

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества, мг | | |
|-------------------------|--|-------------------------|---------------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | |
| 229/2021 | Завтрак КАША "ДРУЖБА" 130 2021 | 130 | 3,41 | 5,07 | 18,53 | 131,11 | 0,07 | 0,14 | 0,86 | 13,28 | 82,76 | 87,07 | 19,91 | 0,44 | |
| 75/2018 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10 | 10 | 2,68 | 2,73 | | 36,10 | 0,01 | 0,04 | 0,07 | 21,00 | 104,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 | |
| 576/2021 | БАТОН НАРЕЗНОЙ 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| 462/2021 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,38 | 3,56 | 14,92 | 104,47 | 0,04 | 0,21 | 1,30 | 20,00 | 121,62 | 106,72 | 18,58 | 0,59 | |
| Завтрак-2 | | Итого Завтрак: | 9,47 | 11,36 | 33,45 | 271,68 | 0,12 | 0,39 | 2,23 | 54,28 | 308,38 | 253,79 | 43,99 | 1,10 | |
| 501/2021 | СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ | 100 | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 | |
| Обед | | Итого Завтрак-2: | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 | |
| 3/2021 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 30 | 30 | 0,32 | 3,06 | 1,90 | 36,42 | 0,01 | 0,01 | 8,09 | | 9,26 | 6,12 | 3,53 | 0,36 | |
| 129/2021 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150 | 150 | 1,60 | 3,35 | 10,89 | 80,03 | 0,06 | 0,03 | 6,79 | | 7,70 | 31,85 | 13,43 | 0,47 | |
| 356/2021 | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50 | 50 | 11,19 | 24,24 | 0,70 | 109,06 | 0,19 | 2,06 | 20,66 | 22,13 | 14,25 | 202,88 | 12,13 | 4,34 | |
| 377/2021 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110 | 110 | 2,28 | 4,98 | 15,35 | 115,03 | 0,11 | 0,10 | 18,04 | 3,33 | 29,30 | 67,63 | 22,83 | 0,84 | |
| 496/2021 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,80 | | 11,18 | 44,98 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,30 | 4,00 | 3,40 | 0,63 | |
| 573/2021 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,20 | | | | | | | | | |
| Полдник | | Итого Обед: | 19,07 | 36,05 | 57,82 | 472,60 | 0,40 | 2,27 | 253,58 | 25,46 | 76,81 | 325,48 | 58,12 | 6,86 | |
| 538/2018 | ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 60 | 60 | 4,81 | 5,45 | 30,88 | 191,71 | 0,08 | 0,05 | 0,04 | 32,70 | 19,56 | 50,71 | 8,15 | 0,60 | |
| 484/2021 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 150 | 0,06 | | 16,29 | 65,37 | | | | | | | | | |
| Ужин | | Итого Полдник: | 4,87 | 5,45 | 47,17 | 257,08 | 0,08 | 0,05 | 0,04 | 32,70 | 19,56 | 50,71 | 8,15 | 0,60 | |
| 26/2021 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 30 | 30 | 0,43 | 1,83 | 2,54 | 28,31 | 0,01 | 0,01 | 2,88 | | 10,66 | 12,42 | 6,34 | 0,40 | |
| 153/2018 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 100 | 100 | 2,16 | 4,76 | 16,74 | 118,37 | 0,12 | 0,07 | 20,52 | | 17,04 | 67,17 | 24,25 | 1,02 | |
| 459/2021 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,06 | | 10,24 | 42,15 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 | |
| 316/2018 | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50 | 50 | 4,77 | 13,17 | 2,62 | 146,58 | 0,02 | 0,04 | 2,02 | 5,00 | 26,27 | 79,35 | 12,82 | 0,44 | |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,20 | | | | | | | | | |
| 82/2021 | ФРУКТ | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого Ужин: | | 8,78 | 20,02 | 40,10 | 375,61 | 0,15 | 0,12 | 28,30 | 5,00 | 57,15 | 160,52 | 44,27 | 1,93 | | |
| Итого за день: | | 42,69 | 72,88 | 191,24 | 1429,77 | 0,77 | 2,87 | 288,15 | 117,44 | 481,90 | 808,50 | 164,53 | 10,69 | | |
| Соотношение Б : Ж : У = | | 1 : 1,7 : 4,5 | | | | | | | | | | | | | |

