

Европейская гимназия 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энц, ккал	С	В2	В1	Са	Железо	№ тех. Карты по ТИ*
<b>Завтрак</b> <b>Понедельник</b>	Наименование блюда											
	Суп молочный с изделиями макаронными группы А	250	7	7,8	23,8	193,3	1,1	0,2	0,1	216,6	0,4	133
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором <sup>1)</sup>	100	2,9	3	3,6	53		0	0	0	0	
	Чай с сахаром	200	5,3	5,8	18,6	145,2	13	0,5	0,2	247,1	0,1	553
	Масло сливочное фасованное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	1,2	0	
	Сыр твердый сычужный	30	3,5	4,4	0	54	0,2	0	0	150	0,2	
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
	<b>Итого</b>		22,2	30	75,3	662,5	21,3	0,8	0,3	638,9	3,3	
	<b>Обед</b>		100	1,2	6	4,7	78,1	29	0	0	33,8	0,5
Суп крестьянский со сметаной	250	2,1	5,6	9,6	111,9	7	0	0	37,6	0,6	108	
Котлеты мясные натуральные рубленные	80	14,7	18,2	0,8	224,2	0,8	0,1	0	9,3	1	305	
Картофель отварной с маслом	150	2,9	7,1	8,4	148,1	3,5	0,1	0,1	35,2	0,8	362	
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	16,1	65,2	6,2	0	0	15	1,2	418	
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	60	3,1	1,1	21,3	109,2	0	0,1	0,2	59,2	1,1		
<b>Итого</b>		80	2,9	0,5	22,2	94,5	0	0	0	12,7	1,2	
<b>Полдник</b>			27,1	38,7	83,1	831,2	46,5	0,4	0,3	202,8	6,4	
Булочка сдобная промышленного производства	50	3,6	3,5	23,2	149,2	0	0	0	21,3	0,4		
<b>Итого</b>		35	0,3	0	28,5	108,5	0	0	0	0	0	
<b>Ужин</b>		200	0,6	0,3	8,7	51,1	180	0,1	0	18,9	0,5	532
Зефир витаминизированный промышленного производства	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458	
Напиток из шиповника		4,9	4,2	70,2	355,8	187	0,1	0	56,2	3,1		
Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>	60	0,6	6,1	2,6	68,3	27,8	0	0	7,9	0,5	40	
Огурец свежий ко 2 блюду	80	28,2	9,1	3,2	208,7	0,2	0,1	0	114,7	0,2	550	
Рыба, запеченная под соусом салатным <sup>3)</sup>	150	2,4	4,4	18,9	142,8	0	0	0	0,8	0,3	355	
Рис отварной	200	0,1	0	9	34,1	0,1	0	0	11,6	0,5	430	
Чай сладкий с лимоном												
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4		
<b>Итого</b>		34,3	19,9	53,1	549,1	28,1	0,2	0	143	1,9		
<b>Итого за день</b>		88,5	92,8	281,7	2398,6	283	1,6	0,6	1041	14,7		



Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Железо	№ тех. Карты по ТИ*
<i>Завтрак</i>											
Каша боярская из пшена и риса	200	9,3	22,8	39,6	400,7	0,7	0,2	0,1	165	1,5	22,5
Изделия творожное промышленного производства	50	2,3	2	8,3	42,5	0	0	0	0	0	
Бутерброды со слабосоленой семгой	50	6,9	6,6	16	153,9	0,3	0,1	0,1	244,4	1	4
Чай с сахаром	200	0,1	0	9	34,1	0,1	0	0	11,6	0,5	430
Масло сливочное фасованное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	1,2	0	
Фрукты и ягоды свежие <sup>2)</sup>	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
<i>Итого</i>		19,1	40,1	82,8	753	8,1	0,3	0,2	438,2	5,2	
<i>Обед</i>											
Салат зеленый с растительным маслом <sup>3)</sup>	100	0,8	4,3	1,3	47,3	6,3	0	0	43,2	0,3	33
Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250	2,1	4,2	8,9	99,1	6,6	0,1	0,1	28,2	0,8	115
Рыба под маринадом	80	17,9	2,5	4,8	109,3	0,5	0,1	0	49,5	0,5	280
Сложный гарнир	150	2,7	6	5,4	80,6	60,6	0,1	0,1	32,7	1,9	551
Кисель из свежих яблок	180	1,2	0,1	44,3	184,9	1,1	0	0	70,3	3,4	412
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микроэлементами	60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4	
<i>Итого</i>		2,9	0,5	22,2	94,5	0	0	0	12,7	1,2	
<i>Полдник</i>											
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	80	30,6	17,9	106,3	710,9	75,1	0,4	0,2	244,6	8,5	
Оладьи с джемом	110	8,1	5,6	40,2	234,2	0,9	0,2	0,2	83	1,4	473
Печенье витаминизированное промышленного производства	20	4,1	2,3	13,2	94	11,2	0,4	0	3,1	0,4	
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	0,2	0	22	1	
Чай без сахара	200	0,1	0	9	34,1	0,1	0	0	11,6	0,5	430
Фрукты и ягоды свежие <sup>2)</sup>	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
<i>Итого</i>		17,8	12,9	72,5	472,1	19,2	0,8	0,2	135,7	5,5	
<i>Ужин</i>											
Салат витаминный с растительным маслом <sup>3)</sup>	60	0,4	7,2	1,4	72,2	5,3	0	0	12,3	0,3	20
тефтели в соусе	80	14,7	18,2	0,8	224,2	0,8	0,1	0	9,3	1	305
Чай с лимоном	150	2,3	5,7	6,7	118,5	2,8	0,1	0,1	28,2	0,7	362
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микроэлементами	200	0,1	0	9	34,1	0,1	0	0	11,6	0,5	430
<i>Итого</i>		3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4	
<i>Итого за день</i>		20,5	31,4	37,3	544,2	9	0,2	0,1	69,4	2,9	
<i>Итого за день</i>		88	102,3	298,9	2480,2	111	1,8	0,7	887,9	22,1	

