2,71 | 3,76 | 6,8   | 103,5  | 44   | 0,6   | 6     | 0,8   | 0,3 | 2,68 | 0,04 |  |
|             | картофель                 | 220  |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | молоко                    | 20   |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | масло сливочное           | 5    |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | соль                      | 3    |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | яйцо                      | 1/8  |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
| 23          | Овощи соленья             | 100  | 70      | 0,8  | 0,1  | 1,6   | 74,2   | 23   | 14    | 6     | 0,2   | 5   | 0,7  | 0,2  |  |
|             | помидоры, огурцы солен    |      | 70/70   |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
| 8           | Хлеб пшеничный            | 80   | 80      | 4,8  | 1,6  | 33    | 171,4  | 0,26 | 26,4  | 2,02  | 0,26  | 0   | 0    | 6    |  |
| 7           | Хлеб                      | 20   | 20      | 1,3  | 0,24 | 0,556 | 36,2   | 7    | 5     | 0,155 | 0,035 | 0   | 0    | 0,25 |  |
| 283         | Компот из сухофруктов     |      | 200     | 0,41 | 0,01 | 24,37 | 96,76  | 25   | 36    | 0,03  | 0,28  | 0,6 | 0,18 | 6,4  |  |
|             | сухофрукты                | 20   |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | сахар                     | 10   |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | кислота лимонная          | 0,05 |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | вода                      | 200  |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | фрукты                    | 114  | 100     | 0,4  | 0,4  | 10,3  | 44     | 16   | 9     | 0,3   | 0,03  | 10  | 0    | 0    |  |
| <b>УЖИН</b> |                           |      |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | Сосиски с отварн макарон  |      | 80/150  |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
| 8           | сосиски                   | 80   | 80      | 8,32 | 16   | 16,96 | 179,2  | 19,2 | 16    | 1,44  | 0,08  | 3   | 0    | 2,44 |  |
| 688         | макароны отварные         |      | 150     | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 1,11  | 0,06  | 0   | 21   | 0,38 |  |
|             | макароны                  | 51   |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | масло сливочное           | 5    |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | соль                      | 3    |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | Хлеб с маслом             |      | 80/10   |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
| 8           | хлеб пшеничный            | 80   |         | 4,8  | 1,6  | 33    | 171,4  | 0,2  | 26,4  | 2,02  | 0,26  | 0   | 0    | 0,6  |  |
| 41          | масло сливочное           | 10   |         | 0    | 8,2  | 0,10  | 75     | 1    | 0     | 2     | 0     | 0   | 0    | 59   |  |
| 12          | Чай сладкий               |      | 200     | 0,2  | 0    | 14    | 28     | 6    | 0     | 0,4   | 0     | 0   | 0    | 0,6  |  |
|             | сахар                     | 10   |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | вода                      | 150  |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |
|             | чай                       | 1    |         |      |      |       |        |      |       |       |       |     |      |      |  |