День 7

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------|---|-------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| 139/2021 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150 | 150 | 4,30 | 6,03 | 14,67 | 129,26 | 0,07 | 0,22 | 1,37 | 21,02 | 129,41 | 110,04 | 20,12 | 0,41 | | | |
| 267/2021 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,18 | | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | | | |
| 457/2021 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 9,98 | 39,92 | | | | | | 0,30 | | 0,03 | | | |
| 576/2021 | БАТОН НАРЕЗНОЙ 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак-2 | | | Итого Завтрак : | | | 9,38 | 10,63 | 24,93 | 232,02 | 0,10 | 0,40 | 1,37 | 121,02 | 151,71 | 186,84 | 24,92 | 1,44 |
| 501/2021 | СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ | 100 | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 | | | |
| Обед | | | Итого Завтрак-2 : | | | 0,50 | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 | | |
| 1/2021 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 30 | 30 | 0,51 | 3,08 | 2,97 | 41,65 | 0,02 | 0,02 | 19,21 | | 21,92 | 16,56 | 9,10 | 0,30 | | | |
| 113/2021 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150 2021 | 150 | 4,21 | 2,98 | 14,97 | 101,82 | 0,17 | 0,08 | 29,96 | 0,02 | 53,19 | 68,72 | 34,55 | 1,51 | | | |
| 367/2021 | ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 50 | 50 | 7,92 | 4,73 | 1,71 | 80,79 | 0,04 | 0,06 | 1,98 | 16,27 | 9,97 | 60,52 | 9,29 | 0,54 | | | |
| 379/2021 | КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО 110 | 110 | 2,17 | 10,99 | 17,75 | 178,57 | 0,13 | 0,08 | 21,78 | | 10,89 | 63,37 | 25,05 | 0,98 | | | |
| 509/2021 | НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКИ И ШК. | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 573/2021 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,20 | | | | | | | | | | | |
| Итого Обед : | | | 17,69 | 22,20 | 55,20 | 489,91 | 0,38 | 0,25 | 72,93 | 16,29 | 99,97 | 222,17 | 80,79 | 3,55 | | | |
| Полдник | | | Итого Полдник : | | | 8,42 | 12,36 | 34,56 | 281,38 | 0,18 | 0,24 | 6,12 | 49,51 | 196,47 | 185,51 | 32,69 | 1,10 |
| 531/2021 | ВАТРУШКИ С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ (КАРТОФЕЛЬ) | 60 | 3,92 | 3,36 | 28,41 | 153,88 | 0,15 | 0,04 | 5,67 | 4,51 | 10,47 | 47,51 | 11,69 | 0,95 | | | |
| 470/2021 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА) 150 | 150 | 4,50 | 9,00 | 6,15 | 127,50 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 45,00 | 186,00 | 138,00 | 21,00 | 0,15 | | | |
| Ужин | | | Итого Ужин : | | | 13,14 | 10,30 | 50,65 | 348,69 | 0,13 | 0,14 | 5,48 | 0,03 | 28,86 | 128,40 | 31,71 | 2,09 |
| 341/2021 | КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" 50 | 50 | 7,30 | 5,79 | 6,26 | 105,57 | 0,03 | 0,09 | 0,50 | | 8,90 | 73,60 | 9,80 | 1,24 | | | |
| 266/2021 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110 | 110 | 4,21 | 4,22 | 25,62 | 157,38 | 0,09 | 0,04 | | 0,03 | 9,88 | 44,22 | 16,85 | 0,60 | | | |
| 148/2021 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)2018 30 | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | 0,01 | 0,01 | 2,10 | | 6,90 | 9,00 | 4,20 | 0,18 | | | |
| 459/2021 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,06 | | 10,24 | 42,15 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 | | | |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,20 | | | | | | | | | | | |

Всего за день : 49,13 55,49 178,04 1404,80 0,81 1,07 89,90 186,85 497,01 740,92 180,11 8,38