День 4  
(Четверг)

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Железо	№ тех. Карты по ТИ*
<i>Завтрак</i>											
Запеканка из творога	120	13,5	10	14,8	209,8	0,2	0,2	0,1	118,5	0,7	267
Паста шоколадная	20	1,6	6,1	11,3	107,2	0	0	0	34,8	0,3	
Сыр твердый сычужный	30	3,5	4,4	0	54	0,2	0	0	150	0,2	
Фито чай с бергамотом	200	0,1	0	9	34,1	0,1	0	0	11,6	0,5	430
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4	
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
<i>Итого</i>											
Салат из помидоров свежих с растительным маслом <sup>3)</sup>	100	1,1	10,1	4,3	113,8	46,3	0	0,1	13,2	0,8	40
Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	300	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	0	0	43,14	1,09	
Печень, тушенная в соусе	100	0,5	9	2,1	92,5	7,4	0	0	7,6	0,3	37
Картофель отварной	200	4	5,64	31,6	192,58	28,5	0,2	0,2	24	1,6	90
Компот из сухофруктов	200	1,4		40,44	161,16	1,2	1,1	0	61,72	1,02	303
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4	
<i>Итого</i>											
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	80	2,9	0,5	22,2	94,5	0	0	0	12,7	1,2	
<i>Итого</i>											
Пирожки печеные из теста дрожжевого (с капустой)	50	3,4	4,9	14,7	124,6	0,7	0,1	0	23,4	0,4	476
Кисломолочный напиток <sup>8)</sup>	193	7,7	6,2	8,1	129,3	0,6	0,3	0	239,3	0,2	439
Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
<i>Итого</i>											
Огурцы свежие <sup>3)</sup>	60	0,5	0,1	1,6	8,4	6	0	0	13,8	0,4	70
Плов из риса с курагой	180	4,1	6,4	38,4	261,5	0,6	0	0	7,6	0,9	240
Чай с сахаром	200	0,1	0	9	34,1	0,1	0	0	11,6	0,5	430
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4	
<i>Итого</i>											
		6	0,6	38,8	190,4	0	0	0	16	0,8	
<i>Итого за день</i>											
		9,32	5,79	65,43	365,19	14,9	0,1	0	86,74	4,59	

День 5  
(Пятница)

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энд, ккал	С	В2	В1	Са	Железо	№ тех. Карты по ТИ*
Омлет с горошком зеленым запеченный	120	5,6	5,5	3,7	85,3	2,1	0,2	0,1	48,6	1,1	257
Мясные гастрономические изделия	50	5,8	7,9	9,3	132,6	0	0	0,2	10,9	1	9
Кисломолочный продукт	150	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	0,1	0,1	180	0,15	
Фрукты и ягоды свежие <sup>2)</sup>											
		15,46	17,88	18,6	300,5	3,29	0,3	0,4	239,5	2,25	
	100	0,8	1,9	5,7	43	2,8	0	0	23,1	0,6	51
Салат из моркови с соусом салатным <sup>3)5)</sup>	250	3,1	4,9	10,2	124,9	5,5	0,1	0,1	33,2	0,9	104
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	80	17,2	11,2	0,6	188,8	5,3	0,1	0,1	13,1	1,1	341
Куриные котлеты	100	3,6	3,7	19,5	127,7	0	0	0	3,9	0,5	359
Изделия макаронные группы А отварные	200	0,2	0,2	16,1	65,2	6,2	0	0	15	1,2	409
Компот из апельсинов <sup>1)</sup>	60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4	
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микроэлементами	80	2,9	0,5	22,2	94,5	0	0	0	12,7	1,2	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами		30,8	22,7	93,7	739,3	19,8	0,3	0,2	109	5,9	
	80	6	6,7	25,9	180,1	0,8	0,2	0,1	80	0,9	
Блины с джемом промышленного производства	200	0,1	0	9	34,1	0,1	0	0	11,6	0,5	430
Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
Ирис витаминизированный с железом и кальцием промышленного производства	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
Фрукты и ягоды свежие <sup>2)</sup>											
		6,9	7,5	54,5	308,2	14,9	0,2	0,1	123,6	5,8	
		53,16	48,08	166,8	1348	38	0,8	0,7	472,1	13,95	

Итого  
Обед

Итого  
Полдник

Итого

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энц, ккал	С	В2	В1	Са	Железо	№ тех. Карты по ТИ*
<b>Наименование блюда</b>										
200	9,2	12,8	34,2	288,5	2,1	0,2	0,2	217,4	1,6	221
100	3,7	3,1	18,2	112,8	0,5	0,4	0,3	116,8	2,3	513
50	6,9	6,6	16	153,9	0,3	0,1	0,1	244,4	1	4
200	0,1	0	9	34,1	0,1	0	0	11,6	0,5	430
10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	1,2	0	
100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
	20,4	31,2	87,3	711,1	10	0,8	0,6	607,4	7,6	
100	1,2	6	4,7	78,1	29	0	0	33,8	0,5	45
250	16	4,7	11,6	168,4	7,4	0,1	0,1	61,4	0,9	524
150	10	8,3	23	235,1	0,3	0,1	0,2	18,8	1,7	335
200	0	0	14,4	54,6	0	0	0	0,3	0	519
60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4	
80	2,9	0,5	22,2	94,5	0	0	0	12,7	1,2	
<b>Итого</b>										
	33,1	19,8	95,3	725,9	36,7	0,3	0,3	135	4,7	
110	8	5,4	37,1	221,2	2	0,2	0,2	83,3	1,6	475
193	7,7	6,2	8,1	129,3	0,6	0,3	0	239,3	0,2	439
100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
<b>Итого</b>										
60	0,7	0,1	2,3	14,4	15	0	0	8,4	0,5	71
80	12	13	2,7	177,5	0,4	0,1	0	12,4	1,9	299
150	8,4	8,4	40,5	277,6	0	0,1	0,2	18,6	4,5	353
200	0,1	0	9	34,1	0,1	0	0	11,6	0,5	430
60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4	
<b>Итого</b>										
24,2	21,8	73,9	598,8	15,5	0,3	0,2	59	7,8		
93,8	84,8	311,5	2433,3	71,8	1,8	1,3	1140	24,1		

