|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день | **4** | №рецептуры | № техн.карты | Выходсад | Химический состав | Энергетическая ценность | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| Белки | Жиры | Углеводы | Ca  | Mg | Fe | C |
| завтрак | Суп молочный с крупой (геркулес) | 101 | 36 | 200 | 4,92 | 5.93 | 19,9 | 148.8 | 157,6 | 20,24 | 0,66 | 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 |
| Бутербродс маслом | 1 | 4 | 30/4 | 2,08 | 6,41 | 12,42 | 111 | 7,9 | 5,9 | 0,53 | - |
| **Итого:** |  |  |  | **9,5** | **14,58** | **44,26** | **330,3** |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |
| Сок  | 418 | 5 | 200 | **0,79** | **-** | **29,3** | **80** | 11,2 | 6,4 | 0,8 | 3,2 |
| обед | Суп с рыбными консервами | 95 | 37 | 200 | 4,88 | 4,72 | 11,46 | 133.8 | 32,24 | 22,88 | 1,01 | 7,29 |
| Рулет с луком и яйцом | 312 | 38 | 110 | 10,67 | 8,11 | 11 | 198,65 | 50,07 | 23,11 | 1,06 | 3,478 |
| Рагу из овощей | 148 | 39 | 120 | 1,34 | 7,7 | 10,46 | 127,82 | 25,26 | 15,6 | 0,67 | 16,4 |
| Огурец соленый порц. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов + «С» витаминизация | 394 | 9 | 200 | 0.4 | 0.02 | 27.7 | 113 | 31,82 | 4,3 | 0,95 | 0,4 |
|  Хлеб ржаной |  |  | 40 | 2,4 | 0,4 | 16,3 | 75,6 | 14 | 18,8 | 1,56 | - |
|  | Хлеб пшеничный |  |  | 10 | 0,37 | 0,5 | 1,61 | 12,6 | 3,22 | 4,62 | 0,28 | - |
|  | **Итого:** |  |  |  | **20,06** | **21,45** | **78,53** | **661,47** |  |  |  |  |
| УплПолдн | Запеканка из творога | 251 | 41 | 90 | 11,78  | 8,84 | 15,43 | 232,3 | 112,66 | 15,98 | 0,33 | 0,216 |
| Соус сметанный | 372 | 29 | 30 | 0.42 | 1.5 | 1.76 | 22.23 | 8,19 | 3,50 | 0,062 | 0,011 |
| Кисломолочная прод. | 420 | 13 | 170 | 1,82 | 2,13 | 13,48 | 89 | 204,45 | 18,5 | 0,1 | 0,49 |
| Кондит. изд. (печенье) |  |  | 25 | 0,7 | 1,16 | 23 | 76 | 9,3 | 8,5 | 0,45 | 0,04 |
| Хлеб пшеничный |  |  | 10 | 0,37 | 0,5 | 1,61 | 12,6 | 2,3 | 3,3 | 0,2 | - |
| **Итого:** |  |  |  | **15,09** | **14,13** | **55,28** | **432,13** |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  | **45,44** | **49,16** | **207,37** | **1503,9** | 795,98 | 181,83 | 8,8 | 33,745 |