|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | **1** | №  рецептуры | № техн.  карты | Выход  сад | Химический состав | | | Энергетическая  ценность | Минеральные вещества, мг | | | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | Углеводы | Ca | Mg | Fe | C |
| завтрак | Суп молочный с крупой  (манный) | 101 | 14 | 200 | 5.2 | 5.08 | 16,42 | 124,2 | 160,14 | 19,6 | 0,25 | 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 |  |
| Яйцо вареное | 227 | 3 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 55 | 22,0 | 3,5 | 0,9 | 0,17 |
| **Итого:** |  |  |  | **14,86** | **18,33** | **41,06** | **360,7** |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | |  |  |  |  |
| Сок | 418 | 5 | 160 | **0,79** | **-** | **29,3** | **80** | 11,2 | 4,6 | 0,8 | 3,2 |
| обед | Салат из св. капусты | 21 | 6 | 60 | 0.84 | 3.04 | 6,4 | 61 | 26,8 | 5,7 | 0,2 | 18,97 |
| Суп картофельный с бобовыми, на мясном бульоне | 87 | 7 | 200 | 4.5 | 5,8 | 15,45 | 144 | 30,46 | 20,6 | 0,91 | 4,65 |
| Жаркое по-домашнему | 292 | 8 | 120 | 7,6 | 8.03 | 15,05 | 189,88 | 16,9 | 26,1 | 0,9 | 2,88 |
| Компот из чернослива + «С» витаминизация | 394 | 9 | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.77 | 121 | 31,82 | 4,3 | 0,5 | 0,4 |
| Хлеб ржаной |  |  | 40 | 2,4 | 0,4 | 16,3 | 75,6 | 14 | 13,7 | 1,17 | - |
| Хлеб пшеничный |  |  | 14 | 0,52 | 0,7 | 2,25 | 17,64 | 3,22 | 3,37 | 0,2 | - |
|  | **Итого:** |  |  |  | **16,33** | **17,99** | **83,22** | **609,12** |  |  |  |  |
| УплПолдн | Макаронник с печенью | 309 | 10 | 120 | 9,69 | 7,39 | 30,09 | 184 | 19,9 | 18,25 | 1,9 | 4,28 |
| Икра кабачковая | 57 | 79 | 30 | 0,27 | 1,41 | 2,28 | 7,15 | 12 | 3,2 | 0,11 | 2,25 |
| Кисломолочная продукция (варенец, ряженка) | 420 | 13 | 170 | 1,82 | 2,13 | 13,48 | 89 | 204,45 | 18,5 | 0,1 | 0,49 |
| Булочка «Домашняя» | 452 | 11 | 50 | 1,82 | 3,13 | 15,48 | 159 | 9,9 | 10 | 0,2 | - |
| Хлеб пшеничный |  |  | 10 | 0,37 | 0,5 | 1,61 | 12,6 | 2,3 | 2,4 | 0,2 | - |
| **Итого:** |  |  |  | **13,97** | **14,56** | **62,94** | **451,75** |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  | **45,92** | **50,88** | **219,52** | **1501,57** | 757,2 | 169,22 | 8,9 | 42,23 |