## 6 день

| № тех карты         | Наименование блюд и продуктов | Масса пр в гр | Масса порции | Химический состав |       |       |        | Минеральные вещества(мг) |       |      | Витамины(мг) |       |      |       |
|---------------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------------|-------|-------|--------|--------------------------|-------|------|--------------|-------|------|-------|
|                     |                               |               |              | Белки             | Жиры  | Углев | Ккал   | Са                       | Mg    | Fe   | В1           | С     | А    | Е     |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
| 1                   | Каша пшеничная молочная       |               | 150          | 4,02              | 6,6   | 53,6  | 235,71 | 19,3                     | 19,3  | 0,52 | 0,13         | 0,4   | 19,3 | 3,2   |
|                     | молоко                        | 100,8         |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | пшеничная крупа               | 38            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | сахар                         | 5             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | масло сливочное               | 5             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | соль                          | 1             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
| 5                   | Какао с молоком               |               | 200          | 6,2               | 6,2   | 25,34 | 181,8  | 220                      | 0     | 0,08 | 0,08         | 2,34  | 0,4  | 13    |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | какао                         | 3             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | молоко                        | 120           |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | Хлеб с маслом и сыром         |               | 80/10/20     |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | хлеб пшеничный                | 80            | 80           | 4,8               | 1,6   | 33    | 171,4  | 0,26                     | 0     | 0    | 26,4         | 69    | 2,02 | 0,02  |
|                     | масло сливочное               | 10            | 10           | 0                 | 8,2   | 0,1   | 75     | 1                        | 0     | 2    | 0            | 0     | 59   | 1     |
| 42                  | сыр                           | 20            | 20           | 4,64              | 5,9   | 0     | 72,8   | 176                      | 7     | 0,2  | 0,01         | 0,14  | 52   | 1,7   |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
| 327                 | Оладьи с повидлом             |               | 100/10       | 6,98              | 6,28  | 37,63 | 234,74 | 73,01                    | 15,04 | 0,73 | 0,29         | 0,1   | 0,9  | 9,6   |
|                     | мука                          | 48            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | сахар                         | 5             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | дрожжи                        | 1             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | молоко                        | 20            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | растительное масло            | 10            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | яйцо                          | 1/10          |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | повидло                       | 10            | 10           | 0,03              | 0,038 | 0,84  | 3,2    | 3,7                      | 0,03  | 0,02 | 0,01         | 0,06  | 0,38 | 0,08  |
| 12                  | Чай сладкий                   |               | 200          | 0,2               | 0     | 14    | 28     | 0                        | 0     | 0,4  | 0            | 0     | 0,4  | 6     |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | вода                          | 150           |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | чай                           | 1             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
| <b>ОБЕД</b>         |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
| 35                  | Борщ из св/кап на м/б,смет    |               | 200          | 1,75              | 4,89  | 8,44  | 84,75  |                          |       | 18,4 | 22,25        | 47,63 | 0,8  | 43,33 |
|                     | капуста                       | 70            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | картофель                     | 65            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | лук                           | 15            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | морковь                       | 15            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | свекла                        | 25            |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |
|                     | масло сливочное               | 4             |              |                   |       |       |        |                          |       |      |              |       |      |       |

|             |                            |      |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|-------------|----------------------------|------|--------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
|             | томат                      | 10   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | бульон костный мясо        | 50   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | соль                       | 3    |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | сметана                    | 10   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
| 202         | Тефтели мясные с кар.пюре  |      | 80/150 | 8,8  | 13,6 | 9,66  | 191,33 | 12,6 | 15,3  | 0,41  | 0,02  | 0,36  | 0,09 | 1,53  |
|             | мясо                       | 90   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | рис                        | 5    |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | лук                        | 15   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | яйцо                       | 1/8  |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | томат                      | 10   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | масло растительное         | 5    |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | соль                       | 3    |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
| 47          | Пюре картофельное          |      | 150    | 2,71 | 3,76 | 6,8   | 103,5  | 44   | 0,11  | 0,6   | 0,08  | 2,68  | 0,08 | 2,3   |
|             | картофель                  | 220  |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | молоко                     | 20   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
| 18          | Салат из отв свеклы и морк |      | 100    | 0,98 | 6,15 | 3,73  | 74,2   | 0,05 | 16,76 | 0     | 16,26 | 34,61 | 0,7  | 18,68 |
|             | морковь                    | 60   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | свекла                     | 60   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | огурцы соленые             | 25   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | масло растительное         | 6    |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
| 14          | Компот из сухофруктов      |      | 200    | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76  | 25   | 3,3   | 0,9   | 0,03  | 0,6   | 0,28 | 6,4   |
|             | сухофрукты                 | 20   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | сахар                      | 10   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | витамин С                  | 0,05 |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | вода                       | 200  |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
| 8           | Хлеб пшеничный             | 80   | 80     | 4,8  | 1,6  | 33    | 171,4  | 0,26 | 0     | 0     | 26,4  | 69    | 2,02 | 0,02  |
| 9           | Хлеб ржаной                | 20   | 20     | 1,3  | 0,24 | 0,556 | 36,2   | 7    | 5     | 0,155 | 0,35  | 0     | 0    | 0,25  |
|             | фрукты                     | 110  | 100    | 0,4  | 0,4  | 10,3  | 44     | 16   | 9     | 0,3   | 0,03  | 10    | 0    | 0     |
| <b>УЖИН</b> |                            |      |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | Сосиски отварн с пшен. каш |      | 80/150 |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
| 5           | сосиски                    | 81,6 | 80     | 8,32 | 16   | 16,96 | 179,2  | 19,2 | 16    | 1,44  | 0,08  | 3     | 0    | 2,44  |
| 41          | каша пшеничная             |      | 150    | 6,6  | 4,38 | 35,27 | 213,71 | 1,22 | 0,03  | 2,43  | 0,11  | 0     | 0,02 | 0     |
|             | пшеничная крупа            | 58,2 |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | масло сливочное            | 5,3  |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | соль                       | 3    |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | Хлеб с маслом              |      | 80/10  |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
| 8           | хлеб пшеничный             | 80   | 80     | 4,8  | 1,6  | 33    | 171,4  | 0,26 | 0     | 0     | 26,4  | 69    | 2,02 | 0,02  |
| 41          | масло сливочное            | 10   | 10     | 0    | 8,2  | 0,1   | 75     | 1    | 0     | 2     | 0     | 0     | 59   | 1     |
| 12          | Чай сладкий                |      | 200    | 0,2  | 0    | 14    | 28     | 0    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0,4  | 6     |
|             | сахар                      | 10   |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |
|             | чай                        | 1    |        |      |      |       |        |      |       |       |       |       |      |       |

