

|                  | Организация: ООО "АЛЬТЕРНАТИВА"                                        |                                       |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                  | Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт            |                                       |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                  |                                                                        | Возрастная категория: от 12 до 18 лет |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| № рецептур       | Название блюда                                                         | Масса                                 | Белки | Жиры  | Углево | Энерге | B1    | B2    | A      | D    | C     | Na      | K       | Ca     | Mg     | P      | Fe    | I      | Se    | F      |
|                  |                                                                        | г                                     | г     | г     | г      | ккал   | мг    | мг    | мкг    | рети | мкг   | мг      | мг      | мг     | мг     | мг     | мг    | мкг    | мкг   | мкг    |
|                  | Понедельник, 1 неделя                                                  |                                       |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                  | Завтрак                                                                |                                       |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 3.01             | Гастрономия: Сыр                                                       | 10                                    | 2.3   | 3     | 0      | 35.8   | 0     | 0.03  | 26     | 0.1  | 0.07  | 81      | 8.8     | 88     | 3.5    | 50     | 0.1   | 0      | 1.45  | 0      |
| 345.55           | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным                              | 270                                   | 6.70  | 7.99  | 32.40  | 228.10 | 0.10  | 0.18  | 36.67  | 0.09 | 0.71  | 453.27  | 211.56  | 185.34 | 36.56  | 166.99 | 0.70  | 67.35  | 5.53  | 42.01  |
| 693.11           | Какао с молоком / ИЛИ / Чай с сахаром                                  | 200                                   | 4.7   | 3.5   | 12.5   | 100.4  | 0.04  | 0.16  | 17.25  | 0    | 0.68  | 49.95   | 220.33  | 167.68 | 34.32  | 130.28 | 1.09  | 11.7   | 2.29  | 38.25  |
| 5.46             | Хлеб пшеничный                                                         | 70                                    | 5.3   | 0.6   | 34.4   | 164.1  | 0.08  | 0.02  | 0      | 0    | 0     | 349.3   | 65.1    | 14     | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 2.24   | 4.2   | 10.15  |
|                  | Итого за Завтрак                                                       | 550                                   | 19    | 15.09 | 79.3   | 528.4  | 0.217 | 0.394 | 79.916 | 0.19 | 1.463 | 933.515 | 505.791 | 455.02 | 84.178 | 392.77 | 2.662 | 81.289 | 13.47 | 90.412 |
|                  | Обед                                                                   |                                       |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 10.11            | Салат из овощей                                                        | 60                                    | 0.6   | 3.1   | 2.2    | 38.6   | 0.06  | 0.07  | 0.016  | 0    | 13.6  | 1.99    | 10.1    | 56.3   | 22.6   | 21.1   | 0.6   | 0.02   | 0.017 | 0.002  |
| 140.36           | Суп картофельный с макаронными изделиями                               | 250                                   | 6.7   | 6.9   | 19.4   | 166.7  | 0.08  | 0.06  | 122.43 | 0    | 6.6   | 6.04    | 395.66  | 13.82  | 21.01  | 57.01  | 0.9   | 4.98   | 0.23  | 34.3   |
| 33.09            | Биточки тушеные с овощами / ИЛИ / Котлета мясная с овощами тушеными    | 100                                   | 19.7  | 23.9  | 32     | 422.4  | 0.17  | 0.31  | 185.44 | 2.11 | 8.33  | 478.35  | 457.91  | 181.63 | 40.43  | 244.43 | 4.26  | 67.35  | 6.08  | 65.73  |
| 74.02            | Каша гречневая с маслом сливочным                                      | 180                                   | 9.3   | 8.4   | 40.6   | 275.3  | 0.24  | 0.13  | 26.86  | 0.12 | 0     | 37      | 248.42  | 16.27  | 135.82 | 204.73 | 4.57  | 2.57   | 4     | 18.21  |
| 519.01           | Компот из ягод / ИЛИ / Чай с сахаром                                   | 200                                   | 0.5   | 0.1   | 12.8   | 54.6   | 0.01  | 0.02  | 18.66  | 0    | 16.62 | 5.91    | 155.54  | 62.38  | 14.99  | 15.25  | 0.57  | 0.36   | 0.23  | 4.9    |
| 5.00             | Хлеб ржано-пшеничный                                                   | 50                                    | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 12     |
|                  | Итого за Обед                                                          | 840                                   | 40.1  | 43    | 126.8  | 1055.4 | 0.65  | 0.63  | 353.41 | 2.23 | 45.15 | 732.29  | 1385.13 | 344.9  | 258.35 | 617.52 | 12.85 | 77.48  | 13.31 | 135.14 |
|                  | Полдник                                                                |                                       |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 338.08           | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке                                | 50                                    | 0.2   | 0.2   | 4.9    | 22.5   | 0.002 | 0     | 0.002  | 0    | 8.25  | 9.75    | 53.5    | 8      | 4.5    | 5.5    | 1.1   | 0      | 0     | 1.65   |
| 695.31           | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                               | 100                                   | 10.8  | 5.4   | 41.9   | 259.9  | 0.08  | 0.1   | 21.71  | 0.07 | 0.08  | 71.16   | 96.7    | 59.4   | 14.76  | 105.7  | 0.79  | 4.17   | 10.72 | 23.1   |
| 409.16           | Напиток из яблок / ИЛИ / Чай с сахаром                                 | 200                                   | 0.4   | 0     | 29.5   | 119.6  | 0.01  | 0.01  | 11.7   | 0    | 0.54  | 7.98    | 90.89   | 29.04  | 5.22   | 9.14   | 0.26  | 0      | 0     | 0      |
|                  | Итого за Полдник                                                       | 350                                   | 11.4  | 5.6   | 76.3   | 402    | 0.092 | 0.11  | 33.412 | 0.07 | 8.87  | 88.89   | 241.09  | 96.44  | 24.48  | 120.34 | 2.15  | 4.17   | 10.72 | 24.75  |
|                  | Уплотненный полдник                                                    |                                       |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 28.01            | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке                                | 100                                   | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 44.41  | 0.03  | 0.01  | 5      | 0    | 10    | 26      | 278     | 16     | 9      | 11     | 2.2   | 2      | 0.3   | 8      |
| 401,29/<br>11,18 | Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ / Блины со сладкой подливой | 200/<br>50                            | 18.46 | 17.21 | 103.15 | 623.12 | 0.38  | 0.37  | 43.97  | 0    | 1.02  | 899.02  | 485.84  | 255.67 | 75.71  | 312.52 | 2.89  | 6.52   | 32.18 | 0      |
| 375.01           | Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром                                    | 200                                   | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.7   | 0     | 0.02  | 1.08   | 0    | 1.8   | 2.13    | 56.27   | 11.6   | 9.28   | 17.38  | 1.68  | 0      | 0.02  | 0.4    |
|                  | Итого за Уплотненный полдник                                           | 550                                   | 19.26 | 17.71 | 118.15 | 691.23 | 0.41  | 0.4   | 50.05  | 0    | 12.82 | 927.15  | 820.11  | 283.27 | 93.99  | 340.9  | 6.77  | 8.52   | 32.5  | 8.4    |
|                  | Итого за день                                                          | 2290                                  | 89.76 | 81.4  | 400.55 | 2677   | 1.369 | 1.534 | 516.78 | 2.49 | 68.3  | 2681.85 | 2952.12 | 1179.6 | 461    | 1471.5 | 24.43 | 171.46 | 70    | 258.7  |

|                   |                                                                     |      |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                   | Вторник, 1 неделя                                                   |      |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                   | Завтрак                                                             |      |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 28.12             | Фрукт порционно/ ИЛИ / Фрукт в нарезке                              | 120  | 0.5   | 0.5   | 11.8   | 53.3   | 0.04 | 0.02 | 6      | 0    | 12    | 31.2    | 333.6   | 19.2   | 10.8   | 13.2   | 2.64  | 2.4    | 0.36  | 9.6    |
| 672.05            | Вареники с овощной начинкой (картофель)                             | 150  | 7.2   | 10.9  | 40.1   | 287.1  | 0.12 | 0.1  | 33.28  | 0.2  | 5.4   | 136.99  | 372.93  | 50.35  | 23.89  | 102.18 | 1.23  | 7.18   | 4.29  | 41.09  |
| 234.09            | Соус сметанный                                                      | 30   | 0.8   | 2.4   | 2.3    | 33.9   | 0.01 | 0.02 | 11.39  | 0    | 0.06  | 50.01   | 25.61   | 22.91  | 2.48   | 15.11  | 0.07  | 2.06   | 0.29  | 4.04   |
| 303.16            | Кофейный напиток с молоком / ИЛИ / Кофейный напиток с сахаром       | 200  | 3.9   | 2.9   | 11.2   | 86     | 0.03 | 0.13 | 13.29  | 0    | 0.52  | 38.55   | 183.98  | 148.32 | 30.67  | 106.79 | 1.06  | 9      | 1.76  | 20     |
| 5.01              | Хлеб пшеничный                                                      | 50   | 3.8   | 0.4   | 24.6   | 117.2  | 0.06 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 249.5   | 46.5    | 10     | 7      | 32.5   | 0.55  | 1.6    | 3     | 7.25   |