День 6 понедельн

Завтрак

Итого  
Обед

Итого  
Полдник

Итого  
Ужин

Итого  
Итого за день

День 7  
(Вторник)

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Железо	№ тех. Карты по ТИ*
<b>Завтрак</b>										
Наименование блюда										
120	9,1	12,9	1,3	158,2	0,1	0,3	0	149,5	1,4	254
50	5,8	7,9	9,3	132,6	0	0	0,2	10,9	1	9
100	2,9	3	3,6	53	0	0	0	0	0	
Омлет с сыром запеченный										
Бутерброд с карбонатом										
Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором <sup>1)</sup>										
200	5,3	5,8	18,6	145,2	13	0,5	0,2	247,1	0,1	553
100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
Какао-напиток витаминизированный										
Итого										
100	0,7	4,3	42,6	536	20,1	0,9	0,4	423,5	4,7	
Обед										
250	3,8	2,8	14,9	122,5	6,9	0,1	0,1	30,8	0,9	116
Салат из свежих овощей с растительным маслом <sup>3)</sup>										
80	17,2	11,2	0,6	188,8	5,3	0,1	0,1	13,1	1,1	341
Суп картофельный с изделиями макаронными группы А на мясном бульоне										
150	2,4	4,4	18,9	142,8	0	0	0	0,8	0,3	355
Куриное суфле										
200	0,2	0,2	16,1	65,2	6,2	0	0	15	1,2	409
Рис отварной										
60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4	
Компот из яблок и груш										
80	2,9	0,5	22,2	94,5	0	0	0	12,7	1,2	
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микроэлементами										
Итого										
50	30,2	23,7	93,8	757,7	27,2	0,3	0,2	105,1	5,5	
Полдник										
35	0,3	0	28,5	108,5	0	0	0	0	0	
Булочка сдобная промышленного производства										
200	0,2	0	9,2	36,2	2,6	0	0	14,1	0,6	431
Зефир витаминизированный промышленного производства										
100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
Чай с лимоном										
Итого										
60	4,5	4,2	73,4	343,9	9,8	0,1	0,1	53,5	3,2	
Ужин										
80	21,7	15,5	0	224,7	0	0,1	0	12	2,8	289
Салат из свеклы с изюмом										
150	2,9	7,1	8,4	148,1	3,5	0,1	0,1	35,2	0,8	362
Мясо отварное										
200	0,1	0	9	34,1	0,1	0	0	11,6	0,5	430
Рагу из кабачков, баклажан и перца сл.										
60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4	
Чай с сахаром										
Итого										
28,2		23	38,4	510,5	9,6	0,3	0,1	80,6	4,9	
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микроэлементами										
86,4		80,9	248,2	2148,1	66,7	1,4	0,8	662,7	18,3	
Итого за день										

№ тех. Карты по ТИ*	Железо	Са	В1	В2	С	Эн/д, ккал	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Выход, г	Итого		№ тех. Карты по ТИ*	
											29	20,3		90,2
											20,3	29		
											0,7	4,3		
											4,7	4,5		
											13,1	14,9		
											3	5,5		
											1,2	0,1		
											3	0,3		
											2,9	0,5		
											28,6	30,1		
											12	4,5		
											7,7	6,2		
											0,4	0,4		
											20,1	11,1		
											0,7	0,1		
											7,8	10,8		
											2,5	4,6		
											0,1	0		
											3	0,3		
											14,1	15,8		
											83,1	86		
											0,7	4,3		
											4,7	4,5		
											13,1	14,9		
											3	5,5		
											1,2	0,1		
											3	0,3		
											2,9	0,5		
											28,6	30,1		
											12	4,5		
											7,7	6,2		
											0,4	0,4		
											20,1	11,1		
											0,7	0,1		
											7,8	10,8		
											2,5	4,6		
											0,1	0		
											3	0,3		
											14,1	15,8		
											83,1	86		
											0,7	4,3		
											4,7	4,5		
											13,1	14,9		
											3	5,5		
											1,2	0,1		
											3	0,3		
											2,9	0,5		
											28,6	30,1		
											12	4,5		
											7,7	6,2		
											0,4	0,4		
											20,1	11,1		
											0,7	0,1		
											7,8	10,8		
											2,5	4,6		
											0,1	0		
											3	0,3		
											14,1	15,8		
											83,1	86		
											0,7	4,3		
											4,7	4,5		
											13,1	14,9		
											3	5,5		
											1,2	0,1		
											3	0,3		
											2,9	0,5		
											28,6	30,1		
											12	4,5		
											7,7	6,2		
											0,4	0,4		
											20,1	11,1		
											0,7	0,1		
											7,8	10,8		
											2,5	4,6		
											0,1	0		
											3	0,3		
											14,1	15,8		
											83,1	86		
											0,7	4,3		
											4,7	4,5		
											13,1	14,9		
											3	5,5		
											1,2	0,1		
											3	0,3		
											2,9	0,5		
											28,6	30,1		
											12	4,5		
											7,7	6,2		
											0,4	0,4		
											20,1	11,1		
											0,7	0,1		
											7,8	10,8		
											2,5	4,6		
											0,1	0		
											3	0,3		
											14,1	15,8		
											83,1	86		
											0,7	4,3		
											4,7	4,5		
											13,1	14,9		
											3	5,5		
											1,2	0,1		
											3	0,3		
											2,9	0,5		
											28,6	30,1		
											12	4,5		
											7,7	6,2		
											0,4	0,4		
											20,1	11,1		
											0,7	0,1		
											7,8	10,8		
											2,5	4,6		
											0,1	0		
											3	0,3		
											14,1	15,8		
											83,1	86		
											0,7	4,3		
											4,7	4,5		
											13,1	14,9		
											3	5,5		
											1,2	0,1		
											3	0,3		
											2,9	0,5		
											28,6	30,1		
											12	4,5		
											7,7	6,2		
											0,4	0,4		
											20,1	11,1		
											0,7	0,1		
											7,8	10,8		
											2,5	4,6		
											0,1	0		
											3	0,3		
											14,1	15,8		
											83,1	86		



