|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | **9** | №рецептуры | № техн.карты | Выходсад | Химический состав | Энергетическая ценность | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | Углеводы | Ca  | Mg | Fe | C |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 100 | 70 | 200 | 5,75 | 5,2 | 18,84 | 145,2 | 161,62 | 24,14 | 0,5 | 0,91 |
| Чай с молоком | 413 | 79 | 200 | 2,96 | 2,6 | 15,9 | 98,9 | 126,5 | 15,4 | 0,41 | 1,3 |
| Бутерброд с повидлом | 2 | 82 | 49 | 2,2 | 3,5 | 24,55 | 139 | 9,7 | 10,06 | 0,77 | 0,09 |
| **Итого:** |  |  |  | **10,91** | **11,3** | **59,29** | **383,1** |  |  |  |  |
| обед | Салат из зеленого горошка | 10 | 32 | 30 | 0.89 | 1.55 | 1.87 | 25.08 | 8,58 | 8,32 | 0,27 | 4,4 |
| Борщ с капустой и картофелем | 63 | 71 | 200 | 1.87 | 3.11 | 10.89 | 79.0382 | 35,5 | 21 | 0,954 | 8,23 |
| Фрикадельки мясные  | 305 | 72 | 60 | 4,43 | 4,9 | 5,8 | 105,5 | 20,6 | 10,53 | 0,46 | 0,26 |
| Соус сметанный | 372 | 29 | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22,23 | 8,19 | 3,50 | 0,062 | 0,011 |
| Пюре морковное | 342 | 73 | 95 | 1,94 | 3,04 | 12,94 | 89,92 | 25,5 | 32,26 | 0,55 | 3,62 |
| Компот из свежих яблок + «С» витаминизация | 390 | 74 | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.6 | 14,48 | 3,6 | 0,94 | 1,72 |
|  | 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:** |  |  |  | **13,48** | **16,08** | **78,07** | **538,53** |  |  |  |  |
| УплПолдн | Пудинг из творога с рисом | 250 | 75 | 90 | 13,25 | 8,9 | 17.03 | 201,6 | 108,45 | 20,16 | 0,56 | 0,17 |
| Соус сметанный | 372 | 29 | 30 | 0.42 | 1.5 | 1,76 | 22.23 | 8,19 | 3,50 | 0,062 | 0,011 |
| Яйцо отварное | 227 | 3 | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 | 22,0 | 4,8 | 1,0 | 0,17 |
| Кисломолочная продукция | 420 | 13 | 165 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 204,6 | 23,1 | 0,165 | 0,5 |
| Вафли  |  |  | 23 | 1.28 | 2.3 | 18.4 | 110 |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  | 10 | 0,37 | 0,5 | 1,61 | 12,6 | 2,3 | 3,3 | 0,2 | - |
|  | **Итого:** |  |  |  | **24,75** | **21,55** | **53,75** | **485,43** |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  | **49,14** | **48,93** | **191,11** | **1407,06** | 772,51 | 205,77 | 8,663 | 21,392 |