



2 день

№ технологической карты	Завтрак	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	C	B1	B2	C
40	180	4,48	7,46	25,7	192,96	109,82	0,36	0,05	0,13	0,2	
46	180	2,63	2,25	5,78	108,36	85,78	0,06	0,05	0,14	3,31	
42	40	4,60	4,80	7,45	93,60	250,00	2,00	0,20	0,50	-	
57	25	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,16	0,01	0,02	0,04	
	425	14,36	16,51	48,89	464,82	491,60	2,58	0,31	0,79	3,55	25,82
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
	100	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00	
<b>ОБЕД</b>											
6	200	4,83	6,18	16,74	182,77	19,68	0,87	0,09	0,03	6,60	
23	70	10,90	13,13	28,52	182,59	30,63	0,89	0,05	0,11	0,11	
16	130	3,04	5,88	21,25	47,23	31,82	0,42	0,06	6,08	1,81	
12	30	1,32	2,24	10,61	64,32	8,27	0,37	0,03	0,01	2,21	
47	180	-	-	-	60,00	5,80	0,27	-	-	3,00	
58	50	2,99	0,50	22,08	94,12	-	-	-	-	-	
	660	23,08	27,93	99,20	631,03	96,20	2,82	0,23	6,23	13,73	35,06
<b>ПОЛДНИК</b>											
	80	6,40	12,80	53,60	360,00						
53	180	0,94	0,05	9,18	92,66	18,51	0,31	0,01	0,02	0,36	
	260	7,34	12,85	62,78	452,66	18,51	0,31	0,01	0,02	0,36	25,15
		45,06	57,57	217,73	1579,31	617,51	7,25	0,57	7,05	24,64	
<b>ВСЕГО за день</b>											



4 ДЕНЬ

технологическая карта	количество	наименование	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>												
38	180	Каша овсяная с маслом	5,88	8,95	20,98	190,53	125,30	1,05	0,11	0,14	0,22	
44	40	Яйцо	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	-	-	
47	180	Чай с сахаром	-	-	-	60,00	5,80	0,27	-	-	3,00	
57	50	Хлеб пшеничный	5,30	4,00	19,92	139,80	92,00	0,32	0,03	0,04	0,07	
	450	<b>Итого за завтрак</b>	16,28	17,55	41,20	453,33	245,10	2,64	0,17	0,18	3,29	
<b>2 ЗАВТРАК</b>												
	100,00	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	0,48	0,00	11,12	44,65	7,60	0,19	0,01	0,01	1,90	
<b>ОБЕД</b>												
2	200	Щи из свежей капусты и со сметаной	4,75	7,70	10,58	170,93	34,66	0,64	0,05	0,02	14,77	
20	60	Гуляш из говядины	8,85	9,17	2,82	128,65	21,54	1,48	0,05	0,08	3,57	
19	130	Рис отварной	3,30	7,58	36,18	119,45	1,18	0,46	0,03	0,01	-	
50	180	Компот из сухофруктов	0,94	0,05	9,18	92,66	18,51	0,31	0,01	0,02	0,36	
58	50	Хлеб ржаной	2,99	0,50	22,08	94,12	-	-	-	-	-	
	620	<b>Итого за обед</b>	20,83	25,00	80,84	605,81	75,89	2,89	0,14	0,13	18,70	
<b>ПОЛДНИК</b>												
	75	Пирожки с яблоком	1,42	2,24	11,24	72,56						
52	180	Компот из свежих апельсинов	0,04	0,09	30,60	124,74	21,17	0,22	0,02	0,02	11,61	
	255	<b>Итого за полдник</b>	1,46	2,33	41,84	197,30	21,17	0,22	0,02	0,02	11,61	
		<b>ВСЕГО за день</b>	39,05	44,88	175,00	1301,09	349,76	5,94	0,34	0,34	35,50	