День 9  
(Четверг)

		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	С	В2	В1	Са	Железо	№ тех. Карты по ТИ*	
<u>Завтрак</u>	Наименование блюда	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	221	
	Каша вязкая на молоке - гречневая	50	2,3	2	8,3	42,5	0	0	0	0	0		
	Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства <sup>9)</sup>	50	5,8	7,9	9,3	132,6	0	0	0,2	10,9	1	9	
	Бутерброды с отварным языком	200	0,2	0	9,2	36,2	2,6	0	0	14,1	0,6	431	
	Чай с лимоном	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458	
	Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>	180	0,9	0,2	18,2	82,8	3,6	0	0	12,6	2,5	407	
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный или прямого отжима <sup>11)</sup>		9,6	10,5	54,8	341,1	13,2	0,1	0,2	53,6	6,3		
	<b>Итого</b>	100	4,4	3	2,5	55,7	26,9	0	0,1	21,1	0,4	67	
	<u>Обед</u>												
		Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным <sup>3)5)</sup>	250	9,9	9	13,6	204,3	45,3	0,4	0,2	141	5,4	527
Суп пюре из шпината со сметаной		80	12,5	9,3	12,4	192,2	13,8	0,1	0,1	31,4	1,6	347	
Котлеты рубленые из птицы		150	2,9	7,1	8,4	148,1	3,5	0,1	0,1	35,2	0,8	362	
Пюре картофельное		200	0,2	0,2	16,1	65,2	6,2	0	0	15	1,2	409	
Компот из сухофруктов		60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4		
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами		80	2,9	0,5	22,2	94,5	0	0	0	12,7	1,2		
<b>Итого</b>		50	35,8	29,4	94,6	855,2	95,7	0,7	0,5	264,4	11		
<u>Полдник</u>													
		Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50	3,3	5,3	18,7	144,7	0,4	0	0	20	0,6	476
		Пирожки печеные из теста дрожжевого (с яблоком)	100	2,9	3	3,6	53	0	0	0	0	0	
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором <sup>1)</sup>	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458	
	Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>	60	6,6	8,7	32,1	244,7	7,4	0,1	0	36	2,8		
		60	0,5	0,1	1,6	8,4	6	0	0	13,8	0,4	70	
	Огурцы свежие <sup>3)</sup>	80	16,7	3,5	6,4	115,9	0,4	0,1	0	39,6	0,2	288	
	Гефтели рыбные	150	3,6	3,7	19,5	127,7	0	0	0	3,9	0,5	359	
	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,1	0	9	34,1	0,1	0	0	11,6	0,5	430	
	Чай с сахаром	60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4		
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами		23,9	7,6	55,9	381,3	6,5	0,1	0	76,9	2		
<b>Итого за день</b>		75,9	56,2	237,4	1822,3	123	1	0,7	430,9	22,1			

День 10  
(Пятница)

Завтрак

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энд, ккал	С	В2	В1	Са	Железо	№ тех. Карты по ТИ*
<b>Наименование блюда</b>										
200	6,3	10,2	26,3	223,2	0,9	0,2	0,1	184	0,5	518
Каша молочная пшеничная										
60	8,9	10,4	36	267,2	0,3	0,2	0,3	260,5	2,1	154
Гренки с сыром										
200	5,3	5,8	18,6	145,2	13	0,5	0,2	247,1	0,1	553
Какао-напиток витаминизированный										
10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	1,2	0	
Масло сливочное фасованное										
60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4	
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами										
100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
<b>Итого</b>										
	24	35,4	110,2	852,6	21,2	1	0,6	716,8	5,3	
<u>Обед</u>										
100	1	4,2	5	61,7	2,8	0	0	21,6	0,8	531
Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <sup>3)</sup>										
250	6,5	5,4	22,3	230,9	17,1	0,2	0,3	54,8	2	107
Суп картофельный с клецками с мясом птицы										
180	16,6	17,9	9,7	275,9	15,6	0,2	0,1	74,3	1,9	336
Голубцы с мясом и рисом тушеные										
200	0,2	0,2	16,1	65,2	6,2	0	0	15	1,2	409
Компот из ягод малины										
60	3	0,3	19,4	95,2	0	0	0	8	0,4	
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами										
80	2,9	0,5	22,2	94,5	0	0	0	12,7	1,2	
<b>Итого</b>										
	30,2	28,5	94,7	823,4	41,7	0,4	0,4	186,4	7,5	
<u>Полдник</u>										
50	5,2	5,4	16,6	143,6	0	0,1	0	33,9	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами										
20	4,1	2,3	13,2	94	11,2	0,4	0	3,1	0,4	
Вагрушка с творогом промышленного производства										
193	7,7	6,2	8,1	129,3	0,6	0,3	0	239,3	0,2	439
Печенье витаминизированное промышленного производства										
100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
Кисломолочный напиток <sup>8)</sup>										
<b>Итого</b>										
	17,4	14,3	47,7	413,9	18,8	0,8	0	292,3	3,3	
<b>Итого за день</b>										
	71,6	78,2	252,6	2089,9	81,7	2,2	1	1196	16,1	