## 7 день

| № тех карты         | Наименование блюд и продуктов | Масса пр в гр | Масса порции | Химический состав |       |       |        | Минеральные вещества(мг) |      |      | Витамины(мг) |      |      |      |
|---------------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------------|-------|-------|--------|--------------------------|------|------|--------------|------|------|------|
|                     |                               |               |              | Белки             | Жиры  | Углев | Ккал   | Са                       | Mg   | Fe   | B1           | C    | A    | E    |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
| 3                   | Каша рисовая молочная         |               | 150          | 5,82              | 7,5   | 64,5  | 235,6  | 146                      | 31,2 | 0,46 | 0,06         | 0,64 | 0,03 | 0,47 |
|                     | рис                           | 33            |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | масло сливочное               | 4             |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | молоко                        | 130           |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | сахар                         | 4             |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
| 311                 | Яйцо отварное                 | 1             | 40           | 5,1               | 4,6   | 0,3   | 63     | 22                       | 4,8  | 1    | 0,03         | 0,3  | 0    | 0,1  |
| 9                   | Чай с молоком                 |               | 200          | 2,34              | 2,35  | 14,02 | 84,8   | 96                       | 0    | 0,5  | 0,01         | 0,49 | 0,4  | 0,3  |
|                     | чай                           | 1             |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | молоко                        | 150           |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | Хлеб пшен с маслом слив       |               | 80/10        |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
| 8                   | хлеб пшеничный                | 80            | 80           | 4,8               | 1,6   | 33    | 171,4  | 0,26                     | 26,4 | 2,02 | 0,26         | 0    | 0    | 0,6  |
| 41                  | масло сливочное               | 10            | 10           | 0                 | 8,2   | 0,1   | 75     | 0                        | 0    | 59   | 0            | 20   | 0    | 59   |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
| 117                 | Булочка молочная              |               | 70           | 6,37              | 10,07 | 52,8  | 242    | 0,085                    | 1,6  | 0,01 | 5068         | 27,9 | 0,41 | 6,23 |
|                     | мука                          | 60            |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | сахар                         | 5             |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | дрожжи                        | 1             |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | молоко                        | 20            |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | растительное масло            | 7             |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | яйцо                          | 1/10          |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
| 12                  | Чай сладкий                   |               | 200          | 0,2               | 0     | 14    | 28     | 0                        | 0    | 0    | 0            | 0    | 0,4  | 6    |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | чай                           | 1             |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
| <b>ОБЕД</b>         |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
| 27                  | Суп вермиш на курин/буль      |               | 200          | 6,64              | 3,56  | 12,4  | 128,04 | 52,3                     | 21,6 | 2,13 | 0,09         | 1,13 | 0,05 | 1,81 |
|                     | вермишель                     | 18            |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | картофель                     | 60            |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | лук                           | 15            |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | морковь                       | 15            |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | масло растительное            | 3             |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | бульон                        | 50            |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | курица отварн с пшени/каш     |               | 70/150       |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |
|                     | курица                        | 100           | 70           |                   |       |       |        |                          |      |      |              |      |      |      |

