|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | **10** | №  рецептуры | № техн.  карты | Выход  сад | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | Минеральные вещества, мг | | | | | Витамины, мг | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | K | Ca | Mg | P | Fe |  |  |  | C |
| завтрак | Сырники из творога со сгущ. молоком | 245 | 40 | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | 108,08 | 214,64 | 20,8 | 182,48 | 0,616 |  |  |  | 0,2 |
| Кофейный напиток  с молоком | 414 | 2 | 200 | 2.5 | 2.29 | 11.94 | 78.5 | 146,3 | 125,77 | 14 | 90 | 0,13 |  |  |  | 1,3 |
| Бутерброд с маслом | 31 | 4 | 30/4 | 2,14 | 6.6 | 12,8 | 119 | 32,17 | 7,9 | 8,42 | 24,74 | 0,53 |  |  |  | - |
| **Итого:** |  |  |  | **23,33** | **21,56** | **36,14** | **431,15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок | 418 | 5 | 200 | **0,79** | **-** | **29,3** | **80** | 192 | 11,2 | 6,4 | 11,2 | 2,24 |  |  |  | 3,2 |
| обед | Салат из свеклы с чесноком | 34 | 18 | 40 | 0,57 | 2,43 | 3,3 | 37,8 | 109,44 | 14,06 | 8,36 | 16,39 | 0,53 |  |  |  | 3,8 |
| Суп картофельный с крупой | 86 | 76 | 200 | 2.15 | 2.27 | 13.71 | 83.8 | 379,22 | 19,2 | 21,32 | 53,36 | 0,77 |  |  |  | 6,6 |
| Гуляш из отварной говядины | 293 | 77 | 60 | 1,56 | 9,3 | 2,97 | 141,75 | 136,13 | 21,9 | 20,39 | 93,15 | 0,86 |  |  |  | 0,45 |
| Пюре картофельное | 339 | 30 | 110 | 2,24 | 3,52 | 14,98 | 100,65 | 475,5 | 27,12 | 20,35 | 63,50 | 0,74 |  |  |  | 13,31 |
| Компот из сухофруктов | 394 | 9 | 200 | 0,4 | 0,02 | 27,7 | 113 | 116,5 | 31,82 | 6 | 15,4 | 1,25 |  |  |  | 0,4 |
| Хлеб ржаной |  |  | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,32 | 103,6 | 98 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 |  |  |  | - |
| Хлеб пшеничный |  |  | 14 | 0,52 | 0,7 | 2,25 | 17,64 | 18,62 | 3,22 | 4,62 | 12,2 | 0,28 |  |  |  | - |
|  | **Итого:** |  |  |  | **10,84** | **19,56** | **84,23** | **598,24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УплПолдник | Тефтели из печени | 301 | 78 | 80 | 5,14 | 5,92 | 8,72 | 108,5 | 107,27 | 33,5 | 11,47 | 101,07 | 1,62 |  |  |  | 3,73 |
| Соус молочный | 370 | 23 | 30 | 0,8 | 2,7 | 2,9 | 40 | 27,91 | 20,07 | 3,50 | 17,45 | 0,089 |  |  |  | 0,097 |
| Чай с лимоном | 412 | 24 | 200 | 0.13 | 0.02 | 11.3 | 45.5 | 14,53 | 12,53 | 1,73 | 3,2 | 0,28 |  |  |  | 1,89 |
| Кондитерское изделие | - |  | 25 | 0,7 | 1,16 | 23 | 137,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  |  | 20 | 0,75 | 1 | 3,22 | 25,2 | 26,6 | 4,6 | 6,6 | 17,4 | 0,4 |  |  |  | - |
| **Итого:** |  |  |  | **7,52** | **10,8** | **49,14** | **356,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  | **42,48** | **51,92** | **198,81** | **1466,09** | 1988,27 | 561,53 | 172,76 | 764,74 | 11,895 |  |  |  | 34,977 |