|                   | Итого за Завтрак                                                    | 550  | 16.2  | 17.1  | 90     | 577.5  | 0.26 | 0.29 | 63.96  | 0.2  | 17.98 | 506.25  | 962.62  | 250.78 | 74.84  | 269.78 | 5.55  | 22.24  | 9.7   | 81.98  |
|                   | Обед                                                                |      |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 62.02             | Салат из овощей                                                     | 60   | 0.8   | 3.2   | 12.4   | 82.2   | 0.06 | 0.06 | 1401.4 | 0    | 8.58  | 21.38   | 212.86  | 25.68  | 29.16  | 41.56  | 1.08  | 4      | 0.16  | 40.5   |
| 66.02             | Борщ со свежей капустой и картофелем                                | 250  | 6.4   | 5.6   | 13.6   | 129.8  | 0.05 | 0.05 | 162.79 | 0    | 10.66 | 24.18   | 399.56  | 38.65  | 28.06  | 58.13  | 1.28  | 6.51   | 0.55  | 34.19  |
| 777.77            | Котлета из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Гуляш с овощным соусом | 100  | 16.5  | 22.1  | 8.1    | 297.8  | 0.06 | 0.12 | 121.8  | 0.08 | 1.39  | 42.48   | 294.3   | 14.27  | 22.93  | 149.21 | 2.19  | 6.52   | 0.36  | 58.95  |
| 21.10             | Рис отварной с маслом сливочным                                     | 180  | 4.2   | 5.2   | 42.9   | 235    | 0.04 | 0.03 | 19.44  | 0.09 | 0     | 7.64    | 54.58   | 6.01   | 27.67  | 84.88  | 0.57  | 0.89   | 8.51  | 32     |
| 409.02            | Напиток из яблок и ягод / ИЛИ / Чай с сахаром                       | 200  | 0.2   | 0.1   | 22.8   | 93.3   | 0.17 | 0.21 | 56.43  | 1.26 | 8.1   | 8.25    | 101.24  | 70.81  | 5.74   | 6.79   | 0.66  | 0.9    | 0.09  | 4.35   |
| 5.00              | Хлеб ржано-пшеничный                                                | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09 | 0.04 | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 12     |
|                   | Итого за Обед                                                       | 840  | 31.4  | 36.8  | 119.6  | 935.9  | 0.47 | 0.51 | 1761.9 | 1.43 | 28.73 | 306.93  | 1180.04 | 169.92 | 137.06 | 415.57 | 7.73  | 21.02  | 12.42 | 181.99 |
|                   | Полдник                                                             |      |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 520.20            | Крокеты картофельные                                                | 50   | 2.2   | 5.2   | 11.6   | 101.8  | 0.06 | 0.05 | 8.79   | 0.11 | 4.4   | 193.91  | 272.13  | 10.36  | 13.08  | 41.53  | 0.66  | 27.8   | 2.19  | 19.91  |
| 738.4             | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                            | 100  | 8.6   | 6.8   | 33.4   | 229.4  | 0.09 | 0.07 | 12.5   | 0.02 | 2.31  | 309.73  | 237.19  | 21.58  | 16.84  | 90.51  | 1.23  | 44.21  | 2.61  | 32.84  |
| 345.95            | Компот из яблок и шиповника / ИЛИ / Чай с сахаром                   | 200  | 0.4   | 0     | 6.4    | 27.6   | 0.01 | 0.02 | 72.09  | 0    | 1.9   | 1.06    | 114.26  | 61.27  | 3.16   | 10.2   | 0.28  | 0.45   | 0.04  | 4.95   |
|                   | Итого за Полдник                                                    | 350  | 11.2  | 12    | 51.4   | 358.8  | 0.16 | 0.14 | 93.38  | 0.13 | 8.61  | 504.7   | 623.58  | 93.21  | 33.08  | 142.24 | 2.17  | 72.46  | 4.84  | 57.7   |
|                   | Уплотненный полдник                                                 |      |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 43.5              | Салат из овощей                                                     | 100  | 3.86  | 6.38  | 3.92   | 88.56  | 0.04 | 0.12 | 0.06   | 0.44 | 46.6  | 0       | 205.56  | 45.76  | 13.92  | 61.06  | 0.96  | 5.28   | 6.62  | 15.26  |
| 202,58/<br>331,06 | Макаронник с мясными изделиями с овощами тушеными                   | 200  | 19.02 | 29.50 | 24.66  | 318.18 | 0.1  | 0.16 | 31.03  | 0    | 0.69  | 204.2   | 2759.15 | 31.29  | 32.49  | 188.68 | 2.68  | 48.25  | 3.57  | 7.69   |
| 420.17            | Напиток из яблок / ИЛИ / Чай сахаром                                | 200  | 0.2   | 0.1   | 20.1   | 82.4   | 0.17 | 0.21 | 56.43  | 1.26 | 8.1   | 8.23    | 101.17  | 70.76  | 5.74   | 6.79   | 0.65  | 0.9    | 0.09  | 4.35   |
| 5.00              | Хлеб ржано-пшеничный                                                | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09 | 0.04 | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 12     |
|                   | Итого за Уплотненный полдник                                        | 550  | 26.38 | 36.58 | 68.48  | 586.94 | 0.4  | 0.53 | 87.52  | 1.7  | 55.39 | 415.43  | 3183.38 | 162.31 | 75.65  | 331.53 | 6.24  | 56.63  | 13.03 | 39.3   |
|                   | Итого за день                                                       | 2290 | 85.18 | 102.5 | 329.48 | 2459.1 | 1.29 | 1.47 | 2006.7 | 3.46 | 110.7 | 1733.31 | 5949.62 | 676.22 | 320.63 | 1159.1 | 21.69 | 172.35 | 39.99 | 360.97 |

|        |                                                                             |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|        | Среда, 1 неделя                                                             |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Завтрак                                                                     |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Салат                                   |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 51.76  | фруктовый                                                                   | 60   | 0.6   | 1.9   | 7.4    | 49.3   | 0.03  | 0.03  | 840.79 | 0    | 5.15  | 12.82   | 127.71  | 15.41  | 17.49  | 24.93  | 0.64  | 2.4    | 0.1   | 24.3   |
| 267.66 | Мясной подлив с овощами                                                     | 50   | 5.71  | 8.27  | 2.74   | 110.26 | 0.03  | 0.05  | 0.33   | 0.02 | 1.39  | 0       | 149.49  | 16.18  | 3.08   | 62.38  | 0.76  | 2.44   | 0.17  | 24.28  |
| 221.01 | Каша пшенная гарнирная с маслом сливочным                                   | 180  | 5.00  | 5.99  | 28.73  | 189.00 | 0.12  | 0.01  | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 702.00  | 92.63   | 13.15  | 35.87  | 102.56 | 1.16  | 0.00   | 0.01  | 0.04   |
| 375.01 | Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром                                         | 200  | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.7   | 0     | 0.02  | 1.08   | 0    | 1.8   | 2.13    | 56.27   | 11.6   | 9.28   | 17.38  | 1.68  | 0      | 0.02  | 0.4    |
| 5.46   | Хлеб пшеничный                                                              | 60   | 4.54  | 0.51  | 29.49  | 140.66 | 0.07  | 0.02  | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 299.40  | 55.80   | 12.00  | 8.40   | 39.00  | 0.66  | 1.92   | 3.60  | 8.70   |
|        | Итого за Завтрак                                                            | 550  | 16.26 | 16.77 | 73.554 | 512.92 | 0.249 | 0.129 | 842.2  | 0.02 | 8.34  | 1016.35 | 481.898 | 68.342 | 74.118 | 246.25 | 4.904 | 6.7612 | 3.902 | 57.716 |
|        | Обед                                                                        |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 50.09  | Салат из свеклы с сыром                                                     | 60   | 5.4   | 8.9   | 4.6    | 120.5  | 0.02  | 0.08  | 53.04  | 0.19 | 5.34  | 185.92  | 167.36  | 195.24 | 18.44  | 122.42 | 0.93  | 3.64   | 3.26  | 10.4   |
| *38,26 | Салат из овощей                                                             | 60   | 0.34  | 2.05  | 1.74   | 28.09  | 0.03  | 0.01  | 0.32   | 0    | 8.91  | 91      | 61.37   | 12.84  | 9.82   | 8.93   | 0.29  | 0.001  | 0.19  | 0.01   |
| 124.56 | Щи из свежей капусты с картофелем                                           | 250  | 6     | 9.1   | 9.2    | 142.3  | 0.05  | 0.05  | 163.3  | 0    | 10.03 | 12.94   | 299.92  | 38.92  | 18.54  | 47.44  | 0.63  | 5.36   | 0.3   | 26.1   |
| 666.11 | Мясные рубленные изделия с овощами тушеными / ИЛИ / Птица тушеная с овощами | 100  | 11.22 | 16    | 23     | 280.44 | 0.111 | 0.211 | 65.6   | 1.77 | 5.767 | 392.511 | 256.789 | 154.09 | 21.444 | 149.38 | 2.722 | 58.878 | 3.633 | 32.533 |
| 332.28 | Макаронные изделия отварные с маслом                                        | 180  | 6.4   | 5.9   | 39.4   | 236.2  | 0.08  | 0.03  | 22.03  | 0.11 | 0     | 178.84  | 64.56   | 127    | 8.63   | 48.84  | 0.88  | 24.92  | 0.07  | 14.3   |
| 349.10 | Компот из смеси сухофруктов / ИЛИ / Чай с сахаром                           | 200  | 0.4   | 0     | 21.6   | 88.1   | 0     | 0     | 12     | 0    | 0.12  | 0.1     | 0.56    | 39.99  | 1.71   | 3.47   | 0.08  | 0      | 0     | 0      |
| 5.00   | Хлеб ржано-пшеничный                                                        | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 12     |
|        | Итого за Обед                                                               | 840  | 32.72 | 40.5  | 117.6  | 965.34 | 0.351 | 0.411 | 315.97 | 2.07 | 21.26 | 973.311 | 906.689 | 569.74 | 92.264 | 446.55 | 7.192 | 94.998 | 10.01 | 95.333 |
|        | Полдник                                                                     |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 338.08 | Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка                                   | 50   | 0.3   | 0.2   | 6      | 26.5   | 0.02  | 0.01  | 3.25   | 0    | 17.5  | 9.77    | 118.8   | 12.55  | 5.5    | 8.5    | 0.63  | 1      | 0.2   | 6.25   |
| 476.09 | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                                    | 100  | 5.3   | 3.4   | 43.4   | 225.4  | 0.07  | 0.05  | 21.85  | 0.07 | 0.72  | 13.68   | 126.59  | 28.94  | 10.94  | 56.14  | 1.07  | 2.93   | 3.33  | 15.09  |
