|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | **7** | №рецептуры | № техн.карты | Выходсад | Химический состав | Энергетическая ценность | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | Углеводы | Ca  | Mg | Fe | C |
| завтрак | Суп молочный с пшеничной крупой | 101 | 56 | 200 | 5.6 | 4.2 | 18.4 | 152,2 | 179,72 | 11,86 | 0,4 | 0,91 |
| Кофейный напиток с молоком | 414 | 2 | 200 | 2.5 | 2.24 | 11.94 | 70.5 | 125,77 | 10,2 | 0,13 | 1,3 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 4 | 30/4 | 2,08 | 6,41 | 12,42 | 111 | 7,9 | 5,9 | 0,43 | - |
| **Итого:** |  |  |  | **10,18** | **12,85** | **42,76** | **333,7** |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |
| сок | 418 | 5 | 200 | **0,79** | **-** | **29,3** | **80** | 11,2 | 4,6 | 0,8 | 3,2 |
| обед | Салат из картофеля с соленым огурцом № 23 | 23 | 57 | 50 | 0,68 | 2,6 | 4,28 | 43,3 | 10,65 | 6,95 | 0,29 | 3 |
| Суп-лапша домашняя | 94126 | 48,49,50 | 200 | 2.74 | 0.67 | 11.51 | 73 | 25,76 | 5,36 | 0,27 | 0,4 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 294 | 60 | 55 | 7,03 | 5,63 | 1,49 | 104,66 | 34,77 | 11,2 | 0,73 | 0,007 |
| Гречка рассыпчатая | 179 | 59 | 130 | 4,4 | 5,01 | 33,38 | 208 | 23,33 | 87,4 | 1,02 |  |
| Соус сметанный | 372 | 29 | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22,23 | 10,19 | 3,50 | 0,06 | 0,01 |
| Напиток из шиповника | 417 | 80 | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,72 | 87,69 | 4,33 | 3,45 | 0,63 | 33,33 |
| Хлеб ржаной |  |  | 40 | 2,4 | 0,4 | 16,32 | 98 | 14 | 18,8 | 1,56 | - |
| Хлеб пшеничный |  |  | 14 | 0,52 | 0,7 | 2,25 | 17,64 | 3,22 | 4,62 | 0,28 | - |
|  | **Итого:** |  |  |  | **18,86** | **16,78** | **94.71** | **632,12** |  |  |  |  |
| УплПолдн | Яйцо отварное  | 227 | 3 | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 55 | 22,0 | 3,5 | 0,9 | 0,17 |
| Голубцы ленивые | 315 | 61 | 100 | 6,8 | 11,65 | 12,66 | 136,8 | 57,5 | 17,56 | 0,8 | 2,51 |
| Соус сметанный | 372 | 29 | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22,23 | 10,19 | 3,50 | 0,06 | 0,011 |
| Чай с сахаром | 411 | 35 | 200 | 0.06 | 0.02 | 10,5 | 42,2 | 10,67 | 1,2 | 0,25 | 1.33 |
| Булочка «Веснушка» | 456 | 62 | 60 | 2,96 | 2,82 | 29,45 | 160,9 | 16,56 | 8,24 | 0,8 |  |
| Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 0,75 | 1 | 3,22 | 25,2 | 4,6 | 6,6 | 0,4 | - |
| **Итого:** |  |  |  | **16,07** | **21,59** | **57,87** | **442,33** |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  | **45,9** | **51,22** | **221,62** | **1488,2** | 609,36 | 180,4 | 9,5 | 46,17 |