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,6

День 8

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------------|--|--------------------------|---------------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe |
| 233/2018 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 2018 130 | 130 | 3,98 | 5,11 | 19,40 | 135,69 | 0,14 | 0,13 | 0,76 | 11,72 | 75,90 | 98,83 | 24,23 | 0,65 |
| 79/2021 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10 | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | | 0,01 | | 0,07 | 1,20 | 1,90 | 0,05 | 0,02 |
| 465/2021 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,94 | 3,32 | 16,39 | 105,89 | 0,04 | 0,20 | 1,30 | 20,00 | 120,30 | 91,00 | 14,00 | 0,23 |
| 576/2021 | БАТОН НАРЕЗНОЙ 40 | 40 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак-2 | | Итого Завтрак : | 6,98 | 16,68 | 35,88 | 316,38 | 0,18 | 0,34 | 2,06 | 31,79 | 197,40 | 191,73 | 38,28 | 0,90 |
| 501/2021 | СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ | 100 | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 |
| Обед | | Итого Завтрак-2 : | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 |
| 25/2018 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ 30 | 30 | 0,66 | 2,15 | 2,36 | 31,45 | 0,03 | 0,02 | 2,23 | | 7,95 | 18,79 | 10,32 | 0,23 |
| 116/2021 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 150 2021 | 150 | 1,21 | 3,23 | 7,08 | 61,97 | 0,05 | 0,06 | 13,64 | | 13,14 | 32,97 | 13,72 | 0,46 |
| 371/2018 | КНЕПЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ 50 | 50 | 9,31 | 9,22 | 3,66 | 134,87 | 0,05 | 0,08 | 1,01 | 27,93 | 13,87 | 87,71 | 11,99 | 0,67 |
| 377/2021 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110 | 110 | 2,28 | 4,98 | 15,35 | 115,03 | 0,11 | 0,10 | 18,04 | 3,33 | 29,30 | 67,63 | 22,83 | 0,84 |
| 496/2021 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,80 | | 11,18 | 44,98 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,30 | 4,00 | 3,40 | 0,63 |
| 573/2021 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,20 | | | | | | | | |
| Итого Обед : | | 17,14 | 20,00 | 57,43 | 475,38 | 0,27 | 0,33 | 234,92 | 31,26 | 80,56 | 224,10 | 65,06 | 3,05 | |
| 582/2021 | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 582/2021 | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 50 | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | | | | | | | | |
| 469/2021 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150 | 150 | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,00 | 0,06 | 0,30 | 1,95 | 30,00 | 180,00 | 136,50 | 21,00 | 0,30 |
| Итого Полдник : | | 7,15 | 7,15 | 44,55 | 270,00 | 0,06 | 0,30 | 1,95 | 30,00 | 180,00 | 136,50 | 21,00 | 0,30 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 280/2018 | ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 130 | 130 | 13,05 | 7,44 | 26,63 | 224,83 | 0,15 | 0,27 | 5,46 | 22,42 | 133,76 | 188,84 | 55,34 | 1,31 |
| 471/2018 | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 20 | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,20 | 65,86 | 0,06 | 0,38 | 1,00 | 42,00 | 307,00 | 219,00 | 34,00 | 0,20 |
| 457/2021 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 9,98 | 39,92 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| 573/2021 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 82/2021 | ФРУКТ | 100 | | | | | | | | | | | | |
| Итого Ужин : | | 16,01 | 9,30 | 57,65 | 377,49 | 0,23 | 0,66 | 6,46 | 64,42 | 445,06 | 420,84 | 92,14 | 1,76 | |
| Итого за день : | | 47,78 | 53,13 | 208,21 | 1492,05 | 0,76 | 1,67 | 249,39 | 157,47 | 923,02 | 991,17 | 226,48 | 6,21 | |
| Соотношение Б : Ж : У = | | 1 : 1,1 : 4,4 | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------------|---|--------------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------|--------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| 234/2021 | КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 130 | 130 | 4,79 | 6,38 | 20,03 | 152,85 | 0,12 | 0,18 | 1,00 | 15,36 | 102,94 | 143,09 | 36,58 | 0,90 | | | |
| 79/2021 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ) 10 | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | | 0,01 | | 0,07 | 1,20 | 1,90 | 0,05 | 0,02 | | | |
| 462/2021 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,38 | 3,56 | 14,92 | 104,47 | 0,04 | 0,21 | 1,30 | 20,00 | 121,62 | 106,72 | 18,58 | 0,59 | | | |
| 576/2021 | БАТОН НАРЕЗНОЙ 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак-2 | | Итого Завтрак : | 8,23 | 18,19 | 35,04 | 332,12 | 0,16 | 0,40 | 2,30 | 35,43 | 225,76 | 251,71 | 55,21 | 1,51 | | | |
| 501/2021 | СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ | 100 | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 | | | |
| Обед | | Итого Завтрак-2 : | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 | | | |
| 3/2021 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 30 | 30 | 0,32 | 3,06 | 1,90 | 36,42 | 0,01 | 0,01 | 8,09 | | 9,26 | 6,12 | 3,53 | 0,36 | | | |
| 123/2018 | СУП РЫБНЫЙ 150 | 150 | 4,77 | 8,97 | 10,39 | 141,34 | 0,07 | 0,08 | 10,25 | 9,00 | 20,03 | 93,17 | 26,41 | 0,93 | | | |
| 347/2018 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 50 | 50 | 7,38 | 7,39 | 4,34 | 113,41 | 0,04 | 0,08 | 0,46 | 8,56 | 17,44 | 82,76 | 10,62 | 0,92 | | | |