|             |                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|-------------|-------------------------|------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 47          | Каша пшеничная          |      | 150    | 3,06  | 4,8   | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 1,01  | 0,14  | 18,17 | 25,5 | 13   |
|             | пшено                   | 40   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | соль                    | 3    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | масло сливочное         | 5    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
| 201         | Винегрет                | 100  | 100    | 1,35  | 6,16  | 7,69  | 91,6   | 33,55 | 21,35 | 0,88  | 0,05  | 13,25 | 0    | 0    |
|             | картофель               | 34   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | лук                     | 18   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | морковь                 | 18   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | огурцы соленые          | 25   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | масло растительное      | 5    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | свекла                  | 25   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
| 14          | Компот из сухофруктов   |      | 200    | 0,31  | 0,01  | 24,37 | 96,76  | 25    | 3,3   | 0,9   | 0,03  | 0,6   | 0,28 | 6,4  |
|             | сухофрукты              | 20   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | сахар                   | 10   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | витамин С               | 0,05 |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
| 8           | Хлеб пшеничный          | 80   | 80     | 4,8   | 1,6   | 33    | 171,4  | 0,26  | 0     | 0     | 26,4  | 69    | 2,02 | 0,02 |
| 9           | Хлеб ржаной             | 20   | 20     | 1,3   | 0,24  | 0,556 | 36,2   | 7     | 5     | 0,155 | 0,35  | 0     | 0    | 0,25 |
|             | фрукты                  | 110  | 100    | 0,4   | 0,4   | 10,3  | 44     | 16    | 9     | 0,3   | 0,03  | 10    | 0    | 0    |
| <b>УЖИН</b> |                         |      |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
| 469         | Запеканка творожная     |      | 100/15 | 17,96 | 11,43 | 20,14 | 255,22 | 226,4 | 0,74  | 0,03  | 48,92 | 0,46  | 0,84 | 2,4  |
|             | творог                  | 90,9 |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | манная крупа            | 10   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | сахар                   | 7    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | масло сливочное         | 3    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | соль                    | 3    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | сметана                 | 2    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | сгущенное молоко        | 15   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | Хлеб пшен с маслом слив |      | 80/10  |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
| 8           | хлеб пшеничный          | 80   | 80     | 4,8   | 1,6   | 33    | 171,4  | 0,26  | 0     | 0     | 0,26  | 69    | 2,02 | 0,02 |
|             | масло сливочное         | 10   | 10     | 0     | 8,2   | 0,1   | 75     | 1     | 0     | 2     | 0     | 0     | 59   | 1    |
| 12          | Чай сладкий             |      | 200    | 0,2   | 0     | 14    | 28     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0,4  | 6    |
|             | сахар                   | 10   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |
|             | чай                     | 1    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |      |

