



День 2

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества					№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Рассолник со сметаной	300	2,88	7,32	18,84	385	0,12	0,12	8,04				37,08			1,08	Т.К.№10/2
2	Котлета из говядины	100	18,26	18,25	16,26	301,73	0,06	0,014	0,12	30,8			38,6	182,6	26,6	2,5	Т.К.№54-4м-2020
3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0,16		36,6		19	240	160	5,4	0,1	Т.К.№54-4г-2020
4	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31						0,01					Т.К.№228
5	Чай с сахаром	200	0	0	12	48						0,22					Т.К.№ 942
6	Хлеб Кулешеский	30	2,4	0,45	13,5	69											Ирбитский х/к
7	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1			1,2		Ирбитский х/к
	Итого:	930	39,23	38,02	136,59	976,5	0,58	0,37	8,16	67,4	0	115,79	422,6	186,6	10,28		

День 3

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)							Минеральные вещества					№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	10		23	42	14	0,6	Т.К.№54-23-2020			
2	Суп гороховый с картофелем	300	10,02	6,9	24,4	199,7	0,21	0,08		145,8		40,5	120,6	43,5	2,2	Т.К.№54-8с-2020			
3	Гренки (сухарик)	50	4,25	5	27	127,5										Т.К.№36/2			
4	Макаронны отварные	200	7,28	7,72	40,6	260,93						12,14			0,81	Т.К.№202			
5	Виточки(котлеты)из мяса кур	100	17,9	14,6	14,8	263	0,1	0,2	0,4			46			1,8	Т.К.№22			
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										Ирбигский х/к			
7	Напиток Витюшка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3								
	Итого:	980	42,65	34,87	141,8	1014,33	0,64	0,65	30,4	275,8	2,3	121,64	162,6	57,5	5,41				

День 4

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (Мг)							Минеральные вещества					№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Суп-лапша на курином бульоне	300	2,76	2,88	16,68	115,2	0,24	0,12	0,6					42,6					Т.К.№19
2	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	17,6	8,7	5	168,7	0,14	0,16	0,69	159				36	176	28	0,8		Т.К.№54-5р-2020
3	Пюре картофельное	200	4,12	6,4	27,4	284,8	0,18	0,14	24,4					49,7		37,3	149,3		Т.К.№312
4	Чай с сахаром	200	0	0	12	48								0,22					Т.К.№942
5	Хлеб Крестынский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09						21,1			1,2		Ирбитский х/к
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69													Ирбитский х/к
7	фрукт (яблони)	200	1,8	0,4	16,2	86	5,4	3,4	134	1,8	2,6			6,8	5,8	6,6			
	Итого:	1080	32,68	19,58	115,78	896,7	6,14	3,91	160	160,8	2,6			156,42	181,8	71,9	151,3		

День 5

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества					№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Борщ со сметаной	300	7,05	9,15	15,15	171,33	0,048	0,063	10,1	206,7		50,4	63,9	28,8	1,3	Т.К.№54-2с-2020	
2	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,2	0,08	0,08	2,36	147		20	234	108	2	Т.К.№54-12м-2020	
3	Оурдья соленые	100	0,8	0,1	1,7	60			5							Т.К.№51	
4	Напиток ВИТОШКА	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3					Ирбитский х/к	
5	Хлеб крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1		1,2	Ирбитский х/к		
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										Ирбитский х/к	
7																	
	Итого:	930	48,35	20,55	115,85	898,53	0,608	0,573	37,5	473,7	2,3	91,5	297,9	136,8	4,5		