25,19

33,66

10,96

**5 день**

технологическая карта	количество	наименование	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>												
11	180	Суп молочный с макаронными изделиями	5,90	6,62	19,44	175,54	145,46	0,08	0,05	0,82		
43	35	Бутерброд с маслом	1,35	8,70	7,59	105,50	7,80	0,30	0,20	-		
46	180	Кофейный напиток на молоке	2,63	2,25	5,78	108,36	85,78	0,05	0,14	3,31		
57	25	Хлеб пшеничный	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,01	0,02	0,04		
	<b>420</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>12,53</b>	<b>19,57</b>	<b>42,77</b>	<b>459,30</b>	<b>285,04</b>	<b>0,44</b>	<b>0,41</b>	<b>4,17</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>												
	100	Фрукты свежие (по сезону)	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	0,02	0,01	7,00		
<b>ОБЕД</b>												
5	200	Суп гороховый	7,08	6,39	18,86	191,89	30,46	0,18	0,03	7,29		
24	80	Котлета рыбная запеченая	10,64	3,76	7,67	107,00	42,70	0,07	-	0,35		
17	130	Макарны отварные	4,63	6,06	31,53	184,46	4,22	0,06	0,03	-		
47	180	Чай с сахаром	-	-	-	60,00	5,80	0,27	-	3,00		
58	50	Хлеб ржаной	2,99	0,50	22,08	94,12	-	-	-	-		
	<b>640</b>	<b>Итого за обед</b>	<b>25,34</b>	<b>16,71</b>	<b>80,14</b>	<b>637,47</b>	<b>83,18</b>	<b>0,31</b>	<b>0,06</b>	<b>10,64</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>												
	100	Рогалики со стученкой	2,40	1,40	38,85	175,00						
53	180	Компот из свежих яблок	0,40	0,14	21,82	90,18	12,80	0,43	0,01	2,88		
	<b>280</b>	<b>Итого за полдник</b>	<b>2,80</b>	<b>1,54</b>	<b>60,67</b>	<b>265,18</b>	<b>12,80</b>	<b>0,43</b>	<b>0,01</b>	<b>2,88</b>		
<b>ВСЕГО за день</b>												
			<b>40,95</b>	<b>38,10</b>	<b>190,44</b>	<b>1392,75</b>	<b>392,22</b>	<b>0,78</b>	<b>0,49</b>	<b>24,69</b>		

за неделю  
средний% **25,46**  
за нед.ср. ккал **458,296**

**25,52**

за неделю  
средний% **33,19**  
за нед.ср. ккал **597,34**

**35,42**

за неделю  
средний% **14,61**  
за нед.ср. ккал **262,9**

**14,73**

**6 ДЕНЬ**

№ технологической карты	ЗАВТРАК	Пищевые вещества						Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
											Са	Fe	B1
35	180	Каша манная с маслом	6,68	8,79	27,64	205,65	42,12	0,18	0,04	0,09	0,18		
42	40	Бутерброд с сыром	4,60	4,80	7,45	93,60	250,00	2,00	0,20	0,50	-		
45	180	Какао с молоком	4,22	3,59	6,86	131,17	99,51	0,32	0,02	0,11	0,49		
57	25	Хлеб пшеничный	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,16	0,01	0,02	0,04		
	<b>425</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>18,15</b>	<b>19,18</b>	<b>51,91</b>	<b>500,32</b>	<b>437,63</b>	<b>2,66</b>	<b>0,27</b>	<b>0,72</b>	<b>0,71</b>		
		<b>2 ЗАВТРАК</b>									<b>27,80</b>		
	100	Фрукты свежие (по сезону)	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00		
		<b>ОБЕД</b>											
1	200	Рассольник	4,47	7,74	13,36	180,29	36,00	0,80	0,08	0,06	9,44		
21	70	Курица отварная	15,00	7,70	0,20	130,40	10,99	0,80	0,08	0,08	0,87		
18	130	Гречка отварная	5,14	8,42	26,61	171,73	12,34	3,94	0,18	0,09	-		
47	180	Чай с сахаром	-	-	-	60,00	5,80	0,27	-	-	3,00		
58	50	Хлеб ржаной	2,99	0,50	22,08	94,12	-	-	-	-	-		
	<b>630</b>	<b>Итого за обед</b>	<b>27,60</b>	<b>24,36</b>	<b>62,25</b>	<b>636,54</b>	<b>65,13</b>	<b>5,81</b>	<b>0,34</b>	<b>0,23</b>	<b>13,31</b>		
		<b>ПОЛДНИК</b>									<b>35,36</b>		
	75	Булочка с кокосом	2,40	1,40	38,85	175,00							
54	180	Молоко кипяченое	7,92	7,22	13,49	168,20	227,52	0,20	0,07	0,29	2,47		
	<b>255</b>	<b>Итого за полдник</b>	<b>10,32</b>	<b>8,62</b>	<b>52,34</b>	<b>343,20</b>	<b>227,52</b>	<b>0,20</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>2,47</b>		
		<b>ВСЕГО за день</b>	<b>56,35</b>	<b>52,44</b>	<b>173,36</b>	<b>1510,86</b>	<b>741,48</b>	<b>10,21</b>	<b>0,70</b>	<b>1,25</b>	<b>23,49</b>		
											<b>19,07</b>		