## 8 день

| № тех карты         | Наименование блюд и продуктов | Масса пр в гр | Масса порции | Химический состав |       |       |        | Минеральные вещества(мг) |      |       | Витамины(мг) |      |      |       |
|---------------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------------|-------|-------|--------|--------------------------|------|-------|--------------|------|------|-------|
|                     |                               |               |              | Белки             | Жиры  | Углев | Ккал   | Са                       | Mg   | Fe    | B1           | C    | A    | E     |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
| 3                   | Каша манная молочная          |               | 150          | 2,27              | 1,23  | 16,73 | 197,11 | 57,8                     | 23,8 | 0,24  | 0,04         | 0,16 | 0,03 | 0,32  |
|                     | манная крупа                  | 33            |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | масло сливочное               | 3             |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | молоко                        | 123           |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | сахар                         | 3             |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
| 5                   | Какао с молоком               |               | 200          | 6,2               | 6,2   | 25,34 | 181,8  | 220                      | 0    | 0,08  | 0,8          | 2,34 | 0,4  | 13    |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | какао                         | 3             |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | молоко                        | 120           |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | Хлеб с маслом и сыром         |               | 80/10/20     |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | хлеб пшеничный                | 80            | 80           | 4,8               | 1,6   | 33    | 171,4  | 0,26                     | 0    | 0     | 26,4         | 69   | 2,02 | 0,02  |
| 41                  | масло сливочное               | 10            | 10           | 0                 | 8,2   | 0,1   | 75     | 1                        | 0    | 2     | 0            | 0    | 59   | 1     |
| 42                  | сыр                           | 20            | 20           | 4,64              | 5,9   | 0     | 72,8   | 176                      | 7    | 0,2   | 0,01         | 0,14 | 52   | 1,7   |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
| 315                 | Коржик молочный               |               | 70           | 4,09              | 7,02  | 40,6  | 242    | 0,05                     | 0,07 | 0     | 0            | 0    | 0,5  | 18,98 |
|                     | мука                          | 60            |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | яйцо                          | 1/10          |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | масло растительное            | 5             |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | сахар                         | 5             |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | молоко                        | 20            |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
| 14                  | Компот из сухофруктов         |               | 200          | 0,31              | 0,01  | 24,37 | 96,76  | 25                       | 3,3  | 0,9   | 0,03         | 0,6  | 0,28 | 6,4   |
|                     | сухофрукты                    | 20            |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | витамин С                     | 0,05          |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
| <b>ОБЕД</b>         |                               |               |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
| 42                  | Суп рассоль на к/б со смет    |               | 200/10       | 2,1               | 5,11  | 16,59 | 120,75 | 26,45                    | 25,9 | 71,95 | 0,98         | 0,1  | 7,54 | 0     |
|                     | огурцы соленые                | 25            |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | перловая крупа                | 20            |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | картофель                     | 60            |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | лук                           | 15            |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | морковь                       | 15            |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | масло растительное            | 5             |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | сметана                       | 10            |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |       |       |        |                          |      |       |              |      |      |       |
| 194                 | Плов                          |               | 200          | 18,59             | 40,94 | 59,33 | 418,37 | 0                        | 0,02 | 0,56  | 12,38        | 0    | 24,1 | 2,09  |



|             |                           |      |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|-------------|---------------------------|------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
|             | мясо                      | 150  |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | рис                       | 55   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | лук                       | 15   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | морковь                   | 15   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | масло растительное        | 2    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | масло сливочное           | 6    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | соль                      | 3    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
| 23          | Салат из отварных овощей  |      | 100    | 1,43  | 6,09  | 8,36  | 93     | 0,02  | 9,5   | 0     | 20,9  | 40,97 | 1,33 | 35,15 |
|             | свекла                    | 120  |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | масло растительное        | 5    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
| 14          | Компот из сухофруктов     |      | 200    | 0,31  | 0,01  | 24,37 | 96,76  | 25    | 3,3   | 0,9   | 0,03  | 0,6   | 0,28 | 6,4   |
|             | сухофрукты                | 20   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | сахар                     | 10   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | витамин С                 | 0,05 |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
| 8           | Хлеб пшеничный            | 80   | 80     | 4,8   | 1,6   | 33    | 171,4  | 0,26  | 0     | 0     | 26,4  | 69    | 2,02 | 0,02  |
| 9           | Хлеб ржаной               | 20   | 20     | 1,3   | 0,24  | 0,556 | 36,2   | 7     | 5     | 0,155 | 0,35  | 0     | 0    | 0,25  |
|             | фрукты                    | 110  | 100    | 0,4   | 0,4   | 10,3  | 44     | 16    | 9     | 0,3   | 0,03  | 10    | 0    | 0     |
| <b>УЖИН</b> |                           |      |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
| 164/47      | Рыба жаренная с карт пюре |      | 70/150 | 13,57 | 11,67 | 3,49  | 173,5  | 0,1   | 3,35  | 0,1   | 59,77 | 238,4 | 9    | 52,11 |
|             | рыба                      | 130  |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | мука                      | 5    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | растительное масло        | 10   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
| 47          | Пюре картофельное         |      | 150    | 3,06  | 4,8   | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 1,01  | 0,14  | 18,17 | 25,5 | 13    |
|             | масло сливочное           | 5    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | соль                      | 3    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | молоко                    | 20   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | Хлеб пшеничный с маслом   |      | 80/10  |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
| 8           | хлеб пшеничный            | 80   | 80     | 4,8   | 1,6   | 33    | 171,4  | 0,26  | 0     | 0     | 26,4  | 69    | 2,02 | 0,02  |
| 41          | масло сливочное           | 10   | 10     | 0     | 8,2   | 0,1   | 75     | 1     | 0     | 2     | 0     | 0     | 59   | 1     |
| 12          | Чай сладкий               |      | 200    | 0,2   | 0     | 14    | 28     | 6     | 0     | 0,4   | 0     | 0     | 0    | 0,6   |
|             | сахар                     | 10   |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |
|             | чай                       | 1    |        |       |       |       |        |       |       |       |       |       |      |       |