| 407.00 | Сок фруктовый / ИЛИ / Чай с сахаром                                         | 200  | 1     | 0.2   | 20.2   | 86.6   | 0.02  | 0.02  | 0      | 0    | 4     | 12      | 240     | 14     | 8      | 14     | 2.8   | 0      | 0     | 0      |
|        | Итого за Полдник                                                            | 350  | 6.6   | 3.8   | 69.6   | 338.5  | 0.11  | 0.08  | 25.1   | 0.07 | 22.22 | 35.45   | 485.39  | 55.49  | 24.44  | 78.64  | 4.5   | 3.93   | 3.53  | 21.34  |
|        | Уплотненный полдник                                                         |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 33.02  | Котлета мясная                                                              | 50   | 9.8   | 9.44  | 9.55   | 162.77 | 0.06  | 0.11  | 39.75  | 0.61 | 2.08  | 135.88  | 127.56  | 49     | 13.73  | 99.33  | 1.41  | 7.52   | 2.97  | 61.66  |
| 331.07 | Соус овощной с томатом                                                      | 25   | 4     | 10.75 | 8.5    | 147.5  | 0.02  | 0.05  | 65.25  | 0.1  | 1.35  | 10.32   | 109.15  | 28.95  | 8.47   | 32.9   | 0.37  | 2.95   | 0.75  | 7.57   |
| 520.24 | Картофельное пюре с маслом сливочным                                        | 150  | 3.1   | 5.3   | 19.8   | 139.4  | 0.12  | 0.11  | 23.8   | 0.09 | 10.2  | 161.78  | 624.83  | 39.49  | 28.23  | 84.47  | 1.03  | 28.46  | 0.78  | 42.79  |
| 695.2  | Мучное кулинарное изделие/ Булочка домашняя с сахаром                       | 75   | 8.1   | 4.05  | 31.42  | 194.92 | 0.06  | 0.07  | 16.28  | 0.05 | 0.06  | 53.37   | 72.52   | 44.55  | 11.07  | 79.27  | 0.59  | 3.12   | 8.04  | 17.32  |
| 430    | Чай с сахаром                                                               | 200  | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.3   | 0     | 0.02  | 1.03   | 0    | 1.49  | 1.75    | 51.35   | 81.34  | 8.95   | 16.62  | 1.66  | 0      | 0.01  | 0      |
| 5      | Хлеб ржано-пшеничный                                                        | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 12     |
|        | Итого за Уплотненный полдник                                                | 550  | 28.7  | 30.24 | 94.27  | 765.69 | 0.35  | 0.4   | 146.11 | 0.85 | 15.18 | 566.1   | 1102.91 | 257.83 | 93.95  | 387.59 | 7.01  | 44.25  | 15.3  | 141.34 |
|        | Итого за день                                                               | 2290 | 84.28 | 91.31 | 355.02 | 2582.5 | 1.06  | 1.02  | 1329.4 | 3.01 | 67    | 2591.21 | 2976.89 | 951.4  | 284.77 | 1159   | 23.61 | 149.94 | 32.75 | 315.73 |

|         |                                                                                |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |      |        |       |        |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|         | Четверг, 1 неделя                                                              |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |      |        |       |        |
|         | Завтрак                                                                        |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |      |        |       |        |
| 50.32   | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                                       | 1 шт | 9.6   | 7.2   | 40.8   | 266.2  | 0.09  | 0.07  | 35.1   | 0.23 | 0.03  | 99.48   | 87.25   | 92.86  | 13.43  | 108.32 | 0.94 | 2.22   | 6.29  | 17.34  |
| 71.27   | Каша молочная овсяная с маслом сливочным                                       | 220  | 8.7   | 12.8  | 37     | 297.7  | 0.19  | 0.18  | 44.22  | 0.14 | 0.57  | 50.45   | 268.74  | 140.73 | 67.72  | 227.12 | 1.65 | 12.8   | 14.34 | 44.09  |
| 303.16  | Кофейный напиток с молоком / ИЛИ / Кофейный напиток с сахаром                  | 200  | 3.9   | 2.9   | 11.2   | 86     | 0.03  | 0.13  | 13.29  | 0    | 0.52  | 38.55   | 183.98  | 148.32 | 30.67  | 106.79 | 1.06 | 9      | 1.76  | 20     |
| 0.33    | Хлеб пшеничный                                                                 | 30   | 2.3   | 0.2   | 14.8   | 70.3   | 0.03  | 0.01  | 0      | 0    | 0     | 149.7   | 27.9    | 6      | 4.2    | 19.5   | 0.33 | 0.96   | 1.8   | 4.35   |
|         | Итого за Завтрак                                                               | 550  | 24.5  | 23.1  | 103.8  | 720.2  | 0.34  | 0.39  | 92.61  | 0.37 | 1.12  | 338.18  | 567.87  | 387.91 | 116.02 | 461.73 | 3.98 | 24.98  | 24.19 | 85.78  |
|         | Обед                                                                           |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |      |        |       |        |
| 28.01   | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке                                        | 60   | 0.24  | 0.24  | 5.88   | 26.646 | 0.018 | 0.006 | 3      | 0    | 6     | 15.6    | 166.8   | 9.6    | 5.4    | 6.6    | 1.32 | 1.2    | 0.18  | 4.8    |
| *38,2   | Салат из овощей                                                                | 60   | 0.34  | 2.05  | 1.74   | 28.09  | 0.03  | 0.01  | 0.32   | 0    | 8.91  | 91      | 61.37   | 12.84  | 9.82   | 8.93   | 0.29 | 0.001  | 0.19  | 0.01   |
| 96.75   | Рассольник "Домашний"                                                          | 250  | 6.5   | 5.6   | 11.3   | 121.6  | 0.08  | 0.1   | 266.01 | 0    | 14.05 | 766.75  | 487.75  | 51.28  | 37.82  | 65.47  | 1.51 | 108    | 0.53  | 38.13  |
| 279.51  | Тефтели мясные с овощами тушёными / ИЛИ / Крокеты с кабачком тушеные с овощами | 100  | 15.7  | 22.9  | 23     | 361.3  | 0.11  | 0.19  | 149.4  | 1.15 | 5.71  | 281.54  | 356.5   | 97.69  | 31.88  | 183.99 | 3.02 | 46.56  | 3.23  | 60.72  |
| 128.01  | Картофельное пюре с маслом сливочным                                           | 180  | 5     | 13.6  | 26.1   | 247    | 0.15  | 0.19  | 60.87  | 0.23 | 12.66 | 388.28  | 815.95  | 97.24  | 39.73  | 139.36 | 1.33 | 62.16  | 1.79  | 60.98  |
| 409.21  | Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок / ИЛИ / Чай с сахаром       | 200  | 0.3   | 0.1   | 8.4    | 35.5   | 0.01  | 0.01  | 3.06   | 0    | 24    | 7.35    | 87.32   | 61.37  | 8.09   | 8.61   | 0.36 | 0.3    | 0.29  | 5.1    |
| 5       | Хлеб ржано-пшеничный                                                           | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95 | 2.2    | 2.75  | 12     |
|         | Итого за Обед                                                                  | 840  | 31.04 | 43.04 | 94.48  | 889.85 | 0.458 | 0.536 | 482.34 | 1.38 | 62.42 | 1662.52 | 2031.82 | 331.68 | 146.42 | 479.03 | 9.49 | 220.42 | 8.77  | 181.73 |
|         | Полдник                                                                        |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |      |        |       |        |
| 3003.03 | Драники                                                                        | 50   | 1.7   | 4     | 10.9   | 86.2   | 0.06  | 0.04  | 4.25   | 0.04 | 5.2   | 151.7   | 307.2   | 9.54   | 13.68  | 39.04  | 0.6  | 23.7   | 0.81  | 21.68  |
| 234.04  | Соус сметанный                                                                 | 10   | 0.3   | 1.5   | 0.4    | 16     | 0     | 0.01  | 10.7   | 0    | 0.04  | 4       | 11.6    | 8.8    | 0.9    | 6      | 0.02 | 0.9    | 0.04  | 1.4    |
| 0.26    | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                                       | 100  | 9.7   | 6.7   | 38.9   | 254.5  | 0.09  | 0.16  | 95.65  | 0.7  | 2.43  | 212.68  | 147.56  | 50.08  | 15.3   | 105.85 | 1.47 | 31.71  | 11.23 | 43.88  |
| 375.01  | Чай с лимоном и сахаром / ИЛИ / Чай с сахаром                                  | 200  | 0.5   | 0.1   | 5.4    | 24.4   | 0     | 0.02  | 1.16   | 0    | 3.4   | 2.57    | 62.79   | 83.2   | 9.76   | 18.26  | 1.7  | 0.01   | 0.03  | 0.8    |
|         | Итого за Полдник                                                               | 360  | 12.2  | 12.3  | 55.6   | 381.1  | 0.15  | 0.23  | 111.76 | 0.74 | 11.07 | 370.95  | 529.15  | 151.62 | 39.64  | 169.15 | 3.79 | 56.32  | 12.11 | 67.76  |
|         | Уплотненный полдник                                                            |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |      |        |       |        |
| 28.01   | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке                                        | 100  | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 44.41  | 0.03  | 0.01  | 5      | 0    | 10    | 26      | 278     | 16     | 9      | 11     | 2.2  | 2      | 0.3   | 8      |
| 672.05  | Вареники с овощной начинкой (картофель)                                        | 150  | 7.2   | 10.9  | 40.1   | 287.1  | 0.12  | 0.1   | 33.28  | 0.2  | 5.4   | 136.99  | 372.93  | 50.35  | 23.89  | 102.18 | 1.23 | 7.18   | 4.29  | 41.09  |
| 234.09  | Соус сметанный                                                                 | 50   | 1.33  | 4     | 3.83   | 56.5   | 0.01  | 0.03  | 18.98  | 0    | 0.1   | 83.35   | 42.68   | 38.18  | 4.13   | 25.18  | 0.11 | 3.43   | 0.48  | 6.73   |
| 409.02  | Напиток из фруктово-ягодной смеси / ИЛИ / Чай с сахаром                        | 200  | 0.2   | 0.1   | 20.1   | 82.4   | 0.17  | 0.21  | 56.43  | 1.26 | 8.1   | 8.23    | 101.17  | 70.76  | 5.74   | 6.79   | 0.65 | 0.9    | 0.09  | 4.35   |
| 5       | Хлеб ржано-пшеничный                                                           | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95 | 2.2    | 2.75  | 12     |
|         | Итого за Уплотненный полдник                                                   | 550  | 12.43 | 16    | 93.63  | 568.21 | 0.42  | 0.39  | 113.69 | 1.46 | 23.6  | 457.57  | 912.28  | 189.79 | 66.26  | 220.15 | 6.14 | 15.71  | 7.91  | 72.17  |
|         | Итого за день                                                                  | 2300 | 80.17 | 94.44 | 347.51 | 2559.4 | 1.368 | 1.546 | 800.4  | 3.95 | 98.21 | 2829.22 | 4041.12 | 1061   | 368.34 | 1330.1 | 23.4 | 317.43 | 52.98 | 407.44 |

