

Наименование блюда	Технологическая карта	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 неделя:														
Понедельник:														
Каша молочная «Дружба»	Т.к.327.	150	166	4,40	9,0	24,87	0,06	0,61	0,03	0	62,62	76,33	18,16	0,39
Бутерброд с сыром	Т.к.90	40\15	133	5,76	5,25	14,94	0	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76
Какао со сгущенным молоком	Т.к.1+	200	156,4	3,3	3,3	27	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,09
		<i>Итого:</i>	<u>455,4</u>	<u>13,46</u>	<u>17,5</u>	<u>66,81</u>	<u>0,12</u>	<u>2,8</u>	<u>0,09</u>	<u>0</u>	<u>399,2</u>	<u>317,8</u>	<u>56,56</u>	<u>1,24</u>
Вторник:														
Картофельное пюре	Т.к.443	150	152	3,32	6,4	25,4	0,2	34,6	0,04	0,06	92,7	129	456	1,86
Сосиска	Т.к.188	100	246	16,0	22,0	0,12	0,1	42,0	0,0	0,12	4,3	160,3	20,3	0,9
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
Чай	Т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
		<i>Итого:</i>	<u>549,5</u>	<u>22,32</u>	<u>29</u>	<u>59,28</u>	<u>0,35</u>	<u>76,9</u>	<u>0,04</u>	<u>0,20</u>	<u>110,7</u>	<u>324,4</u>	<u>485,6</u>	<u>3,99</u>
Среда:														
Пельмени с маслом	Т.к.179	<u>200\10</u>	<u>464,0</u>	<u>22,24</u>	<u>18,3</u>	<u>51,5</u>	<u>0,36</u>	<u>0,56</u>	<u>0,00</u>			<u>41,76</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>
Компот из изюма	Т.к.385	<u>200</u>	<u>98</u>	<u>0,41</u>		<u>25,16</u>	<u>0,03</u>				<u>18,6</u>	<u>29,67</u>	<u>9,66</u>	<u>0,72</u>
Хлеб		<u>50</u>	<u>94,5</u>	<u>2,8</u>	<u>0,55</u>	<u>18,75</u>	<u>0,05</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0,01</u>	<u>8,46</u>	<u>26,9</u>	<u>4,94</u>	<u>0,37</u>
		<i>Итого:</i>	<u>656,5</u>	<u>25,45</u>	<u>18,8</u>	<u>95,41</u>	<u>0,44</u>	<u>0,56</u>	<u>0,00</u>	<u>0,01</u>	<u>27,06</u>	<u>98,33</u>	<u>14,6</u>	<u>1,09</u>
Четверг:														
Каша молочная пшено	Т.к.323	<u>150</u>	<u>238,5</u>	<u>6,14</u>	<u>9,6</u>	<u>31,9</u>	<u>0,16</u>	<u>0,9</u>	<u>0,05</u>	<u>0,03</u>	<u>96,8</u>	<u>148,2</u>	<u>39,9</u>	<u>1,07</u>
Какао с молоком сгущенным	Т.к.1+	<u>200</u>	<u>61</u>	<u>1,36</u>	<u>1,61</u>	<u>10,6</u>	<u>0,01</u>	<u>0,19</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>58,3</u>	<u>41,6</u>	<u>6,5</u>	<u>0,03</u>
Бутерброд с сыром	Т.к.90	<u>40\15</u>	<u>133</u>	<u>5,75</u>	<u>5,25</u>	<u>14,9</u>	<u>0,05</u>	<u>0,24</u>	<u>0,03</u>	<u>0,06</u>	<u>156,6</u>	<u>106,5</u>	<u>17,4</u>	<u>0,76</u>
Яблоко		<u>200</u>	<u>90</u>	<u>0,8</u>	<u>0</u>	<u>19,6</u>	<u>0,06</u>	<u>32</u>	<u>0,06</u>	<u>0</u>	<u>32</u>	<u>22</u>	<u>18</u>	<u>1,2</u>

		<i>Итого:</i>	<u>522,5</u>	<u>14,1</u>	<u>16,5</u>	<u>77</u>	<u>0,28</u>	<u>33,3</u>	<u>0,14</u>	<u>0,09</u>	<u>343,7</u>	<u>318,3</u>	<u>81,8</u>	<u>3,06</u>
Пятница:														
Макароны отварные	Т.к447	<u>150</u>	<u>211,5</u>	<u>5,48</u>	<u>4,98</u>	<u>34,9</u>	<u>0,12</u>	<u>0</u>	<u>0,03</u>	<u>0,02</u>	<u>40,95</u>	<u>60,06</u>	<u>24,6</u>	<u>0,99</u>
Филе птицы, тушенное в томатном соусе	Т.к18+	<u>75</u>	<u>162,4</u>	<u>11,8</u>	<u>11,6</u>	<u>3,08</u>	<u>0,06</u>	<u>4,04</u>	<u>0,03</u>	<u>0,09</u>	<u>22,2</u>	<u>111</u>	<u>18,5</u>	<u>1,22</u>
Хлеб		<u>50</u>	<u>94,5</u>	<u>2,8</u>	<u>0,55</u>	<u>18,75</u>	<u>0,05</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0,01</u>	<u>8,46</u>	<u>26,9</u>	<u>4,94</u>	<u>0,37</u>
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Т.к59	<u>100</u>	<u>53</u>	<u>0,04</u>	<u>5,05</u>	<u>1,44</u>	<u>0,01</u>	<u>5,56</u>	<u>0</u>	<u>0,03</u>	<u>13,9</u>	<u>23,4</u>	<u>7,85</u>	<u>0,34</u>
Компот лимонный	Т.к2+	<u>200</u>	<u>96</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>23,7</u>	<u>0,03</u>	<u>1,22</u>	<u>0,18</u>	<u>0</u>	<u>49,5</u>	<u>44,53</u>	<u>32</u>	<u>1,02</u>
		<i>Итого:</i>	<u>617,4</u>	<u>21,42</u>	<u>22,2</u>	<u>81,9</u>	<u>0,27</u>	<u>10,8</u>	<u>0,24</u>	<u>0,15</u>	<u>135</u>	<u>165,9</u>	<u>87,9</u>	<u>3,94</u>