| 385/2021 | РИС ОТВАРНОЙ 110 2021 | 110 | 2,77 | 4,32 | 28,90 | 163,51 | 0,03 | 0,02 | | 0,03 | 3,73 | 38,93 | 18,82 | 0,41 | | | |
| 422/2018 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 15 | 15 | 0,62 | 0,77 | 1,31 | 14,45 | 0,01 | 0,01 | 1,13 | | 2,18 | 7,50 | 2,10 | 0,13 | | | |
| 491/2018 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ВИШНЯ) | 200 | 0,16 | 0,04 | 12,10 | 49,40 | 0,01 | 0,01 | 3,00 | | 7,70 | 6,00 | 5,20 | 0,13 | | | |
| 573/2021 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,20 | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | Итого Обед : | 18,90 | 24,97 | 76,74 | 605,61 | 0,19 | 0,22 | 22,93 | 17,59 | 64,34 | 247,48 | 69,48 | 3,10 | | | |
| 532/2018 | ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ | 60 | 4,29 | 6,84 | 24,37 | 170,85 | 0,12 | 0,06 | 13,50 | 21,03 | 24,76 | 49,41 | 10,49 | 0,96 | | | |
| 470/2021 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)150 | 150 | 4,50 | 0,15 | 5,70 | 45,00 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 30,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,12 | | | |
| Ужин | | Итого Полдник : | 8,79 | 6,99 | 30,07 | 215,85 | 0,18 | 0,32 | 14,55 | 51,03 | 204,76 | 184,41 | 31,49 | 1,08 | | | |
| 329/2018 | БИГУС 230 | 230 | 27,91 | 23,69 | 11,75 | 370,06 | 0,15 | 0,78 | 83,11 | | 102,92 | 310,97 | 64,06 | 5,00 | | | |
| 457/2021 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 9,98 | 39,92 | | | | | | | | | | | |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,20 | | | | | | | | 0,03 | | | |
| Итого Ужин : | | 29,27 | 23,95 | 29,69 | 450,18 | 0,15 | 0,78 | 83,11 | | 103,22 | 310,97 | 64,06 | 5,03 | | | | |
| Всего за День : | | | 65,69 | 74,10 | 184,24 | 1656,56 | 0,70 | 1,76 | 126,89 | 104,05 | 618,08 | 1012,57 | 230,24 | 10,92 | | | |
| Соотношение Б : Ж : У = | | | 1 : 1,1 : 2,8 | | | | | | | | | | | | | | |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--|--|-------|---------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 229/2021 | КАША "ДРУЖБА" 130 2021 | 130 | 3,41 | 5,07 | 18,53 | 131,11 | 0,07 | 0,14 | 0,86 | 13,28 | 82,76 | 87,07 | 19,91 | 0,44 |
| 79/2021 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10 | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | | 0,01 | | 0,07 | 1,20 | 1,90 | 0,05 | 0,02 |
| 460/2021 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,40 | 1,60 | 12,33 | 68,92 | 0,02 | 0,10 | 0,65 | 10,00 | 60,30 | 45,50 | 7,00 | 0,13 |
| 576/2021 | БАТОН НАРЕЗНОЙ 40 | 40 | | | | | | | | | | | | |
| Итого Завтрак : | | | 4,87 | 14,92 | 30,95 | 274,83 | 0,09 | 0,25 | 1,51 | 23,35 | 144,26 | 134,47 | 26,96 | 0,59 |
| 501/2021 | СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ | 100 | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 |
| Итого Завтрак-2 : | | | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/2018 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (ЗЕЛЕНЬЮ) 30 | 30 | 0,22 | 1,83 | 0,59 | 19,70 | 0,01 | 0,01 | 2,84 | | 7,87 | 8,51 | 4,16 | 0,16 |
| 118/2018 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЮЮ 150 | 150 | 2,42 | 3,37 | 8,85 | 75,39 | 0,07 | 0,04 | 20,17 | | 33,35 | 59,31 | 21,17 | 0,85 |
| 337/2018 | КНЕПЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50 | 50 | 8,99 | 8,22 | 3,24 | 122,81 | 0,04 | 0,11 | 0,27 | 16,35 | 31,25 | 105,09 | 12,92 | 1,26 |
| 380/2021 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110 | 110 | 2,68 | 4,19 | 11,14 | 91,99 | 0,05 | 0,32 | 60,65 | 0,03 | 65,46 | 47,86 | 25,25 | 0,95 |
| 495/2021 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,44 | 0,02 | 21,78 | 89,06 | | 0,01 | 0,40 | | 22,50 | 15,40 | 6,00 | 1,23 |
| 573/2021 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,20 | | | | | | | | |
| Итого Обед : | | | 17,63 | 18,05 | 63,40 | 486,03 | 0,19 | 0,50 | 84,33 | 16,38 | 164,43 | 249,17 | 72,30 | 4,67 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 531/2018 | ВАТРУШКИ С ФРУКТОВЫМ ФАРШЕМ (ЯБЛОКИ) | 60 | 3,46 | 2,17 | 35,75 | 170,65 | 0,12 | 0,03 | 3,04 | 4,51 | 11,75 | 33,25 | 7,81 | 1,38 |
| 470/2021 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА) 150 | 150 | 4,50 | 9,00 | 6,15 | 127,50 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 45,00 | 186,00 | 138,00 | 21,00 | 0,15 |
| Итого Полдник : | | | 7,96 | 11,17 | 41,90 | 298,15 | 0,15 | 0,23 | 3,49 | 49,51 | 197,75 | 171,25 | 28,81 | 1,53 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 359/2018 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ 70 | 70 | 10,11 | 12,43 | 5,92 | 175,98 | 0,17 | 1,13 | 16,51 | 4139,80 | 35,82 | 180,54 | 12,22 | 3,54 |
| 153/2018 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 110 | 110 | 24,80 | 54,70 | 192,50 | 1361,20 | 1,39 | 0,78 | 236,00 | | 196,00 | 772,40 | 278,90 | 11,67 |
| 459/2021 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,06 | | 10,24 | 42,15 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,20 | | | | | | | | |
| Итого Ужин : | | | 36,33 | 67,39 | 216,62 | 1619,53 | 1,56 | 1,91 | 255,39 | 4139,80 | 235,00 | 954,52 | 291,98 | 15,28 |
| Всего за день : | | | 67,29 | 111,53 | 365,57 | 2731,34 | 2,01 | 2,93 | 348,72 | 4229,04 | 761,44 | 1527,41 | 430,05 | 22,27 |
| Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 5,4 | | | | | | | | | | | | | | |