|        |                                                             |      |       |       |        |        |       |       |        |       |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|--------|-------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|        | Пятница, 1 неделя                                           |      |       |       |        |        |       |       |        |       |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Завтрак                                                     |      | 2.78  | 3.327 | 15.96  | 105    | 0.067 | 0.007 | 0      | 0     | 0     | 390     | 51.46   | 7.3067 | 19.927 | 56.98  | 0.647 | 0.0007 | 0.007 | 0.0    |
| 28.11  | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке                     | 100  | 1.53  | 0.53  | 21     | 94.53  | 0.03  | 0.05  | 20     | 0     | 10    | 31      | 348     | 8      | 42     | 28     | 0.6   | 0.05   | 1     | 2      |
| 340.19 | Омлет натуральный с маслом сливочным                        | 100  | 8.47  | 12    | 2.13   | 150.33 | 0.04  | 0.27  | 121.86 | 1.45  | 0.20  | 166.42  | 120.05  | 73.00  | 11.17  | 135.11 | 1.39  | 27.77  | 17.37 | 41.7   |
| 53.5   | Каша пшенная гарнирная с маслом сливочным                   | 100  | 2.78  | 3.33  | 15.96  | 105.00 | 0.07  | 0.01  | 0      | 0     | 0     | 390.00  | 51.46   | 7.31   | 19.93  | 56.98  | 0.65  | 0.001  | 0.01  | 0.0    |
| 430.10 | Чай витаминизированный / ИЛИ / Чай с сахаром                | 200  | 0.5   | 0.1   | 4.6    | 21.1   | 0     | 0.02  | 0.73   | 0     | 3.69  | 1.6     | 50.58   | 78.65  | 8.57   | 15.09  | 1.49  | 0      | 0.04  |        |
| 5.01   | Хлеб пшеничный                                              | 50   | 3.8   | 0.4   | 24.6   | 117.2  | 0.06  | 0.02  | 0      | 0     | 0     | 249.5   | 46.5    | 10     | 7      | 32.5   | 0.55  | 1.6    | 3     | 7.2    |
|        | Итого за Завтрак                                            | 550  | 17.08 | 16.36 | 68.293 | 488.16 | 0.197 | 0.37  | 142.59 | 1.45  | 13.89 | 838.52  | 616.593 | 176.96 | 88.663 | 267.68 | 4.68  | 29.417 | 21.41 | 51.223 |
|        | Обед                                                        |      |       |       |        |        |       |       |        |       |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 56.09  | Салат овощной                                               | 60   | 1.9   | 2.5   | 7.8    | 61     | 0.05  | 0.03  | 0      | 0     | 23    | 91.2    | 51.3    | 29.4   | 7.63   | 43.3   | 0.65  | 0      | 0     | 0.2    |
| 155.76 | Суп картофельный с клецками / или / с макаронными изделиями | 250  | 5.8   | 4.1   | 14.2   | 117    | 0.06  | 0.05  | 126.79 | 0.06  | 4.61  | 72.52   | 277.65  | 16.6   | 15.93  | 44.96  | 0.68  | 12.86  | 1.18  | 26.5   |
| 239.48 | Палочки рыбные с овощной поджаркой                          | 100  | 16.9  | 15.2  | 27.1   | 313.5  | 0.14  | 0.2   | 78.22  | 1.81  | 4.87  | 177.43  | 378.58  | 129.29 | 37.04  | 221.06 | 2.08  | 103.79 | 19.44 | 478.3  |
| 21.10  | Рис отварной с маслом сливочным                             | 180  | 4.3   | 5.8   | 43.7   | 244.2  | 0.04  | 0.03  | 22.03  | 0.11  | 0     | 183.36  | 55.86   | 127.98 | 28.3   | 87.09  | 0.59  | 24.91  | 8.68  | 32.6   |
| 409.02 | Напиток из яблок и ягод / ИЛИ / Чай с сахаром               | 200  | 0.5   | 0.1   | 12.8   | 54.6   | 0.01  | 0.02  | 18.66  | 0     | 16.62 | 5.91    | 155.54  | 62.38  | 14.99  | 15.25  | 0.57  | 0.36   | 0.23  | 4      |
| 5.00   | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0     | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 1      |
|        | Итого за Обед                                               | 840  | 32.7  | 28.3  | 125.4  | 888.1  | 0.39  | 0.37  | 245.7  | 1.98  | 49.1  | 733.42  | 1036.43 | 380.15 | 127.39 | 486.66 | 6.52  | 144.12 | 32.28 | 554.5  |
|        | Полдник                                                     |      |       |       |        |        |       |       |        |       |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 338.08 | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке                     | 50   | 0.3   | 0.2   | 6      | 26.5   | 0.02  | 0.01  | 3.25   | 0     | 17.5  | 9.77    | 118.8   | 12.55  | 5.5    | 8.5    | 0.63  | 1      | 0.2   | 6.2    |
| 738.68 | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                    | 100  | 10.1  | 15.3  | 50.3   | 379.2  | 0.12  | 0.14  | 28.08  | 0.13  | 0.39  | 63.53   | 179.35  | 94.08  | 20.52  | 126.86 | 0.96  | 12.53  | 6.03  | 32.8   |
| 519.09 | Компот из ягод / ИЛИ / Чай с сахаром                        | 200  | 0.5   | 0.1   | 12.8   | 54.6   | 0.01  | 0.02  | 18.66  | 0     | 16.62 | 5.91    | 155.54  | 62.38  | 14.99  | 15.25  | 0.57  | 0.36   | 0.23  | 4      |
|        | Итого за Полдник                                            | 350  | 10.9  | 15.6  | 69.1   | 460.3  | 0.15  | 0.17  | 49.99  | 0.13  | 34.51 | 79.21   | 453.69  | 169.01 | 41.01  | 150.61 | 2.16  | 13.89  | 6.46  | 4      |
|        | Уплотненный полдник                                         |      |       |       |        |        |       |       |        |       |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 50.09  | Салат из свеклы с сыром                                     | 100  | 7.16  | 12.5  | 7.66   | 171    | 0.03  | 0.11  | 66.73  | 0.23  | 8.85  | 242.36  | 271.6   | 252.06 | 27.81  | 162.36 | 1.46  | 6.06   | 4.23  | 17.3   |
| 455.18 | Ленивые голубцы                                             | 160  | 15.79 | 10.33 | 18.47  | 229.15 | 0.08  | 0.17  | 0.02   | 0.001 | 21.96 | 390     | 192.72  | 56.74  | 40.38  | 192.39 | 2.7   | 0.11   | 0.43  | 0.1    |
| 331.03 | Соус сметано-томатный                                       | 40   | 0.58  | 2.02  | 2.73   | 31.94  | 0.01  | 0.01  | 0.3    | 0     | 1.22  | 412.97  | 35.76   | 8.81   | 3.12   | 0.97   | 0.13  | 0.006  | 1.04  | 0.01   |
| 430    | Чай с сахаром                                               | 200  | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.3   | 0     | 0.02  | 1.03   | 0     | 1.49  | 1.75    | 51.35   | 81.34  | 8.95   | 16.62  | 1.66  | 0      | 0.01  |        |
| 5      | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0     | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 4      |
|        | Итого за Уплотненный полдник                                | 550  | 27.23 | 25.55 | 53.86  | 553.19 | 0.21  | 0.35  | 68.08  | 0.23  | 33.52 | 1250.08 | 668.93  | 413.45 | 103.76 | 447.34 | 7.9   | 8.376  | 8.46  | 22.1   |
|        | Итого за день                                               | 2290 | 87.91 | 85.81 | 316.65 | 2389.8 | 0.947 | 1.26  | 506.36 | 3.79  | 131   | 2901.23 | 2775.64 | 1139.6 | 360.82 | 1352.3 | 21.26 | 195.8  | 68.61 | 671.9  |

|         |                                                                       |        |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|         | Понедельник, 2 неделя                                                 |        |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|         | Завтрак                                                               |        |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 3.01    | Гастрономия: Сыр                                                      | 10     | 2.3   | 3     | 0      | 35.8   | 0     | 0.03  | 26     | 0.1  | 0.07  | 81      | 8.8     | 88     | 3.5    | 50     | 0.1   | 0      | 1.45  | 0      |
| 132.2   | Каша гречневая молочная с маслом сливочным                            | 260    | 8.90  | 6.96  | 40.38  | 261.56 | 0.16  | 0.15  | 42.56  | 0.14 | 0.54  | 135.69  | 201.59  | 148.62 | 42.76  | 168.68 | 1.10  | 23.71  | 2.91  | 32.74  |
| 430     | Чай с сахаром                                                         | 200    | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.3   | 0     | 0.02  | 1.03   | 0    | 1.49  | 1.75    | 51.35   | 81.34  | 8.95   | 16.62  | 1.66  | 0      | 0.01  | 0      |
| 5.01    | Хлеб пшеничный                                                        | 80     | 6.08  | 0.64  | 39.36  | 187.52 | 0.10  | 0.03  | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 399.20  | 74.40   | 16.00  | 11.20  | 52.00  | 0.88  | 2.56   | 4.80  | 11.60  |
|         | Итого за Завтрак                                                      | 550    | 17.68 | 10.7  | 84.943 | 508.18 | 0.252 | 0.228 | 69.587 | 0.24 | 2.101 | 617.639 | 336.144 | 333.96 | 66.415 | 287.3  | 3.742 | 26.272 | 9.172 | 44.339 |
|         | Обед                                                                  |        |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 20.08   | Салат из свеклы                                                       | 60     | 0.9   | 1.6   | 5      | 37.5   | 0.01  | 0.02  | 1.14   | 0    | 5.7   | 103.64  | 164.18  | 21.83  | 12.58  | 24.69  | 0.8   | 11.99  | 0.4   | 11.4   |
| *38,26  | Салат из овощей                                                       | 60     | 0.34  | 2.05  | 1.74   | 28.09  | 0.03  | 0.01  | 0.32   | 0    | 8.91  | 91      | 61.37   | 12.84  | 9.82   | 8.93   | 0.29  | 0.001  | 0.19  | 0.01   |
| 124.56  | Щи из свежей капусты с картофелем                                     | 250    | 5.9   | 7.2   | 7.3    | 117.6  | 0.03  | 0.04  | 133.81 | 0    | 13.72 | 125.61  | 234.6   | 47.78  | 16.74  | 39.49  | 0.61  | 19.44  | 0.43  | 18.82  |
| 267.76  | Крокеты мясные с овощами тушеными / ИЛИ / Шницель с овощной поджаркой | 100    | 20.9  | 21.2  | 24.7   | 374.1  | 0.15  | 0.29  | 262    | 1.47 | 26.35 | 340.45  | 470.2   | 136.58 | 39.36  | 239.97 | 3.96  | 49.02  | 4.12  | 74.27  |
| 332.28  | Макаронные изделия отварные с маслом                                  | 180    | 6.4   | 5.9   | 39.4   | 236.2  | 0.08  | 0.03  | 22.03  | 0.11 | 0     | 178.84  | 64.56   | 127    | 8.63   | 48.84  | 0.88  | 24.92  | 0.07  | 14.3   |