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энд, ккал	С	B2	B1	Са	Железо	№ тех. Карты по ТИ*
<b>Завтрак</b>												
	Наименование блюда											
	Каша вязкая на молоке - пшеничная с тыквой	200	9,1	10,6	37,1	282,8	2,1	0,2	0,1	204,3	0,5	221
	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком <sup>12)</sup>	100	3,7	3,1	18,2	112,8	0,5	0,4	0,3	116,8	2,3	513
	Бутерброды с карбонатом	50	6,9	6,6	16	153,9	0,3	0,1	0,1	244,4	1	4
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	37,9	0,1	0	0	12,8	0,6	430
	Масло сливочное фасованное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	1,2	0	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
<b>Обед</b>												
	Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>		20,3	29	91,2	709,2	10	0,8	0,5	595,5	6,6	
	Итого	100	1,9	10,1	7,9	130,2	48,3	0,1	0	56,3	0,8	45
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом <sup>3)</sup>	250	6,5	5,4	22,3	230,9	17,1	0,2	0,3	54,8	2	107
	Борщ с фасолью и сметаной	80	28,2	0,7	0,6	120,1	0,3	0,1	0	36,2	0	271
	Рыба отварная	150	5,5	5,5	29,2	191,6	0	0	0,1	5,9	0,8	359
	Изделия макаронные группы А отварные	200	1,4	0,1	49,2	205,4	1,2	0	0	78,1	3,8	412
	Компот из сухофруктов	60	4,6	0,5	29,2	142,8	0	0	0,1	12	0,7	
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	80	4,7	0,8	35,6	151,2	0	0	0	20,3	2	
	Итого		52,8	23,1	174	1172,2	66,9	0,4	0,5	263,6	10,1	
<b>Полдник</b>												
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50	3,4	4,9	14,7	124,6	0,7	0,1	0	23,4	0,4	476
	Пирожки печеные из теста дрожжевого (с капустой)	193	7,7	6,2	8,1	129,3	0,6	0,3	0	239,3	0,2	439
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
<b>Ужин</b>												
	Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>		11,5	11,5	32,6	300,9	8,3	0,3	0	278,7	2,8	
	Итого	70	0,8	0,1	2,7	16,8	17,5	0	0	9,8	0,6	71
	Огурец ко 2 блюду	80	12,8	4,7	2,1	97,7	0	1	0,1	17,3	4,2	303
	Печень, тушенная в сметане	150	2,9	7,1	8,4	148,1	3,5	0,1	0,1	35,2	0,8	362
	Картофель запеченный	200	0,1	0	10	37,9	0,1	0	0	12,8	0,6	430
	Чай с сахаром	60	4,6	0,5	29,2	142,8	0	0	0,1	12	0,7	
	Итого		21,2	12,4	52,4	443,3	21,1	1,1	0,3	87,1	6,9	
<b>Итого за день</b>												
	Итого		105,8	76	350,2	2625,6	106	2,6	1,3	1225	26,4	



№ тех. Карты по ТИ*	Железо	Са	В1	В2	С	Эн/ц, ккал	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Выход, г	Итого	
											г	г
	0,7	122,6	0	0	0,2	198,2	22,7	7,8	6,9	120	Наименование блюда	
	0,1	274,5	0,3	0,6	14,4	161,3	20,7	6,4	5,9	200	Макароны группы А, запеченные с сыром	
	0	1,2	0	0	0	74,8	0,1	8,3	0,1	10	Чай сладкий с лимоном	
	0,7	12	0,1	0	0	142,8	29,2	0,5	4,6	60	Масло сливочное, бутерброд с красной рыбой	
458	2,2	16	0	0	7	47	9,8	0,4	0,4	100	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	
	3,7	426,3	0,4	0,6	21,6	624,1	82,5	23,4	17,9	100	Итого Обед	
52	0,6	46,5	0,1	0,1	3,2	105,2	9,5	7,1	1,2	100	Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>	
115	1,7	53,5	0,1	0,1	4,5	143,3	14,5	4,8	5,8	250	Салат из моркови с растительным маслом <sup>3)</sup>	
317	2	11	0,1	0,1	1	169	4,9	10,8	12,5	80	Суп гороховый на мясном бульоне	
373	0,7	44	0	0,1	8,6	106,9	8,4	6,9	1,7	180	Тефтели мясные	
412	3,8	78,1	0	0	1,2	205,4	49,2	0,1	1,4	200	Кабачки, тушенные в сметане	
	0,7	12	0,1	0	0	142,8	29,2	0,5	4,6	60	Кисель витаминизированный	
	2	20,3	0	0	0	151,2	35,6	0,8	4,7	80	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	
	11,5	265,4	0,4	0,4	18,5	1023,8	151,3	31	31,9		Итого	
	1,3	110	0,2	0,2	1,1	247,6	35,6	9,2	8,2	110	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	
	0	0	0	0	0	42,5	8,3	2	2,3	50	Блины с джемом промышленного производства	
	0,6	4,7	0	0,6	16,8	141	19,8	3,5	6,2	30	Изделие творожное с фруктовым наполнителем	
439	0,2	239,3	0	0,3	0,6	129,3	8,1	6,2	7,7	193	Промышленного производства <sup>9)</sup>	
458	2,2	16	0	0	7	47	9,8	0,4	0,4	100	Печенье витаминизированное промышленного производства	
	4,3	370	0,2	1,1	25,5	607,4	81,6	21,3	24,8		Итого	
70	0,4	16,1	0	0	7	9,8	1,8	0,1	0,6	70	Ужин	
305	0,5	49,5	0	0,1	0,5	109,3	4,8	2,5	17,9	80	Огурцы свежие <sup>3)</sup>	
362	0,9	37,5	0,1	0,1	3,8	158	9	7,6	3,1	160	Котлеты рыбные лобительские	
430	0,6	12,8	0	0	0,1	37,9	10	0	0,1	200	Овощное рагу	
	0,7	12	0,1	0	0	142,8	29,2	0,5	4,6	60	Чай с сахаром	
	3,1	127,9	0,2	0,3	11,4	457,8	54,8	10,7	26,3		Итого	
	22,6	1190	1,2	2,4	77	2713,1	370,2	86,4	100,9		Итого за день	