День 15

| № рц. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества, мг | | |
|----------|--|--------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | |
| 233/2021 | Завтрак КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 130 | 130 | 4,00 | 5,07 | 25,83 | 159,48 | 0,13 | 0,15 | 0,85 | 13,02 | 83,69 | 88,11 | 16,92 | 0,85 | |
| 75/2018 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10 | 10 | 2,68 | 2,73 | | 36,10 | 0,01 | 0,04 | 0,07 | 21,00 | 104,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 | |
| 462/2021 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,38 | 3,56 | 14,92 | 104,47 | 0,04 | 0,21 | 1,30 | 20,00 | 121,62 | 106,72 | 18,58 | 0,59 | |
| 576/2021 | БАТОН НАРЕЗНОЙ 40 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого Завтрак : | 10,06 | 11,36 | 40,75 | 300,05 | 0,18 | 0,40 | 2,22 | 54,02 | 309,31 | 254,83 | 41,00 | 1,51 | | |
| 501/2021 | Завтрак-2 СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ | 100 | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 | |
| | Итого Завтрак-2 : | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 148/2018 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)2018 30 | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | 0,01 | 0,01 | 2,10 | | 6,90 | 9,00 | 4,20 | 0,18 | |
| 118/2021 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 150 2021 | 150 | 1,51 | 3,52 | 8,30 | 69,65 | 0,07 | 0,07 | 12,26 | | 17,21 | 41,65 | 16,50 | 2,68 | |
| 368/2018 | СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ 50 | 50 | 10,39 | 8,43 | 4,61 | 135,38 | 0,07 | 0,16 | 1,11 | 51,39 | 52,80 | 106,58 | 12,85 | 0,78 | |
| 385/2021 | РИС ОТВАРНОЙ 110 2021 | 110 | 2,77 | 4,32 | 28,90 | 163,51 | 0,03 | 0,02 | | 0,03 | 3,73 | 38,93 | 18,82 | 0,41 | |
| 496/2021 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,80 | | 11,18 | 44,98 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,30 | 4,00 | 3,40 | 0,63 | |
| 573/2021 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,20 | | | | | | | | | |
| | Итого Обед : | 18,56 | 16,72 | 71,36 | 503,99 | 0,21 | 0,33 | 215,47 | 51,42 | 96,94 | 213,16 | 58,57 | 4,90 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 582/2021 | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 50 | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | | | | | | | | | |
| 470/2021 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)150 | 150 | 4,50 | 0,15 | 5,70 | 45,00 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 30,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,12 | |
| | Итого Полдник : | 7,45 | 2,50 | 43,20 | 228,00 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 30,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,12 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 186/2018 | КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 160 | 160 | 4,67 | 5,09 | 30,79 | 187,71 | 0,21 | 0,15 | 32,28 | 23,73 | 21,15 | 111,47 | 38,87 | 1,69 | |
| 408/2018 | СОУС СМЕТАННЫЙ 30 | 30 | 0,46 | 3,55 | 1,04 | 38,01 | 0,01 | 0,02 | 0,05 | 25,50 | 13,22 | 9,87 | 1,32 | 0,04 | |
| 459/2021 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,06 | | 10,24 | 42,15 | | | 2,88 | | 3,18 | 1,58 | 0,86 | 0,07 | |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,20 | | | | | | | | | |
| | Итого Ужин : | 6,55 | 8,90 | 50,03 | 308,07 | 0,22 | 0,17 | 35,21 | 49,23 | 37,55 | 122,92 | 41,05 | 1,80 | | |