Наименование блюда	Технологическая карта	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя:														
Понедельник:														
Макароны	Т.к447	150	211,5	5,48	4,98	34,9	0,12	0	0,03	0,02	40,95	60,06	24,6	0,99
Биточки	Т.к167	100	246	15,7	13	15,8	0,08	0,02			18,12	150	30	1,54
Чай	т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
Хлеб пшеничный с маслом	Т.к.88	30/10	153	2,36	9,15	15,02	0,04	-	0,05	0,03	7,8	27,4	9,94	0,62
		<i>Итого:</i>	<u>667,5</u>	<u>23,74</u>	<u>27,2</u>	<u>80,73</u>	<u>0,24</u>	<u>0,03</u>	<u>0,08</u>	<u>0,06</u>	<u>72,12</u>	<u>245,7</u>	<u>68,94</u>	<u>4,01</u>
Вторник:														
Каша гречневая рассыпчатая	Т.к.445	150	133,2	5,4	1,35	26,4	0,29		0,03		17,24	2,9	138,8	4,67
Рыба	Т.к.229	100	236	20,7	12,4	10,42	0,14	6,58	0,08		64,8	293,1	47,7	1,5
Чай	т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
Бутерброд с сыром	Т.к90	40\15	133	5,75	5,25	14,9	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
		<i>Итого:</i>	<u>559,2</u>	<u>32,05</u>	<u>19,1</u>	<u>66,7</u>	<u>0,48</u>	<u>6,83</u>	<u>0,14</u>	<u>0,07</u>	<u>243,9</u>	<u>410,8</u>	<u>208,3</u>	<u>7,8</u>

Среда:														
Рис отварной	Т.к.448	150	228,0	3,81	6,11	38,61	0,03	0,00	0,03		32,73	82,28	28,67	0,76
Куриная голень	Т.к.9 +	120	322,5	38,2	14,7	1,4	0,125	0,38	0,125		39,1	344	38,65	2,95
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Т.к.59	60	53	0,04	5,05	1,44	0,01	5,56	0	0,03	13,9	23,4	7,85	0,34
Чай	т.к.433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
		<u>Итого:</u>	<u>667,50</u>	<u>42,25</u>	<u>25,9</u>	<u>56,46</u>	<u>0,165</u>	<u>5,95</u>	<u>0,125</u>	<u>0,04</u>	<u>90,98</u>	<u>458,0</u>	<u>79,57</u>	<u>4,91</u>

Наименование блюда	Технологическая карта	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четверг:														
Каша молочная манная	Т.к.329	150	190,0	4,59	8,8	43,13	0,06	1,41	0,05	0,03	100,3	91,4	16,4	0,8
Какао с молоком сгущенным	Т.к.1+	200	156,4	3,3	3,3	26,95	0,06	1,95	0,03	0	180,9	135,0	21,0	0,09
Яйцо		1	157	12,7	11,5	0,7	0,07	0,19	0,25	0,6	55	192	12	2,5
Яблоко		100	45	0,4	0	9,8	0,03	16,0	0,03	0	16,0	11,0	9,0	0,6
Бутерброд с сыром	Т.к.90	30\15	133	5,75	5,25	14,9	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
		<u>Итого:</u>	<u>681,40</u>	<u>26,74</u>	<u>55,5</u>	<u>95,48</u>	<u>0,027</u>	<u>19,7</u>	<u>0,039</u>	<u>0,069</u>	<u>508,8</u>	<u>535,9</u>	<u>75,8</u>	<u>4,75</u>
Пятница:														
Жаркое по домашнему с мясом кур	Т.к.158	150	307,5	27,27	9,51	67,60	0,30	33,8	0,03	0,6	35,76	348,7	67,60	4,17
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
Компот из лимонов	Т.к.2+	200	96	1,3	0	23,7	0,03	1,22	0,18	0	49,5	44,53	32	1,02
Баранок		50	173	5,35	0,8	35,05								
		<u>Итого:</u>	<u>671,0</u>	<u>36,72</u>	<u>10,8</u>	<u>145,1</u>	<u>0,38</u>	<u>35,0</u>	<u>0,21</u>	<u>0,61</u>	<u>93,72</u>	<u>420,1</u>	<u>104,5</u>	<u>5,56</u>