День 14  
(Четверг)

*Завтрак*

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энц, ккал	С	В2	В1	Са	Железо	№ тех. Карты по ТИ*
<b>Наименование блюда</b>										
100	7	6,9	4,7	106,7	2,7	0,2	0,1	60,8	1,4	257
Омлет с горошком зеленым запеченный										
50	5,8	7,9	9,3	132,6	0	0	0,2	10,9	1	9
Бутерброды с бужениной										
200	0,1	0	10	37,9	0,1	0	0	12,8	0,6	430
Чай с сахаром										
100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>										
180	0,9	0,2	18,2	82,8	3,6	0	0	12,6	2,5	407

Сок фруктовый или овощной витаминизированный или

прямого отжима<sup>1)</sup>

<b>Итого</b>										
	14,2	15,4	52	407	13,4	0,3	0,3	113,1	7,7	

*Обед*

<b>Итого</b>										
100	3,1	7,4	4,8	100,3	6,3	0	0	100,8	1	43
Салат из редиса с растительным маслом <sup>3)</sup>										
250	3,6	4,2	6,1	88,7	14,8	0,1	0,1	66,5	0,8	527
Щи из свежей капусты с картофелем										
80	15,4	2,8	0,6	88,7	0,7	0,1	0,1	13,8	1	343
Рыба отварная										
150	3	5,5	16,7	158,4	21,6	0,1	0,2	14,6	1,2	360
Картофель отварной										
200	0,2	0,2	17,9	72,5	6,9	0	0	16,7	1,4	409
Компот из сухофруктов										
60	4,6	0,5	29,2	142,8	0	0	0,1	12	0,7	
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами										
80	4,7	0,8	35,6	151,2	0	0	0	20,3	2	

Итого

Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами

<b>Итого</b>										
	34,6	21,4	110,9	802,6	50,3	0,3	0,5	244,7	8,1	

*Полдник*

<b>Итого</b>										
100	7,2	4,9	33,8	201	1,8	0,2	0,1	75,7	1,5	475
Оладьи с яблоками										
100	2,9	3	3,6	53	0	0	0	0	0	
Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором <sup>1)</sup>										
100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458

Итого

Плоды и ягоды свежие<sup>2)</sup>

<b>Итого</b>										
	10,5	8,3	47,2	301	8,8	0,2	0,1	91,7	3,7	
Ужин										
60	0,7	0,1	2,3	14,4	15	0	0	8,4	0,5	71
Салат из свежей капусты с морковью										
80	21,7	15,5	0	224,7	0	0,1	0	12	2,8	289
Мясо отварное										
150	5,6	5,6	27	185	0	0,1	0,1	12,4	3	353
Каша гречневая рассыпчатая										
200	0,1	0	10	37,9	0,1	0	0	12,8	0,6	430
Чай с сахаром										
60	4,6	0,5	29,2	142,8	0	0	0,1	12	0,7	

Итого

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами

<b>Итого за день</b>										
	32,7	21,7	68,5	604,8	15,1	0,2	0,2	57,6	7,6	
	92	66,8	278,6	2115,4	87,6	1,1	1,1	507,1	27,1	

День 15  
(Пятница)

*Завтрак*

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энц, ккал	С	В2	В1	Са	Железо	№ тех. Карты по ТИ*
	110	17,9	3,3	20,6	190,6	0,2	0,3	0,1	116,7	0,9
Наименование блюда										
Пудинг из творога запеченный	100	2,9	3	3,6	53	0	0	0	0	266
Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором <sup>1)</sup>	200	5,9	6,4	20,7	161,3	14,4	0,6	0,3	274,5	0,1
Какао-напиток витаминизированный	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	1,2	0
Масло сливочное, бутерброд с вареным языком	60	4,6	0,5	29,2	142,8	0	0	0,1	12	0,7
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2
<b>Итого</b>										
<i>Обед</i>										
Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>	100	1,1	10,1	4,3	113,8	46,3	0	0,1	13,2	0,8
Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом <sup>3)</sup>	250	4,2	4,2	22,7	147,1	57,2	0,1	0,1	86,2	2
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	17	16,7	14,6	303,9	8,7	0,2	0,1	71,8	2,9
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	1,4	0,1	49,2	205,4	1,2	0	0	78,1	3,8
Компот из ягод клубники	60	4,6	0,5	29,2	142,8	0	0	0,1	12	0,7
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами	80	4,7	0,8	35,6	151,2	0	0	0	20,3	2
<b>Итого</b>										
<i>Полдник</i>										
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50	3,6	3,8	25,9	152,2	0,2	0,1	0,1	23,4	0,4
булочка слоеная сладкая	20	4,1	2,3	13,2	94	11,2	0,4	0	3,1	0,4
Печенье витаминизированное	193	7,7	6,2	8,1	129,3	0,6	0,3	0	239,3	0,2
Кисломолочный напиток <sup>8)</sup>	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2
<b>Итого</b>										
<b>Итого за день</b>		15,8	12,7	57	422,5	19	0,7	0,1	281,8	3,2
	80,6	67	296,6	2156,2	154	2,1	1	983,8	19,3	