Всего за день : 43,12 39,48 218,04 1392,91 0,69 1,20 257,95 184,67 643,80 743,91 171,62 8,53

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 5,1

День 16

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------------------|---|-------------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe |
| 139/2021 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150 | 150 | 4,30 | 6,03 | 14,67 | 129,26 | 0,07 | 0,22 | 1,37 | 21,02 | 129,41 | 110,04 | 20,12 | 0,41 |
| 267/2021 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,18 | | 100,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 457/2021 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 9,98 | 39,92 | | | | | | 0,30 | | 0,03 |
| 576/2021 | БАТОН НАРЕЗНОЙ 40 | 40 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак-2 | | Итого Завтрак: | 9,38 | 10,63 | 24,93 | 232,02 | 0,10 | 0,40 | 1,37 | 121,02 | 151,71 | 186,84 | 24,92 | 1,44 |
| 501/2021 | СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВОЙ, ЯГОДНЫЙ | 100 | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 |
| Обед | | Итого Завтрак-2: | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 |
| 15/2018 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (ЗЕЛЕНЬЮ)30 | 30 | 0,22 | 1,83 | 0,59 | 19,70 | 0,01 | 0,01 | 2,84 | | 7,87 | 8,51 | 4,16 | 0,16 |
| 100/2021 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 2021 150 | 150 | 1,28 | 3,31 | 10,30 | 75,93 | 0,06 | 0,04 | 9,86 | | 8,73 | 35,36 | 15,55 | 0,54 |
| 307/2021 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 50 | 50 | 6,84 | 2,94 | 5,99 | 76,46 | 0,06 | 0,07 | 0,36 | 6,29 | 34,96 | 104,73 | 22,95 | 0,50 |
| 377/2021 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110 | 110 | 2,28 | 4,98 | 15,35 | 115,03 | 0,11 | 0,10 | 18,04 | 3,33 | 29,30 | 67,63 | 22,83 | 0,84 |
| 487/2021 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 200 | 0,33 | 0,20 | 15,32 | 66,23 | 0,02 | 0,01 | 10,68 | | 13,93 | 8,58 | 6,16 | 1,20 |
| 573/2021 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,20 | | | | | | | | |
| Полдник | | Итого Обед: | 13,83 | 13,68 | 65,35 | 440,43 | 0,28 | 0,24 | 41,78 | 9,62 | 98,79 | 237,81 | 74,45 | 3,46 |
| 531/2018 | ВАТРУШКИ С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ (КАРТОФЕЛЬ) | 60 | 3,92 | 3,36 | 28,41 | 153,88 | 0,15 | 0,04 | 5,67 | 4,51 | 10,47 | 47,51 | 11,69 | 0,95 |
| 469/2021 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150 | 150 | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,00 | 0,06 | 0,30 | 1,95 | 30,00 | 180,00 | 136,50 | 21,00 | 0,30 |
| Ужин | | Итого Полдник: | 8,12 | 8,16 | 35,46 | 240,88 | 0,21 | 0,34 | 7,62 | 34,51 | 190,47 | 184,01 | 32,69 | 1,25 |
| 284/2018 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 130 | 130 | 24,12 | 5,62 | 26,90 | 254,74 | 0,06 | 0,30 | 0,50 | 35,10 | 128,43 | 233,43 | 34,34 | 0,74 |
| 471/2018 | МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 10 | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,60 | 32,93 | 0,03 | 0,19 | 0,50 | 21,00 | 153,50 | 109,50 | 17,00 | 0,10 |
| 484/2021 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 200 | 0,08 | | 21,72 | 87,16 | | | | | | | | |
| 573/2021 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 82/2021 | ФРУКТ | 100 | | | | | | | | | | | | |
| Итого Ужин: | | Итого Ужин: | 26,44 | 6,63 | 64,06 | 421,71 | 0,11 | 0,50 | 1,00 | 56,10 | 285,93 | 355,93 | 54,14 | 1,06 |
| Всего за День: | | | 58,27 | 39,10 | 202,50 | 1387,84 | 0,72 | 1,52 | 55,77 | 221,25 | 746,90 | 982,59 | 196,20 | 7,41 |
| Соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:3,5 | | | | | | | | | | | | | | |