## 9 день

| № тех карты         | Наименование блюд и продуктов | Масса пр в гр | Масса порции | Химический состав |      |       |        | Минеральные вещества(мг) |       |      | Витамины(мг) |      |      |       |
|---------------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------------|------|-------|--------|--------------------------|-------|------|--------------|------|------|-------|
|                     |                               |               |              | Белки             | Жиры | Углев | Ккал   | Са                       | Mg    | Fe   | В1           | С    | А    | Е     |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                               |               |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| 3                   | Каша пшеничн молочная         |               | 150          | 5,82              | 7,5  | 64,5  | 235,6  | 146                      | 31,2  | 0,46 | 0,06         | 0,64 | 0,03 | 0,47  |
|                     | молоко                        | 140           |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | крупа пшеничная               | 40            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | сахар                         | 5             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | масло сливочное               | 3             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| 311                 | Яйцо отварное                 | 1             | 40           | 5,1               | 4,6  | 0,3   | 63     | 22                       | 4,8   | 1    | 0,03         | 0,3  | 0    | 0,1   |
|                     | Хлеб пшеничный с маслом       |               | 80/10        |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| 8                   | хлеб пшеничный                | 80            | 80           | 4,8               | 1,6  | 33    | 171,4  | 0,26                     | 26,4  | 2,02 | 0,26         | 0    | 0    | 0,6   |
| 41                  | масло сливочное               | 10            | 10           | 0                 | 8,2  | 0,1   | 75     | 0                        | 0     | 59   | 0            | 20   | 0    | 59    |
| 9                   | Чай с молоком                 |               | 200          | 2,34              | 2,35 | 14,02 | 84,8   | 96                       | 0     | 0,5  | 0,01         | 0,49 | 0,4  | 0,3   |
|                     | чай                           | 1             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | молоко                        | 150           |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |                               |               |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | Ватрушки с повидлом           |               | 100/10       | 7,1               | 4,9  | 59,5  | 310,5  | 0,09                     | 0,12  | 0    | 10,93        | 0    | 0,73 | 38,41 |
|                     | мука                          | 45            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | сахар                         | 5             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | дрожжи                        | 1             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | молоко                        | 20            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | растительное масло            | 3             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | яйцо                          | 1/10          |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | повидло                       | 10            | 10           | 0,03              |      | 6     | 24,8   |                          |       |      |              |      |      |       |
| 12                  | Чай сладкий                   |               | 200          | 0,2               | 0    | 14    | 28     | 0                        | 0     | 0    | 0            | 0    | 0,4  | 6     |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | чай                           | 1             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| <b>ОБЕД</b>         |                               |               |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| 206                 | Суп картоф на к/б с чечев     |               | 200          | 9,38              | 5,87 | 12,3  | 173,48 | 75,6                     | 32,74 | 1,29 | 0,14         | 5,78 | 0,02 | 2,45  |
|                     | чечевица                      | 20            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | морковь                       | 13            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | макаронны                     | 5             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | лук                           | 13            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | картофель                     | 75            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | масло растительное            | 4             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |

|             |                           |      |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|-------------|---------------------------|------|---------|-------|------|-------|--------|-------|------|-------|------|------|------|------|
|             | Голубцы ленив с гречн/к   |      | 100/150 |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
| 486         | голубцы ленивые           |      | 100     | 6,63  | 7,95 | 9,91  | 137,03 | 22    | 8,97 | 24    | 6,5  | 3,37 | 4,03 | 3,1  |
|             | мясо                      | 100  |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | рис                       | 8    |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | лук                       | 20   |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | капуста                   | 30   |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | морковь                   | 15   |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | томат                     | 5    |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | масло растительное        | 3,5  |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | соль                      | 3    |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | яйцо                      | 1/8  |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | Каша гречневая            |      | 150     | 7,46  | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,5 | 3,95  | 0,18 | 0    | 0,02 | 0,5  |
|             | гречка                    | 60   |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | масло сливочное           | 5,3  |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
| 14          | Компот из сухофруктов     |      | 200     | 0,31  | 0,01 | 24,37 | 96,76  | 25    | 3,3  | 0,9   | 0,03 | 0,6  | 0,28 | 6,4  |
|             | сухофрукты                | 20   |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | сахар                     | 10   |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | витамин С                 | 0,05 |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
| 8           | Хлеб пшеничный            | 80   | 80      | 4,8   | 1,6  | 33    | 171,4  | 0,26  | 0    | 0     | 26,4 | 69   | 2,02 | 0,02 |
| 9           | Хлеб ржаной               | 20   | 20      | 1,3   | 0,24 | 0,556 | 36,2   | 7     | 5    | 0,155 | 0,35 | 0    | 0    | 0,25 |
|             | фрукты                    | 114  | 100     | 0,4   | 0,4  | 10,3  | 44     | 16    | 9    | 0,3   | 0,03 | 10   | 0    | 0    |
| <b>УЖИН</b> |                           |      |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
| 358         | Сырники из творога сгущ/м |      | 100/15  | 17,65 | 9,82 | 28,21 | 271,69 | 54,5  | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 0,05 | 0,02 | 4,3  |
|             | творог                    | 84,8 |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | мука                      | 20   |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | соль                      | 2    |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | масло сливочное           | 2    |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | соль                      | 3    |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | яйцо                      | 1    |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | масло подсолнечное        | 6    |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | сгущенное молоко          | 15   |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | Хлеб пшеничный с маслом   |      | 80/10   |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
| 8           | хлеб пшеничный            | 80   | 80      | 4,8   | 1,6  | 33    | 171,4  | 0,26  | 0    | 0     | 26,4 | 69   | 2,02 | 0,02 |
| 41          | масло сливочное           | 10   | 10      | 0     | 8,2  | 0,1   | 75     | 1     | 0    | 2     | 0    | 0    | 59   | 1    |
| 12          | Чай сладкий               |      | 200     | 0,2   | 0    | 14    | 28     | 6     | 0    | 0     | 0    | 0    | 0,4  | 6    |
|             | сахар                     | 10   |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |
|             | чай                       | 1    |         |       |      |       |        |       |      |       |      |      |      |      |

## 10 день

| № тех карты         | Наименование блюд и продуктов | Масса пр в гр | Масса порции | Химический состав |      |       |        | Минеральные вещества(мг) |       |      | Витамины(мг) |      |      |       |
|---------------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------------|------|-------|--------|--------------------------|-------|------|--------------|------|------|-------|
|                     |                               |               |              | Белки             | Жиры | Углев | Ккал   | Са                       | Mg    | Fe   | B1           | C    | A    | E     |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                               |               |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| 3                   | Каша молочная геркулес        |               | 150          | 6,12              | 7,38 | 35,6  | 198    | 130                      | 12,3  | 1,24 | 0,15         | 0,37 | 0,08 | 0,1   |
|                     | геркулес                      | 25            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | масло сливочное               | 4             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | молоко                        | 100           |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | сахар                         | 4             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| 5                   | Какао с молоком               |               | 200          | 6,2               | 6,2  | 25,34 | 181,8  | 220                      | 0     | 0,08 | 0,8          | 2,34 | 0,4  | 13    |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | какао                         | 3             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | молоко                        | 120           |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | Хлеб с маслом и сыром         |               | 80/10/20     |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | хлеб пшеничный                | 80            | 80           | 4,8               | 1,6  | 33    | 171,4  | 0,26                     | 0     | 0    | 26,4         | 69   | 2,02 | 0,02  |
|                     | масло сливочное               | 10            | 10           | 0                 | 8,2  | 0,1   | 75     | 1                        | 0     | 2    | 0            | 0    | 59   | 1     |
| 42                  | сыр                           | 20            | 20           | 4,64              | 5,9  | 0     | 72,8   | 176                      | 7     | 0,2  | 0,01         | 0,14 | 52   | 1,7   |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |                               |               |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| 327                 | Оладьи со сгущен.молоком      |               | 100/10       | 6,98              | 6,28 | 37,63 | 234,74 | 73,01                    | 15,04 | 0,73 | 0,29         | 0,1  | 0,9  | 9,6   |
|                     | мука                          | 48            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | сахар                         | 5             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | дрожжи                        | 1             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | молоко                        | 20            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | растительное масло            | 10            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | яйцо                          | 1/10          |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | сгущенка                      | 10            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| 12                  | Чай сладкий                   |               | 200          | 0,2               | 0    | 14    | 28     | 0                        | 0     | 0    | 0            | 0    | 0,4  | 6     |
|                     | сахар                         | 10            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | чай                           | 1             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| <b>ОБЕД</b>         |                               |               |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | Суп картофель гороховый       |               | 200          | 9,38              | 5,87 | 12,3  | 173,48 | 75,6                     | 32,74 | 1,29 | 0,14         | 5,78 | 0,02 | 2,45  |
|                     | горох                         | 20            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | морковь                       | 15            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | макаронны                     | 5             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | лук                           | 15            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | картофель                     | 65            |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | масло растительное            | 4             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
|                     | соль                          | 3             |              |                   |      |       |        |                          |       |      |              |      |      |       |
| 336                 | Мясо с тушеной капустой       |               | 150          | 2,78              | 6,48 | 34,52 | 213,53 | 21,56                    | 43,99 | 1,73 | 0,23         | 31,5 | 31,5 | 29,28 |

