|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | **8** | №  рецептуры | № техн.  карты | Выход  сад | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | Углеводы | Ca | Mg | Fe | C |
| завтрак | Суп молочный рисовый | 101 | 63 | 200 | 3,56 | 5,16 | 18,35 | 132,4 | 158,82 | 23,06 | 0,25 | 0,91 |
| Какао с молоком | 416 | 15 | 200 | 3,78 | 3,26 | 15,5 | 110,44 | 152,22 | 21,33 | 0,48 | 1,68 |
| Бутерброд, с сыром | 3 | 16 | 43 | 2,36 | 2,44 | 12,95 | 101,25 | 93,9 | 13,1 | 0,69 | 0,068 |
| **Итого:** |  |  |  | **9,7** | **10,86** | **46,8** | **344,09** |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | |  |  |  |  |
| Яблоко печёное | 403 | 17 | 170 | **0,5** | **0,5** | **40,2** | **91** | 21,36 | 11,51 | 2,9 | 5,5 |
| обед | Салат из моркови с яблоком | 41 | 64 | 50 | 0,43 | 2,61 | 3,93 | 40,95 | 10,59 | 12 | 0,66 | 3,47 |
| Рассольник Ленинградский | 82 | 65 | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 | 21,16 | 20,72 | 0,77 | 6,03 |
| Котлета из говядины | 299 | 66 | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139 | 26,1 | 19,3 | 0,90 | 0,09 |
| Соус сметанный | 372 | 29 | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22,23 | 8,19 | 1,58 | 0,06 | 0,011 |
| Картофель отварной | 336 | 67 | 120 | 2,28 | 3,45 | 18,41 | 113,88 | 11,71 | 23,46 | 0,92 | 16,8 |
| Кисель из кураги | 398 | 68 | 200 | 0,89 | 0,06 | 28.58 | 118,4 | 32,28 | 16,8 | 0,60 | 0,49 |
| Хлеб ржаной |  |  | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,32 | 103,6 | 14 | 18,8 | 1,56 | - |
| Хлеб пшеничный |  |  | 10 | 0,37 | 0,5 | 1,61 | 12,6 | 2,3 | 3,3 | 0,2 | - |
|  | **Итого:** |  |  |  | **18,79** | **20,6** | **96,52** | **647,26** |  |  |  |  |
| УплПолдн | Рыба, тушеная с овощами | 261 | 69 | 95 | 13 | 8,3 | 2,2 | 150 | 32,14 | 24,7 | 0,54 | 2,74 |
| Хлеб пшеничный |  |  | 10 | 0,37 | 0,5 | 1,61 | 12,6 | 2,3 | 3,3 | 0,2 | - |
| Печенье |  |  | 23 | 1.6 | 2.8 | 23 | 137.5 |  |  |  |  |
| Чай с лимоном | 412 | 24 | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,1 | 45,5 | 14,22 | 2,44 | 0,35 | 3,14 |
| **Итого:** |  |  |  | **18,1** | **11,62** | **37,91** | **345,6** |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  | **44,09** | **45,17** | **221,43** | **1372,75** | 601,29 | 215,4 | 11,08 | 40,929 |