7 ДЕНЬ

№ технологической карты	ЗАВТРАК		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	
41	160	Запеканка творожная со сухим молоком	20,62	8,61	146,43	221,67	284,07	0,84	0,08	0,42	0,59	
43	35	Бутерброд с маслом	1,35	8,70	7,59	105,50	7,80	0,89	0,30	0,20	-	
47	180	Чай с сахаром	-	-	-	60,00	5,80	0,27	-	-	3,00	
57	25	Хлеб пшеничный	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,16	0,01	0,02	0,04	
	400	Итого за завтрак	24,62	19,31	163,98	457,07	343,67	2,16	0,39	0,64	3,63	
<b>2 ЗАВТРАК</b>												
	100,00	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	0,48	0,00	11,12	44,65	7,60	0,19	0,01	0,01	1,90	
<b>ОБЕД</b>												
6	200	Суп с макаронными изделиями	4,83	6,18	16,74	182,77	19,68	0,87	0,09	0,03	6,60	
25	80	Котлеты куриные	11,49	15,44	15,97	182,40	42,24	1,74	0,10	0,16	0,80	
15	130	Овощное рагу	2,05	7,88	4,84	165,80	64,24	0,71	0,06	0,08	5,62	
50	180	Компот из сухофруктов	0,94	0,05	9,18	92,66	18,51	0,31	0,01	0,02	0,36	
58	50	Хлеб ржаной	2,99	0,50	22,08	94,12	-	-	-	-	-	
	640	Итого за обед	22,30	30,05	68,81	717,75	144,67	3,63	0,26	0,29	13,38	
<b>ПОЛДНИК</b>												
	100	Пирожок с сыром	2,40	1,40	38,85	175,00						
46	180	Кофейный напиток на молоке	2,63	2,25	5,78	108,36	85,78	0,06	0,05	0,14	3,31	
	280	Итого за полдник	5,03	3,65	44,63	283,36	85,78	0,06	0,05	0,14	3,31	
		Итого за день	52,42	53,01	288,54	1502,83	581,72	6,04	0,71	1,08	22,22	
											15,74	
											39,88	
											25,39	

**8 ДЕНЬ**

№ технологической	ЗАВТРАК	Пищевые вещества				Минеральные			Витамины, мг		
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	
38	180 Каша овсяная с маслом	5,88	8,95	20,98	190,53	125,30	1,05	0,11	0,14	0,22	
43	35 Бутерброд с маслом	1,35	8,70	7,59	105,50	7,80	0,89	0,30	0,20	-	
46	180 Кофейный напиток на	2,63	2,25	5,78	108,36	85,78	0,06	0,05	0,14	3,31	
57	25 Хлеб пшеничный	2,65	2,00	9,96	69,90	46,00	0,16	0,01	0,02	0,04	
	<b>420 Итого за завтрак</b>	<b>12,51</b>	<b>21,90</b>	<b>44,31</b>	<b>474,29</b>	<b>264,88</b>	<b>2,16</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>	<b>3,57</b>	

26,35

**2 ЗАВТРАК**

100	Фрукты свежие (по сезону)	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
-----	---------------------------	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------