| 349.10  | Компот из смеси сухофруктов / ИЛИ / Чай с сахаром                     | 200    | 0.4   | 0     | 25.1   | 102    | 0.07  | 0.08  | 33.6   | 0.5  | 2.42  | 0.08    | 0.25    | 39.72  | 1.69   | 3.45   | 0.08  | 0      | 0     | 0      |
| 5.00    | Хлеб ржано-пшеничный                                                  | 50     | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 12     |
|         | Итого за Обед                                                         | 845    | 37.80 | 36.50 | 121.3  | 965.20 | 0.43  | 0.50  | 452.58 | 2.08 | 48.19 | 951.62  | 1051.29 | 387.41 | 102.50 | 431.44 | 8.28  | 107.57 | 7.77  | 130.79 |
|         | Полдник                                                               |        |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 3003.03 | Драники                                                               | 50     | 1.7   | 4     | 10.9   | 86.2   | 0.06  | 0.04  | 4.25   | 0.04 | 5.2   | 151.7   | 307.2   | 9.54   | 13.68  | 39.04  | 0.6   | 23.7   | 0.81  | 21.68  |
| 234.04  | Соус сметанный                                                        | 10     | 0.3   | 0.9   | 0.8    | 12.5   | 0     | 0.01  | 4.63   | 0    | 0.04  | 17.58   | 11.6    | 9.69   | 1.15   | 7.31   | 0.02  | 0.91   | 0.16  | 2.03   |
| 456.31  | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                              | 100    | 11.6  | 7.9   | 41.9   | 284.9  | 0.13  | 0.09  | 19.19  | 0.04 | 9.87  | 104.11  | 240.1   | 32.47  | 20.23  | 118.91 | 1.62  | 12.36  | 4.11  | 34.43  |
| 409.16  | Напиток из яблок / ИЛИ / Чай с сахаром                                | 200    | 0.2   | 0.2   | 6.7    | 29.1   | 0.01  | 0.01  | 1.35   | 0    | 1.8   | 8.91    | 103.91  | 6.39   | 3.52   | 4.31   | 0.87  | 0.9    | 0.12  | 3.6    |
|         | Итого за Полдник                                                      | 360    | 13.8  | 13    | 60.3   | 412.7  | 0.2   | 0.15  | 29.42  | 0.08 | 16.91 | 282.3   | 662.81  | 58.09  | 38.58  | 169.57 | 3.11  | 37.87  | 5.2   | 61.74  |
|         | Уплотненный полдник                                                   |        |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 51.01   | Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Фруктовая нарезка                 | 100    | 1     | 3.2   | 12.4   | 82.2   | 0.06  | 0.06  | 1401.4 | 0    | 8.58  | 21.38   | 212.86  | 25.68  | 29.16  | 41.56  | 1.08  | 4      | 0.16  | 40.6   |
| 219.1   | Сырники творожные со сладкой подливкой                                | 160/50 | 60.08 | 33.27 | 55.18  | 760.47 | 0.16  | 0.68  | 109.12 | 0.26 | 0.82  | 241.22  | 397.79  | 470.39 | 69.11  | 613.54 | 1.85  | 34.14  | 75.77 | 116.75 |
| 430.11  | Напиток витаминизированный / ИЛИ / Чай с сахаром                      | 200    | 0.23  | 0.07  | 15.49  | 59.69  | 0     | 0.01  | 0      | 0    | 10.1  | 0       | 25.75   | 5.85   | 4.57   | 8.41   | 0.9   | 0      | 0     | 100    |
| 0.08    | Хлеб пшеничный                                                        | 40     | 3     | 0.3   | 19.7   | 93.8   | 0.04  | 0.01  | 0      | 0    | 0     | 199.6   | 37.2    | 8      | 5.6    | 26     | 0.44  | 1.28   | 2.4   | 5.8    |
|         | Итого за Уплотненный полдник                                          | 550    | 64.31 | 36.84 | 102.77 | 996.16 | 0.26  | 0.76  | 1510.5 | 0.26 | 19.5  | 462.2   | 673.6   | 509.92 | 108.44 | 689.51 | 4.27  | 39.42  | 78.33 | 263.15 |
|         | Итого за день                                                         | 2305   | 133.6 | 97.04 | 369.31 | 2882.2 | 1.142 | 1.638 | 2062.1 | 2.66 | 86.7  | 2313.76 | 2723.84 | 1289.4 | 315.93 | 1577.8 | 19.4  | 211.13 | 100.5 | 500.02 |

|                   |                                                |            |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------|------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                   | Вторник, 2 неделя                              |            |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                   | Завтрак                                        |            |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 50.32             | Мучное кулинарное изделие в ассортименте       | 1шт        | 10    | 5.6   | 46.3   | 276    | 0.1   | 0.08  | 31.1   | 0.2  | 0.03  | 253.22  | 97      | 91.07  | 15.26  | 112.77 | 0.97  | 26.83  | 6.25  | 19.28  |
| 173.26            | Каша пшённая молочная с маслом сливочным       | 220        | 10.21 | 12.67 | 40.392 | 316.45 | 0.194 | 0.264 | 56.628 | 0.14 | 1.03  | 176.968 | 319.898 | 233.19 | 55.95  | 247.32 | 1.25  | 33     | 4.629 | 52.228 |
| 303.03            | Кофейный напиток с сахаром                     | 200        | 0.5   | 0.3   | 5.6    | 26.7   | 0     | 0     | 0.04   | 0    | 0     | 0.24    | 25.2    | 63.96  | 7.4    | 11.4   | 0.4   | 0      | 0     | 0      |
| 0.34              | Хлеб пшеничный                                 | 30         | 2.25  | 0.3   | 14.7   | 70.35  | 0.03  | 0.015 | 0      | 0    | 0     | 149.7   | 27.9    | 6      | 4.2    | 19.5   | 0.33  | 0.96   | 1.8   | 4.35   |
|                   | Итого за Завтрак                               | 550        | 22.96 | 18.87 | 106.99 | 689.5  | 0.324 | 0.359 | 87.768 | 0.34 | 1.06  | 580.128 | 469.998 | 394.22 | 82.81  | 390.99 | 2.95  | 60.79  | 12.68 | 75.858 |
|                   | Обед                                           |            |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 117               | Салат из овощей                                | 100        | 2     | 0.23  | 7.1    | 38.67  | 0     | 0.03  | 0      | 0    | 17.4  | 665     | 150     | 26.5   | 8      | 40.5   | 0.5   | 0      | 0.33  | 3.66   |
| 81.21             | Свекольник " Классический"                     | 300        | 6.8   | 9.4   | 14.6   | 170    | 0.03  | 0.05  | 168.25 | 0.06 | 11.13 | 450.78  | 306.48  | 49.02  | 25.38  | 48.61  | 1.27  | 5.45   | 0.56  | 27.1   |
| 392.4             | Пельмени мясо-овощные отварные                 | 150        | 24.1  | 22.8  | 46.2   | 486.5  | 0.27  | 0.25  | 45.54  | 1.31 | 3.73  | 300.4   | 393.14  | 95.12  | 34.29  | 247.78 | 3.85  | 48.96  | 7.08  | 81.53  |
| 331.02            | Овощи тушеные с томатом                        | 50         | 1     | 2.7   | 5.3    | 49.6   | 0.02  | 0.02  | 303.6  | 0    | 1.61  | 299.09  | 90.35   | 15.64  | 12.51  | 26.83  | 0.4   | 41.9   | 0.29  | 20.61  |
| 430.00            | Чай с сахаром                                  | 200        | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.3   | 0     | 0.02  | 1.03   | 0    | 1.49  | 1.75    | 51.35   | 81.34  | 8.95   | 16.62  | 1.66  | 0      | 0.01  | 0      |
| 5.00              | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50         | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 12     |
|                   | Итого за Обед                                  | 850        | 37.6  | 35.83 | 98.2   | 865.87 | 0.41  | 0.41  | 518.42 | 1.37 | 35.36 | 1920.02 | 1108.82 | 282.12 | 112.63 | 455.34 | 9.63  | 98.51  | 11.02 | 144.9  |
|                   | Полдник                                        |            |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 338.08            | Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка      | 50         | 0.2   | 0.2   | 6.7    | 29.3   | 0.01  | 0.01  | 1.5    | 0    | 2     | 9.9     | 115.43  | 7.08   | 3.92   | 4.79   | 0.96  | 1      | 0.13  | 4      |
| 100.34            | Мучное кулинарное изделие в ассортименте       | 100        | 8.6   | 6.8   | 33.4   | 229.4  | 0.09  | 0.07  | 12.5   | 0.02 | 2.31  | 309.73  | 237.19  | 21.58  | 16.84  | 90.51  | 1.23  | 44.21  | 2.61  | 32.84  |
| 430               | Чай с сахаром                                  | 200        | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.3   | 0     | 0.02  | 1.03   | 0    | 1.49  | 1.75    | 51.35   | 81.34  | 8.95   | 16.62  | 1.66  | 0      | 0.01  | 0      |
|                   | Итого за Полдник                               | 350        | 9.2   | 7.1   | 45.3   | 282    | 0.1   | 0.1   | 15.03  | 0.02 | 5.8   | 321.38  | 403.97  | 110    | 29.71  | 111.92 | 3.85  | 45.21  | 2.75  | 36.84  |
|                   | Уплотненный полдник                            |            |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 520,31/<br>331,06 | Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным | 150/<br>50 | 10.12 | 33.6  | 62.18  | 564    | 0.4   | 0.3   | 0.4    | 0.31 | 51.6  | 410.47  | 1203    | 83.87  | 67.01  | 204.83 | 3     | 5.9    | 9.03  | 12.18  |
| 695.31            | Мучное кулинарное изделие в ассортименте       | 1шт        | 10.8  | 5.4   | 41.9   | 259.9  | 0.08  | 0.1   | 21.71  | 0.07 | 0.08  | 71.16   | 96.7    | 59.4   | 14.76  | 105.7  | 0.79  | 4.17   | 10.72 | 23.1   |
| 430               | Чай с сахаром                                  | 200        | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.3   | 0     | 0.02  | 1.03   | 0    | 1.49  | 1.75    | 51.35   | 81.34  | 8.95   | 16.62  | 1.66  | 0      | 0.01  | 0      |
| 5.00              | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50         | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 12     |
|                   | Итого за Уплотненный полдник                   | 550        | 24.62 | 39.7  | 129.08 | 945    | 0.57  | 0.46  | 23.14  | 0.38 | 53.17 | 686.38  | 1468.55 | 239.11 | 114.22 | 402.15 | 7.4   | 12.27  | 22.51 | 47.28  |
|                   | Итого за день                                  | 2300       | 94.38 | 101.5 | 379.57 | 2782.4 | 1.404 | 1.329 | 644.36 | 2.11 | 95.39 | 3507.91 | 3451.34 | 1025.5 | 339.37 | 1360.4 | 23.83 | 216.78 | 48.96 | 304.88 |

|              |                                                                        |        |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