| N рецепта | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--------------------|-------|---------------------|---|---|---------------|----------|--------|-------|--------|----|---|--------------------------|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 234/2021 | КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 130 | 130 | 4,79 | 6,38 | 20,03 | 152,85 | 0,12 | 0,18 | 1,00 | 15,36 | 102,94 | 143,09 | 36,58 | 0,90 |
| 79/2021 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10 | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | | 0,01 | | 0,07 | | 1,20 | 1,90 | 0,05 |
| 462/2021 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,38 | 3,56 | 14,92 | 104,47 | 0,04 | 0,21 | 1,30 | 20,00 | 121,62 | 106,72 | 18,58 | 0,59 |
| 576/2021 | БАТОН НАРЕЗНОЙ 40 | 40 | | | | | | | | | | | | |
| Итого Завтрак : | | | 8,23 | 18,19 | 35,04 | 332,12 | 0,16 | 0,40 | 2,30 | 35,43 | 225,76 | 251,71 | 55,21 | 1,51 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|-----|-------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 501/2021 | СОК ОВОЩНОЙ, ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ | 100 | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 |
| Итого Завтрак-2 : | | | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 17/2021 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 30 | 30 | 0,30 | 3,05 | 1,04 | 32,82 | 0,03 | 0,02 | 11,38 | | 6,37 | 11,93 | 9,10 | 0,41 |
| 113/2021 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150 2021 | 150 | 4,21 | 2,98 | 14,97 | 101,82 | 0,17 | 0,08 | 29,96 | 0,02 | 53,19 | 68,72 | 34,55 | 1,51 |
| 372/2021 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 50 | 50 | 10,01 | 2,78 | 5,71 | 86,66 | 0,06 | 0,09 | 0,92 | 17,71 | 24,72 | 78,34 | 10,29 | 0,69 |
| 422/2021 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30 | 30 | 1,23 | 1,54 | 2,62 | 28,90 | 0,01 | 0,02 | 2,26 | 0,01 | 4,36 | 15,01 | 4,20 | 0,25 |
| 256/2021 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110 | 110 | 4,21 | 4,22 | 25,62 | 157,38 | 0,09 | 0,04 | | 0,03 | 9,88 | 44,22 | 16,85 | 0,60 |
| 495/2021 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,44 | 0,02 | 21,78 | 89,06 | | 0,01 | 0,40 | | 22,50 | 15,40 | 6,00 | 1,23 |
| 573/2021 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,20 | | | | | | | | |
| Итого Обед : | | | 23,28 | 15,01 | 89,54 | 583,72 | 0,38 | 0,27 | 44,92 | 17,77 | 125,02 | 246,62 | 83,79 | 4,91 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 532/2021 | ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С РЫБОЙ | 60 | 5,99 | 10,61 | 25,49 | 215,98 | 0,12 | 0,08 | 0,48 | 11,78 | 15,61 | 85,40 | 15,25 | 0,91 |
| 482/2021 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150 | 150 | 0,78 | 0,05 | 18,89 | 79,04 | 0,02 | 0,03 | 0,60 | | 24,34 | 21,90 | 15,75 | 0,52 |
| Итого Полдник : | | | 6,77 | 10,66 | 44,38 | 295,02 | 0,14 | 0,11 | 1,08 | 11,78 | 39,95 | 107,30 | 31,00 | 1,43 |