День 16 (Понедельник)		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	В2	В1	Са	Железо	№ тех. Карты по ГИ*
<i>Завтрак</i>												
	Наименование блюда	200	9,3	22,8	39,6	400,7	0,7	0,2	0,1	165	1,5	225
	Каша боярская из пшена и риса	50	6,9	6,6	16	153,9	0,3	0,1	0,1	244,4	1	4
	Бутерброды с сыром	200	5,9	6,4	20,7	161,3	14,4	0,6	0,3	274,5	0,1	553
	Какао-напиток витаминизированный	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	1,2	0	
	Масло сливочное фасованное	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
	Итого		22,6	44,5	86,2	837,7	22,4	0,9	0,5	701,1	4,8	
<i>Обед</i>												
	Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>	100	1,9	10,1	7,9	130,2	48,3	0,1	0	56,3	0,8	45
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом <sup>3)</sup>	250	9,9	9	13,6	204,3	45,3	0,4	0,2	141	5,4	527
	Суп харчо с мясом птицы	80	14,7	18,2	0,8	224,2	0,8	0,1	0	9,3	1	305
	Котлеты мясные натуральные рубленые	150	3	5,5	16,7	158,4	21,6	0,1	0,2	14,6	1,2	360
	Картофель отварной	200	0,2	0,2	17,9	72,5	6,9	0	0	16,7	1,4	409
	Компот из ягод малины	60	4,6	0,5	29,2	142,8	0	0	0,1	12	0,7	
	Хлеб пшеничный из муки I с, обогащенный микронутриентами	80	4,7	0,8	35,6	151,2	0	0	0	20,3	2	
	Итого		39	44,3	121,7	1083,6	123	0,7	0,5	270,2	12,5	
<i>Полдник</i>												
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	6,2	3,5	19,8	141	16,8	0,6	0	4,7	0,6	
	Вафли промышленного производства	50	2,3	2	8,3	42,5	0	0	0	0	0	
	Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства <sup>9)</sup>	193	7,7	6,2	8,1	129,3	0,6	0,3	0	239,3	0,2	439
	Кисломолочный напиток <sup>8)</sup>	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
	Итого		16,6	12,1	46	359,8	24,4	0,9	0	260	3	
<i>Ужин</i>												
	Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>	70	0,6	0,1	1,8	9,8	7	0	0	16,1	0,4	70



Огурцы свежие <sup>3)</sup>	80	17,2	11,2	0,6	188,8	5,3	0,1	0,1	13,1	1,1	341
Птица отварная <sup>7)</sup>	180	1,7	6,9	8,4	106,9	8,6	0,1	0	44	0,7	355
Кабачки, тушеные в сметане	200	0,1	0	10	37,9	0,1	0	0	12,8	0,6	430
Чай с сахаром	60	4,6	0,5	29,2	142,8	0	0	0,1	12	0,7	
Хлеб пшеничный из муки I с, обогащенный микронутриентами		24,2	18,7	50	486,2	21	0,2	0,2	98	3,5	
<b>Итого</b>		102,4	119,6	303,9	2767,3	191	2,7	1,2	1329	23,8	
<b>Итого за день</b>											

**День 17  
(Вторник)**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	С	B2	B1	Са	Железо	№ тех. Карты по ТИ*
Омлет с горошком зеленым запеченный	100	7	6,9	4,7	106,7	2,7	0,2	0,1	60,8	1,4	257
Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором <sup>1)</sup>	50	5,8	7,9	9,3	132,6	0	0	0,2	10,9	1	9
Бутерброды с карбонатом	200	0,1	0	10	37,9	0,1	0	0	12,8	0,6	430
Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458

**Итого**

**Обед**

Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>	100	16,2	18,2	37,4	377,2	9,8	0,3	0,3	100,5	5,2	
Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом <sup>3)</sup>	250	1,1	7,2	4,5	88,7	17,6	0	0,1	16,2	0,8	40
Суп уха	80	11,7	11	4,1	164	7,4	0,1	0,1	61,4	0,9	524
Печень по-строгановски	160	3,1	7,6	9	158	6,7	1,2	0,2	52,5	4	302
Щоре каргофельное	200	1,4	0,1	49,2	205,4	3,8	0,1	0,1	37,5	0,9	362
Компот из апельсинов	60	4,6	0,5	29,2	142,8	0	0	0,1	12	0,7	412
Хлеб пшеничный из муки I с, обогащенный микронутриентами	80	4,7	0,8	35,6	151,2	0	0	0	20,3	2	

**Итого**

**Полдник**

Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	50	3,6	3,8	25,9	152,2	0,2	0,1	0,1	23,4	0,4	
Булочка слоеная промышленного производства	35	0,3	0	28,5	108,5	0	0	0	0	0	
Зефир витаминизированный промышленного производства	200	0,2	0	10,2	40,2	2,9	0	0	15,6	0,6	431
Чай с лимоном	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458

<b>Итого</b>	Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>	4,5	4,2	74,4	347,9	10,1	0,1	0,1	55	3,2
<u>Ужин</u>		60	0,7	2,3	14,4	15	0	0	8,4	0,5
	Салат из свеклы с растительным маслом	49	7,8	10,8	0,1	21,1	0,1	0	8	0,4
	Сосиска отварная	150	5,5	29,2	191,6	0	0	0,1	5,9	0,8
	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,1	0	10	37,9	0,1	0	12,8	0,6
	Чай с сахаром	60	4,6	0,5	29,2	142,8	0	0	12	0,7
<b>Итого</b>	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микроэлементами	18,7	16,9	70,8	506,8	36,2	0,1	0,2	47,1	3
<b>Итого за день</b>		82	71,2	325,8	2310,4	92,8	2,1	1,2	480,6	24,5