|--------------|------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
|              | Среда, 2 неделя                                                        |        |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
|              | Завтрак                                                                |        |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 28.12        | Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка                               | 120    | 0.5   | 0.5   | 11.8   | 53.3   | 0.04 | 0.02 | 6      | 0    | 12    | 31.2    | 333.6   | 19.2   | 10.8   | 13.2   | 2.64  | 2.4    | 0.36  | 9.6    |  |  |
| 219.17       | Вареники с твороженной начинкой                                        | 170    | 20.2  | 19.4  | 50.1   | 455.9  | 0.11 | 0.21 | 62.7   | 0.35 | 0.83  | 194.45  | 170.95  | 128.37 | 27.84  | 207.36 | 1.21  | 9.01   | 24.68 | 43.44  |  |  |
| 331.1        | Соус молочный сладкий                                                  | 30     | 1.4   | 2.2   | 8.5    | 68     | 0.02 | 0.06 | 12.69  | 0.03 | 0.23  | 17.54   | 60.34   | 48.93  | 6.18   | 39.63  | 0.11  | 4.13   | 1.08  | 10.17  |  |  |
| 693.11       | Какао с молоком / ИЛИ / Чай с сахаром                                  | 200    | 4.7   | 3.5   | 12.5   | 100.4  | 0.04 | 0.16 | 17.25  | 0    | 0.68  | 49.95   | 220.33  | 167.68 | 34.32  | 130.28 | 1.09  | 11.7   | 2.29  | 38.25  |  |  |
| 0.33         | Хлеб пшеничный                                                         | 30     | 2.3   | 0.2   | 14.8   | 70.3   | 0.03 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 149.7   | 27.9    | 6      | 4.2    | 19.5   | 0.33  | 0.96   | 1.8   | 4.35   |  |  |
|              | Итого за Завтрак                                                       | 550    | 29.1  | 25.8  | 97.7   | 747.9  | 0.24 | 0.46 | 98.64  | 0.38 | 13.74 | 442.84  | 813.12  | 370.18 | 83.34  | 409.97 | 5.38  | 28.2   | 30.21 | 105.81 |  |  |
|              | Обед                                                                   |        |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 43.1         | Салат из овощей                                                        | 60     | 1.01  | 2.06  | 3.9    | 37.92  | 0.01 | 0.03 | 0.64   | 0    | 23.3  | 201.66  | 100.75  | 28.81  | 10.86  | 19.81  | 0.36  | 0.01   | 0.16  | 0.52   |  |  |
| *50,09       | Салат из свеклы с сыром                                                | 60     | 4.3   | 7.5   | 4.6    | 102.6  | 0.02 | 0.07 | 40.04  | 0.14 | 5.31  | 145.42  | 162.96  | 151.24 | 16.69  | 97.42  | 0.88  | 3.64   | 2.54  | 10.4   |  |  |
| 102.05       | Суп картофельный с бобовыми                                            | 250    | 9.1   | 5.9   | 18.8   | 164.8  | 0.17 | 0.06 | 136.26 | 0    | 5.16  | 11.09   | 424.57  | 32.06  | 34.3   | 95.4   | 1.74  | 4.64   | 2.48  | 34.41  |  |  |
| 291.63       | Плов с говядиной / ИЛИ / Плов с птицей                                 | 250    | 19.1  | 20.2  | 48.2   | 451.1  | 0.09 | 0.14 | 327    | 0.13 | 0.9   | 345.85  | 334.2   | 145.65 | 54.76  | 241.53 | 2.76  | 48.33  | 9.19  | 102.16 |  |  |
| 375.01       | Компот из смеси сухофруктов / ИЛИ / Чай с сахаром                      | 200    | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.7   | 0    | 0.02 | 1.08   | 0    | 1.8   | 2.13    | 56.27   | 11.6   | 9.28   | 17.38  | 1.68  | 0      | 0.02  | 0.4    |  |  |
| 5            | Хлеб ржано-пшеничный                                                   | 50     | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09 | 0.04 | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 12     |  |  |
|              | Итого за Обед                                                          | 810    | 32.91 | 28.86 | 95.9   | 775.32 | 0.36 | 0.29 | 464.98 | 0.13 | 31.16 | 763.73  | 1033.29 | 232.62 | 132.7  | 449.12 | 8.49  | 55.18  | 14.6  | 149.49 |  |  |
|              | Полдник                                                                |        |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 338.08       | Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка                               | 50     | 0.3   | 0.2   | 6      | 26.5   | 0.02 | 0.01 | 3.25   | 0    | 17.5  | 9.77    | 118.8   | 12.55  | 5.5    | 8.5    | 0.63  | 1      | 0.2   | 6.25   |  |  |
| 738.4        | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                               | 100    | 5.3   | 3.4   | 43.4   | 225.4  | 0.07 | 0.05 | 21.85  | 0.07 | 0.72  | 13.68   | 126.59  | 28.94  | 10.94  | 56.14  | 1.07  | 2.93   | 3.33  | 15.09  |  |  |
| 409.21       | Напиток из яблок / ИЛИ / Чай с сахаром                                 | 200    | 0.2   | 0.1   | 6.2    | 26.4   | 0.01 | 0.01 | 0.89   | 0    | 2.92  | 5.97    | 74.02   | 7.81   | 3.21   | 4.69   | 0.55  | 0.51   | 0.11  | 3.2    |  |  |
|              | Итого за Полдник                                                       | 350    | 5.8   | 3.7   | 55.6   | 278.3  | 0.1  | 0.07 | 25.99  | 0.07 | 21.14 | 29.42   | 319.41  | 49.3   | 19.65  | 69.33  | 2.25  | 4.44   | 3.64  | 24.54  |  |  |
|              | Уплотненный полдник                                                    |        |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 28.01        | Фрукт порционно / ИЛИ/ Фруктовая нарезка                               | 60     | 0.24  | 0.24  | 5.88   | 26.64  | 0.01 | 0.01 | 3      | 0    | 6     | 15.6    | 166.8   | 9.6    | 5.4    | 6.6    | 1.32  | 1.2    | 0.18  | 4.8    |  |  |
| 401,29/11,18 | Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ / Блины с подливкой сладкой | 250/40 | 26.73 | 27.6  | 247.68 | 945.4  | 0.46 | 0.52 | 67.98  | 0    | 1.46  | 1219.86 | 707.56  | 372.22 | 117.78 | 458.97 | 4.17  | 12.86  | 44.91 | 0      |  |  |
| 303.16       | Кофейный напиток с молоком / ИЛИ / Кофейный напиток с сахаром          | 200    | 0.5   | 0.3   | 5.6    | 26.7   | 0    | 0    | 0.04   | 0    | 0     | 0.24    | 25.2    | 63.96  | 7.4    | 11.4   | 0.4   | 0      | 0     | 0      |  |  |
|              | Итого за Уплотненный полдник                                           | 550    | 27.47 | 28.14 | 259.16 | 998.74 | 0.47 | 0.53 | 71.02  | 0    | 7.46  | 1235.7  | 899.56  | 445.78 | 130.58 | 476.97 | 5.89  | 14.06  | 45.09 | 4.8    |  |  |
|              | Итого за день                                                          | 2260   | 95.28 | 86.5  | 508.36 | 2800.3 | 1.17 | 1.35 | 660.63 | 0.58 | 73.5  | 2471.69 | 3065.38 | 1097.9 | 366.27 | 1405.4 | 22.01 | 101.88 | 93.54 | 284.64 |  |  |

|        |                                                                           |      |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|--------|---------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|        | Четверг, 2 неделя                                                         |      |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Завтрак                                                                   |      |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 4.26   | Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Фруктовая нарезка                      | 60   | 0.8   | 0.1   | 4.1    | 20.2   | 0.04 | 0.04 | 1200   | 0    | 3     | 12.6    | 120     | 16.2   | 22.8   | 33     | 0.42  | 3      | 0.06  | 33     |
| 279.41 | Тефтели с овощами тушеными / ИЛИ / Крокеты с кабачком тушеные с овощами   | 90   | 14.1  | 18.6  | 19.6   | 302.3  | 0.1  | 0.17 | 123.3  | 1.11 | 5.17  | 277.41  | 312.84  | 86.12  | 28.49  | 170.83 | 2.87  | 45.38  | 2.93  | 57.69  |
| 332.26 | Макаронные изделия отварные с маслом                                      | 150  | 5.3   | 4.9   | 32.8   | 196.8  | 0.06 | 0.02 | 18.36  | 0.09 | 0     | 149.04  | 53.8    | 105.83 | 7.19   | 40.7   | 0.73  | 20.77  | 0.06  | 11.92  |
| 430.10 | Чай витаминизированный                                                    | 200  | 0.6   | 0.2   | 7      | 32.4   | 0.01 | 0.03 | 6.05   | 0    | 41.45 | 8.59    | 130.95  | 82.2   | 16.1   | 24.95  | 1.98  | 0.22   | 0.23  | 3.55   |
| 5.37   | Хлеб пшеничный                                                            | 60   | 4.6   | 0.5   | 29.5   | 140.6  | 0.07 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 299.4   | 55.8    | 12     | 8.4    | 39     | 0.66  | 1.92   | 3.6   | 8.7    |
|        | Итого за Завтрак                                                          | 560  | 25.4  | 24.3  | 93     | 692.3  | 0.28 | 0.28 | 1347.7 | 1.2  | 49.62 | 747.04  | 673.39  | 302.35 | 82.98  | 308.48 | 6.66  | 71.29  | 6.88  | 114.86 |
|        | Обед                                                                      |      |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 72.22  | Винегрет овощной                                                          | 60   | 0.7   | 5.4   | 4      | 67.1   | 0.02 | 0.02 | 72.89  | 0    | 2.26  | 200.99  | 127.85  | 12.1   | 9.66   | 21.4   | 0.41  | 7.86   | 0.13  | 11.85  |
| 10.11  | Салат из овощей                                                           | 60   | 0.6   | 3.1   | 2.2    | 38.6   | 0.06 | 0.07 | 0.016  | 0    | 13.6  | 1.99    | 10.1    | 56.3   | 22.6   | 21.1   | 0.6   | 0.02   | 0.017 | 0.002  |
| 140.36 | Суп картофельный с макаронными изделиями                                  | 250  | 6.7   | 6.9   | 19.4   | 166.7  | 0.08 | 0.06 | 122.43 | 0    | 6.6   | 6.04    | 395.66  | 13.82  | 21.01  | 57.01  | 0.9   | 4.98   | 0.23  | 34.3   |
| 34.01  | Фрикадельки мясные тушенные с овощами / ИЛИ / Котлета с овощной поджаркой | 100  | 12.7  | 19.5  | 21.9   | 314.2  | 0.11 | 0.22 | 169.14 | 1.52 | 6.21  | 88.13   | 320.2   | 134.86 | 27.37  | 161.43 | 2.74  | 19.55  | 3.25  | 42.94  |
| 330.01 | Гороховое пюре с маслом сливочным                                         | 180  | 17.4  | 9.2   | 40.7   | 315.6  | 0.53 | 0.12 | 33.48  | 0.16 | 0     | 23.94   | 655.12  | 93.61  | 83.78  | 260.74 | 5.35  | 4.59   | 10.48 | 27.34  |