День 6

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)						Минеральные вещества				№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	0,05	12,8			59,68			31,4	1,44	Т.К.№88
2	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	17,9	14,6	14,8	263	0,1	0,2	0,4			46				1,8	Т.К.№22
3	Макаронны отварные	200	7,28	7,72	40,6	260,93	0,06	0,03		26,6		16,199	40	8,14	1,08		Т.К.№202
4	Чай с сахаром	200	0	0	12	48						0,22					Т.К.№ 942
5	Хлеб крестьянский	50	4	0,75	25	127	0,18	0,09				21,1				1,2	Ирбитский х/к
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69											Ирбитский х/к
7	Сок фруктовый	200	1	1	1	70											
	Итого:	1080	34,74	30,42	120,01	962,53	0,4	0,37	13,2	26,6	0	143,2	40	39,54	5,52		

День 7

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)							Минеральные вещества						№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	10		23	42	14	0,6		Т.К.№54-23-2020			
2	Суп с рыбными консервами	300	11,84	6,14	18,62	176,94	0,096	0,122	8,76	267,3		99,9	163,2	51,9	1,34		Т.К.№54-21с-2020			
3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0,16		36,6		19	240	160	5,4		Т.К.№54-4г-2020			
4	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,09	0,92	30,8		21,81	128	22	3,06		Т.К.№260			
5	Напиток Витолка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3						Ирбитский х/к			
6	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1			1,2		Ирбитский х/к			
7	Хлеб Кулеческий	30	2,4	0,45	13,5	69											Ирбитский х/к			
	Итого:	980	44,59	33,63	129,41	1004,64	0,916	0,832	39,7	464,7	2,3	184,81	573,2	247,9	11,6					

День 8

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)						Минеральные вещества				Т.К.№14	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,05	9,15	15,15	171,33	0,048	0,063	10,1	206,7		50,4						Т.К.№54-2с-2020
2	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,09	0,16	22		36	188	41	0,9		Т.К.№54-3р-2022	
3	Пюре картофельное	200	4,12	6,4	27,4	194,4	0,18	0,14	24,4			49,7		37,3	149,3		Т.К.№ 54-1г-2020	
4	Чай с сахаром	200			12	48						0,22					Т.К.№ 942	
5	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1			1,2		Ирбитский х/к	
6	Хлеб Кулеческий	30	2,4	0,45	13,5	69											Ирбитский х/к	
7	Фрукт (мандарин)	150	3	1	42	192	5,4	3,4	134	1,8	2,6	6,8	5,8	6,6				
8																		
	Итого:	1030	34,67	20,55	143,65	915,63	5,888	3,783	169	230,5	2,6	164,22	193,8	113,7	152,7			

День 9

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)							Минеральные вещества					№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	25	133		14	26	20	0,9	Т.К.№54-3з-2020			
2	Суп -поре из картофеля	300	3,72	3,96	17,76	524,4	0,12	0,12	7,36		79,56			0,84	Т.К.№27/2				
3	Гренки(сахарники)	50	4,55	5	27	127,5									Т.К.№36/2				
4	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4	0,15	0,11	1,12	194,1		35	274	142	2,29	Т.К.№54-26м-2020			
5	Напиток Вишшка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3								
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										Ирбитский х/к			
7																			
	Итого:	930	36,37	20,51	129,56	1212,7	0,63	0,61	53,5	447,1	2,3	128,56	300	162	4,03				

День 10

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	Суп лапша на курином бульоне	300	2,76	2,88	16,68	115,2	0,24	0,12	0,6			42,6			2,16	Т.К.№19
2	Тфтели из говядины	100	13,6	12,2	8,3	197,3	0,05	0,08	1,32	11,7		17,7	132	18,8	2	Т.К.№54-8м-2020
3	Макаронные изделия	200	6,7	8	40	261,3						16,199		10,85	1,08	Т.К.№ 202
4	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31						0,01			0,1	Т.К.№228
5	Чай с сахаром	200			12	48						0,22				Т.К.№ 942
6	Хлеб крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1			1,2	Ирбитский х/к
7	Хлеб Кулеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										Ирбитский х/к
8	Фрукт(яблоко)	150	0,39	0,25	20,7	78			6,9	4,5						
	Итого:	1080	30,54	26,48	139,27	924,8	0,47	0,29	8,82	16,2	0	97,829	132	29,65	6,54	