Ужин

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 159/2021 | СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 130 | 130 | 4,38 | 6,74 | 19,82 | 157,40 | 0,16 | 0,16 | 22,71 | 53,96 | 39,41 | 104,13 | 29,66 | 1,36 |
| 408/2021 | СОУС СМЕТАННЫЙ 30 | 30 | 0,46 | 3,55 | 1,04 | 38,01 | 0,01 | 0,02 | 0,05 | 25,50 | 13,22 | 9,87 | 1,32 | 0,04 |
| 457/2021 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 9,98 | 39,92 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| 82/2021 | ФРУКТ | 100 | | | | | | | | | | | | |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(16) | 16 | 1,09 | 0,21 | 6,37 | 32,16 | | | | | | | | |
| Итого Ужин : | | | 5,93 | 10,50 | 37,21 | 267,49 | 0,17 | 0,18 | 22,76 | 79,46 | 52,93 | 114,00 | 30,98 | 1,43 |

Всего за день : 44,71 54,36 218,87 1531,15 0,87 1,00 75,06 144,44 463,66 737,63 210,98 9,48

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,9

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калории, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|---------------|----------|--------|-------|--------|----|--------------------------|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 229/2021 | КАША "ДРУЖБА" 130 2021 | 130 | 3,41 | 5,07 | 18,53 | 131,11 | 0,07 | 0,14 | 0,86 | 13,28 | 82,76 | 87,07 | 19,91 | 0,44 |
| 75/2018 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦИАММ) 10 | 10 | 2,68 | 2,73 | | 36,10 | 0,01 | 0,04 | 0,07 | 21,00 | 104,00 | 60,00 | 5,50 | 0,07 |
| 460/2021 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,40 | 1,60 | 12,33 | 68,92 | 0,02 | 0,10 | 0,65 | 10,00 | 60,30 | 45,50 | 7,00 | 0,13 |
| 576/2021 | БАТОН НАРЕЗНОЙ 40 | 40 | | | | | | | | | | | | |
| Итого Завтрак : | | | 7,49 | 9,40 | 30,86 | 236,13 | 0,10 | 0,28 | 1,58 | 44,28 | 247,06 | 192,57 | 32,41 | 0,64 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|-----|-------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Завтрак-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 501/2021 | СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ | 100 | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 |
| Итого Завтрак-2 : | | | 0,50 | | 12,70 | 52,80 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 20,00 | 18,00 | 10,00 | 0,20 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 148/2018 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)2018 30 | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | 0,01 | 0,01 | 2,10 | | 6,90 | 9,00 | 4,20 | 0,18 |
| 104/2018 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150 | 150 | 0,67 | 3,22 | 4,50 | 49,56 | 0,03 | 0,03 | 6,35 | | 7,76 | 20,49 | 9,33 | 0,31 |
| 339/2018 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50 | 50 | 8,68 | 7,93 | 5,23 | 126,93 | 0,03 | 0,08 | 0,15 | 2,30 | 17,49 | 87,45 | 10,63 | 1,12 |
| 266/2021 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110 | 110 | 4,21 | 4,22 | 25,62 | 157,38 | 0,09 | 0,04 | | 0,03 | 9,88 | 44,22 | 16,85 | 0,60 |
| 410/2018 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 15 | 15 | 0,48 | 3,55 | 1,11 | 38,31 | 0,01 | 0,02 | 0,21 | 25,50 | 13,29 | 10,13 | 1,51 | 0,05 |
| 494/2021 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ЯЗЮМ) | 200 | 0,46 | | 24,22 | 95,72 | | | | | 16,30 | | 8,40 | 0,63 |
| 573/2021 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20) | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(20) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 40,20 | | | | | | | | |
| Итого Обед : | | | 17,59 | 19,37 | 79,05 | 558,37 | 0,19 | 0,19 | 8,81 | 27,83 | 75,62 | 184,29 | 53,72 | 3,11 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 582/2021 | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 50 | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | | | | | | | | |
| 470/2021 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)150 | 150 | 4,50 | 0,15 | 5,70 | 45,00 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 30,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,12 |
| Итого Полдник : | | | 7,45 | 2,50 | 43,20 | 228,00 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 30,00 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,12 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/2021 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160 2021 | 160 | 14,23 | 25,82 | 3,57 | 303,14 | 0,09 | 0,57 | 0,77 | 258,05 | 126,52 | 245,19 | 20,15 | 2,61 |
| 457/2021 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 9,98 | 39,92 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| 574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ(40) | 40 | 2,72 | 0,52 | 15,92 | 80,40 | | | | | | | | |
| Итого Ужин : | | | 16,95 | 26,34 | 29,47 | 423,46 | 0,09 | 0,57 | 0,77 | 258,05 | 126,82 | 245,19 | 20,15 | 2,64 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Всего за день : | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 49,98 | 57,61 | 195,28 | 1498,76 | 0,46 | 1,34 | 16,21 | 360,16 | 649,50 | 775,05 | 137,28 | 6,71 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,9 | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