| 519.01 | Компот из ягод / ИЛИ / Чай с сахаром                                      | 200  | 0.5   | 0.1   | 25.3   | 104.4  | 0.12 | 0.16 | 54.66  | 0.84 | 20.52 | 5.93    | 155.38  | 16.02  | 14.96  | 15.23  | 0.57  | 0.36   | 0.23  | 4.9    |
| 5.00   | Хлеб ржано-пшеничный                                                      | 50   | 4     | 0.7   | 23.8   | 117.4  | 0.1  | 0.05 | 0      | 0    | 0     | 243.6   | 141     | 17.4   | 28.2   | 90     | 2.34  | 2.64   | 3.3   | 14.4   |
|        | Итого за Обед                                                             | 840  | 42    | 41.8  | 135.1  | 1085.4 | 0.96 | 0.63 | 452.6  | 2.52 | 35.59 | 568.63  | 1795.21 | 287.81 | 184.98 | 605.81 | 12.31 | 39.98  | 17.62 | 135.73 |
|        | Полдник                                                                   |      |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 401.22 | Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ / Блины с маслом сливочным     | 150  | 10.1  | 15.3  | 50.3   | 379.2  | 0.12 | 0.14 | 28.08  | 0.13 | 0.39  | 63.53   | 179.35  | 94.08  | 20.52  | 126.86 | 0.96  | 12.53  | 6.03  | 32.85  |
| 407    | Сок фруктовый / ИЛИ / Напиток фруктово-ягодный                            | 200  | 1     | 0.2   | 20.2   | 86.6   | 0.02 | 0.02 | 0      | 0    | 4     | 12      | 240     | 14     | 8      | 14     | 2.8   | 0      | 0     | 0      |
|        | Итого за Полдник                                                          | 350  | 11.1  | 15.5  | 70.5   | 465.8  | 0.14 | 0.16 | 28.08  | 0.13 | 4.39  | 75.53   | 419.35  | 108.08 | 28.52  | 140.86 | 3.76  | 12.53  | 6.03  | 32.85  |
|        | Уплотненный полдник                                                       |      |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 28.12  | Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка                                 | 100  | 0.91  | 0.16  | 8.08   | 37.83  | 0.04 | 0.03 | 8      | 0    | 60    | 13      | 197     | 34     | 13     | 23     | 0.3   | 2      | 0.5   | 17     |
| 267.66 | Мясной подлив с овощами                                                   | 50   | 5.71  | 8.27  | 2.74   | 110.26 | 0.03 | 0.05 | 0.33   | 0.02 | 1.39  | 0       | 149.49  | 16.18  | 3.08   | 62.38  | 0.76  | 2.44   | 0.17  | 24.28  |
| 221.01 | Каша пшенная гарнирная с маслом сливочным                                 | 150  | 4.17  | 4.99  | 23.94  | 157.5  | 0.1  | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 585     | 77.19   | 10.96  | 29.89  | 85.47  | 0.97  | 0.001  | 0.01  | 0.03   |
| 409.16 | Напиток из яблок / ИЛИ / Чай с сахаром                                    | 200  | 0.2   | 0.1   | 20.1   | 82.4   | 0.17 | 0.21 | 56.43  | 1.26 | 8.1   | 8.23    | 101.17  | 70.76  | 5.74   | 6.79   | 0.65  | 0.9    | 0.09  | 4.35   |
| 5.00   | Хлеб ржано-пшеничный                                                      | 50   | 4     | 0.7   | 23.8   | 117.4  | 0.1  | 0.05 | 0      | 0    | 0     | 243.6   | 141     | 17.4   | 28.2   | 90     | 2.34  | 2.64   | 3.3   | 14.4   |
|        | Итого за Уплотненный полдник                                              | 550  | 14.99 | 14.22 | 78.66  | 505.39 | 0.44 | 0.35 | 64.76  | 1.28 | 69.49 | 849.83  | 665.85  | 149.3  | 79.91  | 267.64 | 5.02  | 7.981  | 4.07  | 60.06  |
|        | Итого за день                                                             | 2300 | 93.49 | 95.82 | 377.26 | 2748.9 | 1.82 | 1.42 | 1893.2 | 5.13 | 159.1 | 2241.03 | 3553.8  | 847.54 | 376.39 | 1322.8 | 27.75 | 131.78 | 34.6  | 343.5  |

|                   |                                                            |            |       |       |        |        |      |      |        |      |       |        |         |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------|------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                   | Пятница, 2 неделя                                          |            |       |       |        |        |      |      |        |      |       |        |         |        |        |        |      |        |       |        |
|                   | Завтрак                                                    |            |       |       |        |        |      |      |        |      |       |        |         |        |        |        |      |        |       |        |
| 28.12             | Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка                  | 100        | 0.91  | 0.16  | 8.08   | 37.83  | 0.04 | 0.03 | 8      | 0    | 60    | 13     | 197     | 34     | 13     | 23     | 0.3  | 2      | 0.5   | 17     |
| 219.15            | Сырники творожные                                          | 160        | 31.7  | 14.3  | 24.1   | 351.9  | 0.07 | 0.33 | 38.91  | 0.15 | 0.29  | 52.25  | 166.04  | 214.94 | 32.85  | 304.85 | 0.91 | 14.65  | 41.08 | 55.03  |
| 621.03            | Соус фруктовый сладкий                                     | 50         | 0.2   | 0     | 10.1   | 41.7   | 0.01 | 0.01 | 40.09  | 0    | 2.03  | 0.77   | 66.27   | 18.25  | 2      | 6.53   | 0.19 | 0.25   | 0.03  | 2.75   |
| 430               | Чай с сахаром                                              | 200        | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.3   | 0    | 0.02 | 1.03   | 0    | 1.49  | 1.75   | 51.35   | 81.34  | 8.95   | 16.62  | 1.66 | 0      | 0.01  | 0      |
| 0.08              | Хлеб пшеничный                                             | 40         | 3     | 0.3   | 19.7   | 93.8   | 0.04 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 199.6  | 37.2    | 8      | 5.6    | 26     | 0.44 | 1.28   | 2.4   | 5.8    |
|                   | Итого за Завтрак                                           | 550        | 36.21 | 14.86 | 67.18  | 548.53 | 0.16 | 0.4  | 88.03  | 0.15 | 63.81 | 267.37 | 517.86  | 356.53 | 62.4   | 377    | 3.5  | 18.18  | 44.02 | 80.58  |
|                   | Обед                                                       |            |       |       |        |        |      |      |        |      |       |        |         |        |        |        |      |        |       |        |
| 43.33             | Салат из овощей                                            | 60         | 1.9   | 2.5   | 7.8    | 61     | 0.05 | 0.03 | 0      | 0    | 23    | 91.2   | 51.3    | 29.4   | 7.63   | 43.3   | 0.65 | 0      | 0     | 0      |
| 134.04            | Суп крестьянский с крупой                                  | 250        | 5.8   | 4.1   | 14.2   | 117    | 0.06 | 0.05 | 126.79 | 0.06 | 4.61  | 72.52  | 277.65  | 16.6   | 15.93  | 44.96  | 0.68 | 12.86  | 1.18  | 26.53  |
| 279.39            | Тефтели мясные с овощами тушеными                          | 100        | 13.9  | 21.6  | 18.7   | 325.3  | 0.16 | 0.19 | 176.01 | 1.22 | 5.97  | 61.36  | 288.48  | 97.44  | 25.62  | 151.61 | 2.3  | 14.91  | 3.33  | 78.09  |
| 518.05            | Картофель отварной с маслом сливочным и зеленью            | 180        | 4.9   | 6     | 29.1   | 189.8  | 0.17 | 0.17 | 26.57  | 0.08 | 14.68 | 62.17  | 915.54  | 74.64  | 42.7   | 134.68 | 1.48 | 13.86  | 1.43  | 64.97  |
| 303.03            | Кофейный напиток с сахаром                                 | 200        | 3.9   | 2.9   | 11.2   | 86     | 0.03 | 0.13 | 13.29  | 0    | 0.52  | 38.55  | 183.98  | 148.32 | 30.67  | 106.79 | 1.06 | 9      | 1.76  | 20     |
| 5.00              | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 50         | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09 | 0.04 | 0      | 0    | 0     | 203    | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95 | 2.2    | 2.75  | 12     |
|                   | Итого за Обед                                              | 840        | 33.7  | 37.7  | 100.8  | 876.9  | 0.56 | 0.61 | 342.66 | 1.36 | 48.78 | 528.8  | 1834.45 | 380.9  | 146.05 | 556.34 | 8.12 | 52.83  | 10.45 | 201.59 |
|                   | Полдник                                                    |            |       |       |        |        |      |      |        |      |       |        |         |        |        |        |      |        |       |        |
| 520.20            | Крокеты картофельные                                       | 50         | 2.2   | 5.2   | 11.6   | 101.8  | 0.06 | 0.05 | 8.79   | 0.11 | 4.4   | 193.91 | 272.13  | 10.36  | 13.08  | 41.53  | 0.66 | 27.8   | 2.19  | 19.91  |
| 456.31            | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                   | 100        | 9.7   | 6.7   | 38.9   | 254.5  | 0.09 | 0.16 | 95.65  | 0.7  | 2.43  | 212.68 | 147.56  | 50.08  | 15.3   | 105.85 | 1.47 | 31.71  | 11.23 | 43.88  |
| 345.95            | Компот из яблок и шиповника / ИЛИ / Чай с сахаром          | 200        | 0.2   | 0.1   | 6.7    | 28.5   | 0    | 0.01 | 24.81  | 0    | 20.4  | 2.42   | 25.25   | 4.12   | 1.52   | 1.7    | 0.33 | 0.2    | 0.03  | 0.8    |
|                   | Итого за Полдник                                           | 350        | 12.1  | 12    | 57.2   | 384.8  | 0.15 | 0.22 | 129.25 | 0.81 | 27.23 | 409.01 | 444.94  | 64.56  | 29.9   | 149.08 | 2.46 | 59.71  | 13.45 | 64.59  |
|                   | Уплотненный полдник                                        |            |       |       |        |        |      |      |        |      |       |        |         |        |        |        |      |        |       |        |
| 28.01             | Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка                  | 100        | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 44.41  | 0.03 | 0.01 | 5      | 0    | 10    | 26     | 278     | 16     | 9      | 11     | 2.2  | 2      | 0.3   | 8      |
| 672,06/<br>234,09 | Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметанным | 150/<br>50 | 12.45 | 20.67 | 65.35  | 496.72 | 0.2  | 0.18 | 70     | 0.3  | 8.38  | 293.39 | 614.49  | 115.38 | 40.75  | 181.83 | 1.99 | 14.43  | 7.05  | 69.71  |