**ОБЕД**

2	200 Щи из свежей капусты и со	4,75	7,70	10,58	170,93	34,66	0,64	0,05	0,02	14,77
26	80 Тефтели с рисом	11,25	13,26	19,85	198,44	17,20	0,50	0,03	0,06	0,30
17	130 Макароны отварные	4,63	6,06	31,53	184,46	4,22	0,97	0,06	0,03	-
47	180 Чай с сахаром	-	-	-	60,00	5,80	0,27	-	-	3,00
58	50 Хлеб ржаной	2,99	0,50	22,08	94,12	-	-	-	-	-
	<b>640 Итого за обед</b>	<b>23,62</b>	<b>27,52</b>	<b>84,04</b>	<b>707,95</b>	<b>61,88</b>	<b>2,38</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>18,07</b>

39,33

**ПОЛДНИК**

75	Ватрушка с творогом	2,40	1,40	38,85	175,00					
49	180 Кисель из джема/повидла	0,09	0,00	34,47	120,60	7,20	0,45	-	-	0,09
	<b>255 Итого за полдник</b>	<b>2,49</b>	<b>1,40</b>	<b>73,32</b>	<b>295,60</b>	<b>7,20</b>	<b>0,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>38,90</b>	<b>51,10</b>	<b>208,53</b>	<b>1508,64</b>	<b>345,16</b>	<b>6,53</b>	<b>0,63</b>	<b>0,62</b>	<b>28,73</b>

16,42



# 10 день

Технологическая карта	Технологическая карта	Технологическая карта	Пищевые вещества										Минеральные вещества, мг			Витамины, мг					
			Белки			Жиры			Углеводы			Ккал			Ca	Fe	B1	B2	C		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ккал	Ккал	Ккал												
<b>ЗАВТРАК</b>																					
11	180	Суп молочный с макаронными изделиями	5,90	6,62	19,44	175,54						145,46	0,46	0,08	0,05	0,82					
43	35	Бутерброд с маслом	1,35	8,70	7,59	105,50						7,80	0,89	0,30	0,20	-					
47	180	Чай с сахаром	-	-	-	60,00						5,80	0,27	-	-	3,00					
57	25	Хлеб пшеничный	2,65	2,00	9,96	69,90						46,00	0,16	0,01	0,02	0,04					
	<b>420</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>9,90</b>	<b>17,32</b>	<b>36,99</b>	<b>410,94</b>						<b>205,06</b>	<b>1,78</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>3,86</b>					
<b>2 ЗАВТРАК</b>																					
	100	Фрукты свежие (по сезону)	0,28	0,28	6,86	30,80						11,20	1,54	0,02	0,01	7,00					
<b>ОБЕД</b>																					
3	200	Борщ со сметаной	4,77	7,62	11,22	172,66						35,50	0,95	0,04	0,02	8,23					
23	70	Биточки мясные	10,90	13,13	28,52	182,59						30,63	0,89	0,05	0,11	0,11					
19	130	Рис отварной	3,30	7,58	36,18	119,45						1,18	0,46	0,03	0,01	-					
53	180	Компот из свежих яблок	0,40	0,14	21,82	90,18						12,80	0,43	0,01	0,01	2,88					
58	50	Хлеб ржаной	2,99	0,50	22,08	94,12						-	-	-	-	-					
	<b>630</b>	<b>Итого за обед</b>	<b>22,36</b>	<b>28,97</b>	<b>119,82</b>	<b>659,00</b>						<b>80,11</b>	<b>2,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>11,22</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>																					
	90	Пирожок с творогом	2,40	1,40	38,85	175,00															
50	180	Компот из сухофруктов	0,94	0,05	9,18	92,66						18,51	0,31	0,01	0,02	0,36					
	<b>270</b>	<b>Итого за полдник</b>	<b>3,34</b>	<b>1,45</b>	<b>48,03</b>	<b>267,66</b>						<b>18,51</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>					
		<b>Итого за день</b>	<b>35,88</b>	<b>48,02</b>	<b>211,70</b>	<b>1368,40</b>						<b>314,88</b>	<b>6,36</b>	<b>0,55</b>	<b>0,45</b>	<b>22,44</b>					

за неделю  
средний% **22,83**  
за неделю  
средний% **25,85**  
за нед.ср. ккал **465,24**

за неделю  
средний% **36,61**  
за неделю  
средний% **36,25**  
за нед.ср. ккал **652,59**

за неделю  
средний% **14,87**  
за неделю  
средний% **15,83**  
за нед.ср. ккал **284,964**