|             |                          |      |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
|-------------|--------------------------|------|--------|------|------|-------|-------|------|------|-------|------|-----|------|------|
|             | мясо                     | 100  |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
|             | соль                     | 3    |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
|             | лук                      | 20   |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
|             | морковь                  | 15   |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
|             | масло растительное       | 5    |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
|             | томат                    | 10   |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
|             | капуста                  | 230  |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
| 14          | Компот из сухофруктов    |      | 200    | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | 25   | 3,3  | 0,9   | 0,03 | 0,6 | 0,28 | 6,4  |
|             | сухофрукты               | 20   |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
|             | сахар                    | 10   |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
|             | витамин С                | 0,05 |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
| 8           | Хлеб пшеничный           | 80   | 80     | 4,8  | 1,6  | 33    | 171,4 | 0,26 | 0    | 0     | 26,4 | 69  | 2,02 | 0,02 |
| 9           | Хлеб ржаной              | 20   | 20     | 1,3  | 0,24 | 0,556 | 36,2  | 7    | 5    | 0,155 | 0,35 | 0   | 0    | 0,25 |
|             | фрукты                   | 114  | 100    | 0,4  | 0,4  | 10,3  | 44    | 16   | 9    | 0,3   | 0,03 | 10  | 0    | 0    |
| <b>УЖИН</b> |                          |      |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
|             | Сосиски с отварным рисом |      | 80/150 |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
| 5           | сосиски                  | 80   | 80     | 8,32 | 16   | 16,96 | 179,2 | 19,2 | 16   | 1,44  | 0,08 | 3   | 0    | 2,44 |
|             | рис отварной             |      | 150    | 2,38 | 5,26 | 1,24  | 162,3 | 5,13 | 24,7 | 0,33  | 0,01 | 0   | 0,02 | 0,89 |
|             | рис                      | 53   |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
|             | масло сливочное          | 5    |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
|             | соль                     | 3    |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
|             | Хлеб с маслом            |      | 80/10  |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
| 8           | хлеб пшеничный           | 80   | 80     | 4,8  | 1,6  | 33    | 171,4 | 0,26 | 0    | 0     | 26,4 | 69  | 2,02 | 0,02 |
| 41          | масло сливочное          | 10   | 10     | 0    | 8,2  | 0,1   | 75    | 1    | 0    | 2     | 0    | 0   | 59   | 1    |
| 12          | Чай сладкий              |      | 200    | 0,2  | 0    | 14    | 28    | 6    | 0    | 0     | 0    | 0   | 0    | 0,6  |
|             | сахар                    | 10   |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |
|             | чай                      | 1    |        |      |      |       |       |      |      |       |      |     |      |      |