

Утверждаю:  
Директор:  
01.09.2022

Колесникова С.В.

№	№тех/карты	И день	Наименование	Пищевые вещества.				Витамины.			
				Выход.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал).	С	В1	В2
	1		Лапша с тушенкой	0.200	3.5	4.1	23.5	147	0.04	0.02	0
1	18		хлеб	0.100	4	10	47	261.70	0.11	0.03	0
2	378		Чай с молоком	0.200	1.8	1.65	12.5	43.89	0	0.03	0.12
3	588		булочка	0.100	7.28	12.52	53.92	358	0.12	0.05	0
4	368		банан	0.100	1.5	0.5	21	95	0.04	0.05	0
			Итого:		17.91	19.86	138.35	905.59	0.28	0.19	3.39

№	2день	№тех/карты	Наименование	Пищевые вещества.				Витамины.			
				Выход.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал).	В1	В2	С
1	133		Рассольник с тушенкой	200	3	5	19	140	0.04	0	4.04
2	18		хлеб	100	4	10	47	261.7	0	0.11	0
3	420		Чай с сахаром	200	0.1	0	5	19.98	0.08	0	2.5
4	144		яблоко	100	0.4	0.4	24	98	0.03	0.02	10
5	10		Конфета шоколадная	0.50	2.92	10.72	76.6	414	0.05	0.26	0
			Итого:		14.52	16.02	164.1	933.68	0.22	0.41	12.5

Здень		Наименование	Полезные вещества.				Витамины.			
№	№тех/карты		Выход.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал).	В1	В2	С
1	159	гречка	200	2.07	4.0	19.7	121.63	0.03	0.02	0.1
2	18	тефтеля	100	6.41	6.78	5.22	258	0.1	0	0.56
3	469	компот из с/фруктов	0.200	0.44	0.02.	27	197.75	0.08	0	0
4	18	хлеб	0.100	4	10	47	261.70	0.11	0.03	0
5	2	Бутерброд с повидлом	0.100	4.56	7.15	52.51	292.73	0.09	0.05	0.87
		Итого:		17.48	27.95	151.43	1131.81	0.38	0.19	0.87

4день		Наименование	Пищевые вещества.					Витамины.		
№	№тех/карты		Выход.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал).	В1	В2	С
1	524	пельмени	0.200	3	0	19	438	0.02	0	0.38
2	378	Чай с молоком	0.200	1.8	1.65	12.5	43.89	0.04	0.09	0
3	18	хлеб	0.100	7	0	49	261.70	0	0.03	0.12
4	144	яблоко	0.100	0.4	0.4	24	98	0.11	0.03	0
		Итого:		12.2	2.05	104.5	841.59	0.15	0.35	0.19

5день			Пищевые вещества.					Витамины.		
№	№тех/карты	Наименование	Выход.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал).	В1	В2	С
1	133	перловка	200	2.07	4.0	19.7	121.63	0.03	0.02	0.1
	294	колбаса	100	11.4	18.2	1.3	214.6	0.04	0.09	0
2	420	какао	200	19	13	24	228	0.1	0.33	0.44
3	18	хлеб	0.100	7	0	49	261.7	0.11	0.03	0
4	368	банан	0.100	1.5	0.5	21	95	0.09	0.05	0.87
		Итого:		40.97	35.7	113.71	920.93	0.37	0.52	1.32

бдень			Пищевые вещества.					Витамины.		
№	№тех/карты	Наименование	Выход.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал).	В1	В2	С
1	133	Щи с тушенкой	0.200	17.8	22.3	9	307	0.18	0.18	3.9
2	18	хлеб	0.100	7	0	49	261.7	0.11	0.03	0
3	378	Чай с молоком	0.200	1.8	1.65	12.5	43.89	0.02	0	0.65
4	469	вафля	0.100	1.5	12.2	25	217	0.02	0	0
		Итого:		28.1	36.15	95.5	829.59	0.18	0.03	7.69

7день		Пищевые вещества.						Витамины.		
№	№тех/карты	Наименование	Выход.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал).	В1	В2	С
1	159	гречка	200	2.07	4.0	19.7	121.63	0.03	0.02	0.1
2	714	фрикадельки	100	6.41	6.78	5.22	258	0.1	0	0.56
3	469	Компот из с/фруктов	0.200	0.44	0.02	27.76	197.75	0.08	0	0
4	18	хлеб	0.100	7	0	49	261.70	0.11	0.03	0
5	399	мандарин	0.100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	38
		Итого:		16.72	11	109.18	874.08	0.38	.08	38.66

День			. Выход.	Полезные вещества.				Витамины.		
№	№тех/карты	Наименование	.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал).	В1	В2	С
1	157	Суп с лапшой	0.200	1.95	2.03	6.56	48.3	0.02	0	0.38
2	294	Сосиска отварная	0.100	11.4	18.2	1.3	214.6	0.04	0.09	0
3	378	Чай с молоком	0.200	1.8	1.65	12.5	43.89	0	0.03	0.12
4	18	хлеб	0.100	7	0	49	261.70	0.11	0.03	0
	128	йогурт	0.100	3.2	2.5	16	99	0.03	0.15	0.6
		Итого:		25.35	24.38	85.36	667.49	1.52	0.51	1.44

9день			Выход.	Пищевые вещества				Витамины.		
№	№тех/карты	Наименование		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал).	В1	В2	С
1	4	Каша рисовая молочная	200	6.1	10.3	24.1	182	0	0	0.13
2	468	булочка	100	7.28	12.52	53.92	358	0.12	0.05	0
3	503	кисель	200	7.6	0	14.5	61	0	0	2.5
4	18	хлеб	0.100	7	0	49	261.70	0	0.11	0
5	368	банан	100	1.5	0.5	21	95	0.04	0.05	10
		Итого:		29.48	23.32	162.52	957.70	0.26	0.21	12.63

10день		Наименование	Выход.	Пищевые вещества.				Витамины.		
№	№ тех/карты.			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал).	В1	В2	С
1	54	Борщ с тушенкой	200	2.5	5	9	90	0.02	0.03	3.27
2	18	хлеб	0.100	7	0	49	261.7	0.11	0.03	0
3	378	Чай с молоком	0.200	1.8	1.65	12.5	43.89	0	0.03	0.12
4	144	яблоко	0.100	0.4	0.4	24	98	0.12	0.05	0
5	469	вафля	0.100	1.5	12.2	25	217	0.03	0.15	0.6
		Итого:		13.2	64.25	119.5	710.59	0.28	5.15	3.99