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энц, ккал	С	B2	B1	Са	Железо	№ тех. Карты по ТИ*
	<b>Наименование блюда</b>									
200	9,2	12,8	34,2	288,5	2,1	0,2	0,2	217,4	1,6	221
50	2,3	2	8,3	42,5	0	0	0	0	0	
50	6,9	6,6	16	153,9	0,3	0,1	0,1	244,4	1	4
200	5,9	6,4	20,7	161,3	14,4	0,6	0,3	274,5	0,1	553
10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	1,2	0	
100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
	24,8	36,5	89,1	768	23,8	0,9	0,6	753,5	4,9	
100	1,5	7,1	10,3	111	8,7	0	0	39,6	1,4	547
250	2,9	5,1	8,7	102,7	15,4	0,1	0,1	38,3	0,7	109
80	10,6	10,9	2,5	129,5	1,2	0,1	0	12,4	1,1	343
150	3,6	6,6	28,3	214,2	0	0	0	1,2	0,5	355
200	0	0	16	60,6	0	0	0	0,3	0	519
60	4,6	0,5	29,2	142,8	0	0	0,1	12	0,7	
80	4,7	0,8	35,6	151,2	0	0	0	20,3	2	
	27,9	31	130,6	912	25,3	0,3	0,2	124,1	6,4	
150	26,6	5,8	34,5	301,8	0,5	0,4	0,1	190,8	1,1	263
20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,2	0,1	0	61,4	0	
193	7,7	6,2	8,1	129,3	0,6	0,3	0	239,3	0,2	439

День 18 (Среда)

Завтрак

**Итого**

Обед

**Итого**

Полдник





Салат из капусты с яблоками	80	17,2	11,2	0,6	188,8	5,3	0,1	0,1	13,1	1,1	341
Птица отварная <sup>7)</sup>	160	3,1	7,6	9	158	3,8	0,1	0,1	37,5	0,9	362
Пюре картофельное	200	0,1	0	10	37,9	0,1	0	0	12,8	0,6	430
Чай с сахаром	60	4,6	0,5	29,2	142,8	0	0	0,1	12	0,7	
Хлеб пшеничный из муки I с, обогащенный микронутриентами		25,7	19,4	51,1	541,9	24,2	0,3	0,3	83,8	3,8	
<b>Итого за день</b>		77,3	78,3	333,9	2423,9	54,2	1,1	1	662,2	20,7	

День 20  
(Пятница)

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С	B2	B1	Са	Железо	№ тех. Карты по ТИ*
<b>Завтрак</b>											
Занеканка из творога	110	16,5	12,2	18,1	256,5	0,2	0,3	0,1	144,8	0,8	267
	20	0,1	0	13,8	53	0,5	0	0	2,4	0,2	
Джем промышленного производства витаминизированный Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором <sup>1)</sup>	100	2,9	3	3,6	53	0	0	0	0	0	
Бутерброд с шейкой	50	6,9	6,6	16	153,9	0,3	0,1	0,1	244,4	1	4
Какао-напиток витаминизированный	200	5,9	6,4	20,7	161,3	14,4	0,6	0,3	274,5	0,1	553
Масло сливочное фасованное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0	1,2	0	
Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
<b>Обед</b>											
Салат зеленый с помидорами с растительным маслом <sup>3)</sup>	100	1,1	8,2	3,2	799,5	22,4	1	0,5	683,3	4,3	
Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	250	3,2	5,1	10,2	126,7	5,5	0,1	0,1	33,2	0,9	104
Рыба отварная	80	28,2	0,7	0,6	120,1	0,3	0,1	0	36,2	0	271
Картофель отварной, запеченный с маслом	170	3,6	4,8	23,3	179,7	16,5	0,1	0,2	17,7	1,7	534
Компот из яблок и груш	200	0,2	0,2	17,9	72,5	6,9	0	0	16,7	1,4	409
Хлеб пшеничный из муки I с, обогащенный микронутриентами	60	4,6	0,5	29,2	142,8	0	0	0,1	12	0,7	
<b>Итого</b>	80	4,7	0,8	35,6	151,2	0	0	0	20,3	2	
<b>Полдник</b>											
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	45,6	20,3	20,3	120	885,8	48	0,4	0,4	159,5	7,5	
Булочка с сыром	100	11,8	11,9	16,7	221	4,2	0,1	0	31,8	0,9	523
Чай с сахаром	200	0,1	0	10	37,9	0,1	0	0	12,8	0,6	430
Плоды и ягоды свежие <sup>2)</sup>	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0	0	16	2,2	458
<b>Итого за день</b>		12,3	12,3	36,5	305,9	11,3	0,1	0	60,6	3,7	
		90,7	69,5	238,6	1991,2	81,7	1,5	0,9	903,4	15,5	

## **ПРИМЕЧАНИЯ**

\*Рецептуры и технологии приготовления блюд и

- 1) Кисломолочный продукт, обогащенный лакто- и/или
- 2) В рационе указан среднесуточный выход плодов и ягод
- 3) Салаты из свежих овощей года готовят до 1 марта
- 4) При приготовлении компотов из плодов свежих
- 5) Соус салатный - готовый продукт промышленного
- 6) Мясные гастрономические изделия для дошкольного и

- 7) В течение 4-х недель при приготовлении блюд из птицы,
- 8) В течение периода действия рациона питания должно
- 9) Изделие творожное с фруктовым наполнителем - творог,
- 10) В течение 4-х недель при приготовлении компотов из
- 11) Сок фруктовый или овощной витаминизированный -