| 375.01            | Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром                        | 200        | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.7   | 0    | 0.02 | 1.08   | 0    | 1.8   | 2.13   | 56.27   | 11.6   | 9.28   | 17.38  | 1.68 | 0      | 0.02  | 0.4    |
| 5.00              | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 50         | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09 | 0.04 | 0      | 0    | 0     | 203    | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95 | 2.2    | 2.75  | 12     |
|                   | Итого за Уплотненный полдник                               | 550        | 16.55 | 21.77 | 100.15 | 662.63 | 0.32 | 0.25 | 76.08  | 0.3  | 20.18 | 524.52 | 1066.26 | 157.48 | 82.53  | 285.21 | 7.82 | 18.63  | 10.12 | 90.11  |
|                   | Итого за день                                              | 2290       | 98.56 | 86.33 | 325.33 | 2472.9 | 1.19 | 1.48 | 636.02 | 2.62 | 160   | 1729.7 | 3863.51 | 959.47 | 320.88 | 1367.6 | 21.9 | 149.35 | 78.04 | 436.87 |

|                  |                                                                        |            |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
|                  | Понедельник, 3 неделя                                                  |            |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
|                  | Завтрак                                                                |            |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 901.01           | Гастрономия: Масло сливочное                                           | 10         | 0.1   | 7.3   | 0.1    | 66.1   | 0     | 0.01  | 45     | 0.13 | 0     | 1.5     | 3       | 2.4    | 0      | 3      | 0.02  | 0      | 0.1   | 0.28   |  |  |
| 345.55           | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным                              | 270        | 10.26 | 15.55 | 42.768 | 352.4  | 0.151 | 0.302 | 65.707 | 0.16 | 1.199 | 92.9556 | 341.528 | 266.17 | 53.654 | 257.57 | 0.972 | 22.183 | 7.16  | 62.489 |  |  |
| 693.11           | Какао с молоком / ИЛИ / Чай сахаром                                    | 200        | 4.7   | 3.5   | 12.5   | 100.4  | 0.04  | 0.16  | 17.25  | 0    | 0.68  | 49.95   | 220.33  | 167.68 | 34.32  | 130.28 | 1.09  | 11.7   | 2.29  | 38.25  |  |  |
| 5.46             | Хлеб пшеничный                                                         | 70         | 5.3   | 0.6   | 34.4   | 164.1  | 0.08  | 0.02  | 0      | 0    | 0     | 349.3   | 65.1    | 14     | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 2.24   | 4.2   | 10.15  |  |  |
|                  | Итого за Завтрак                                                       | 550        | 20.36 | 26.95 | 89.768 | 683    | 0.271 | 0.492 | 127.96 | 0.29 | 1.879 | 493.706 | 629.958 | 450.25 | 97.774 | 436.35 | 2.852 | 36.123 | 13.75 | 111.17 |  |  |
|                  | Обед                                                                   |            |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 10.11            | Салат из овощей                                                        | 60         | 0.8   | 3.1   | 2.2    | 39.7   | 0.02  | 0.02  | 22.36  | 0    | 18.1  | 5.6     | 145.33  | 21.25  | 9.26   | 18.78  | 0.38  | 1.58   | 0.19  | 8.95   |  |  |
| 140.36           | Суп картофельный с макаронными изделиями                               | 250        | 6.7   | 6.9   | 19.4   | 166.7  | 0.08  | 0.06  | 122.43 | 0    | 6.6   | 6.04    | 395.66  | 13.82  | 21.01  | 57.01  | 0.9   | 4.98   | 0.23  | 34.3   |  |  |
| 33.09            | Биточки тушеные с овощами / ИЛИ / Котлета мясная с овощами тушеными    | 100        | 19.7  | 23.9  | 32     | 422.4  | 0.17  | 0.31  | 185.44 | 2.11 | 8.33  | 478.35  | 457.91  | 181.63 | 40.43  | 244.43 | 4.26  | 67.35  | 6.08  | 65.73  |  |  |
| 74.02            | Каша гречневая с маслом сливочным                                      | 180        | 9.3   | 8.4   | 40.6   | 275.3  | 0.24  | 0.13  | 26.86  | 0.12 | 0     | 37      | 248.42  | 16.27  | 135.82 | 204.73 | 4.57  | 2.57   | 4     | 18.21  |  |  |
| 519.01           | Компот из смеси сухофруктов / ИЛИ / Чай с сахаром                      | 200        | 0.1   | 0.1   | 6.4    | 26.8   | 0     | 0     | 1.34   | 0    | 1.52  | 3.58    | 45.77   | 76.77  | 3.18   | 3.67   | 0.25  | 0.4    | 0.04  | 2.1    |  |  |
| 5.00             | Хлеб ржано-пшеничный                                                   | 50         | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 16     | 2.75  | 12     |  |  |
|                  | Итого за Обед                                                          | 840        | 39.9  | 43    | 120.4  | 1028.7 | 0.6   | 0.56  | 358.43 | 2.23 | 34.55 | 733.57  | 1410.59 | 324.24 | 233.2  | 603.62 | 12.31 | 92.88  | 13.29 | 141.29 |  |  |
|                  | Полдник                                                                |            |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 338.08           | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке                                | 50         | 0.2   | 0.2   | 4.9    | 22.5   | 0.002 | 0     | 0.002  | 0    | 8.25  | 9.75    | 53.5    | 8      | 4.5    | 5.5    | 1.1   | 0      | 0     | 1.65   |  |  |
| 695.31           | Мучное кулинарное мзделие в ассортименте                               | 100        | 10.8  | 5.4   | 41.9   | 259.9  | 0.08  | 0.1   | 21.71  | 0.07 | 0.08  | 71.16   | 96.7    | 59.4   | 14.76  | 105.7  | 0.79  | 4.17   | 10.72 | 23.1   |  |  |
| 409.16           | Напиток из яблок / ИЛИ / Чай сахаром                                   | 200        | 0.1   | 0.1   | 8      | 33     | 0.06  | 0.07  | 18.6   | 0.42 | 2.8   | 3.97    | 46.2    | 2.85   | 1.57   | 1.91   | 0.39  | 0.4    | 0.05  | 1.6    |  |  |
|                  | Итого за Полдник                                                       | 350        | 11.1  | 5.7   | 54.8   | 315.4  | 0.142 | 0.17  | 40.312 | 0.49 | 11.13 | 84.88   | 196.4   | 70.25  | 20.83  | 113.11 | 2.28  | 4.57   | 10.77 | 26.35  |  |  |
|                  | Уплотненный полдник                                                    |            |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 28.01            | Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка                              | 60         | 0.24  | 0.24  | 5.88   | 26.64  | 0.01  | 0.01  | 3      | 0    | 6     | 156     | 166.8   | 9.6    | 5.4    | 6.6    | 1.32  | 1.2    | 0.18  | 0.48   |  |  |
| 401,29/<br>11,18 | Оладьи "Домашние" с подливой сладкой / ИЛИ / Блины с подливкой сладкой | 250/<br>40 | 26.73 | 27.6  | 247.68 | 945.4  | 0.46  | 0.52  | 67.98  | 0    | 1.46  | 1219.86 | 707.56  | 372.22 | 117.78 | 458.97 | 4.17  | 12.86  | 44.91 | 0      |  |  |
| 375.01           | Чай с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром                                    | 200        | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.7   | 0     | 0.02  | 1.08   | 0    | 1.8   | 2.13    | 56.27   | 11.6   | 9.28   | 17.38  | 1.68  | 0      | 0.02  | 0.4    |  |  |
|                  | Итого за Уплотненный полдник                                           | 550        | 27.37 | 27.94 | 258.76 | 995.74 | 0.47  | 0.55  | 72.06  | 0    | 9.26  | 1377.99 | 930.63  | 393.42 | 132.46 | 482.95 | 7.17  | 14.06  | 45.11 | 0.88   |  |  |
|                  | Итого за день                                                          | 2290       | 98.73 | 103.6 | 523.73 | 3022.8 | 1.483 | 1.772 | 598.76 | 3.01 | 56.82 | 2690.15 | 3167.58 | 1238.2 | 484.26 | 1636   | 24.61 | 147.63 | 82.92 | 279.69 |  |  |

|                   |                                                                                       |      |       |       |       |        |      |      |        |      |       |        |         |        |       |        |      |       |      |        |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|------|-------|------|--------|
|                   | Вторник, 3 неделя                                                                     |      |       |       |       |        |      |      |        |      |       |        |         |        |       |        |      |       |      |        |
|                   | Завтрак                                                                               |      |       |       |       |        |      |      |        |      |       |        |         |        |       |        |      |       |      |        |
| 28.12             | Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка                                             | 120  | 0.5   | 0.5   | 11.8  | 53.3   | 0.04 | 0.02 | 6      | 0    | 12    | 31.2   | 333.6   | 19.2   | 10.8  | 13.2   | 2.64 | 2.4   | 0.36 | 9.6    |
| 672.05            | Вареники с овощной начинкой (картофель)                                               | 150  | 7.7   | 7.7   | 46    | 284.1  | 0.13 | 0.08 | 17.07  | 0.15 | 5.92  | 151.89 | 394.89  | 27.61  | 23.8  | 92.25  | 1.37 | 5.62  | 4.51 | 40.01  |
| 234.09            | Соус сметанный                                                                        | 30   | 1     | 2.6   | 2.5   | 37.6   | 0.01 | 0.03 | 13.9   | 0    | 0.11  | 52.74  | 34.81   | 29.06  | 3.45  | 21.93  | 0.07 | 2.73  | 0.47 | 6.1    |
| 303.03            | Кофейный напиток с сахаром                                                            | 200  | 3.9   | 2.9   | 11.2  | 86     | 0.03 | 0.13 | 13.29  | 0    | 0.52  | 38.55  | 183.98  | 148.32 | 30.67 | 106.79 | 1.06 | 9     | 1.76 | 20     |
| 5.01              | Хлеб пшеничный                                                                        | 50   | 3.8   | 0.4   | 24.6  | 117.2  | 0.06 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 249.5  | 46.5    | 10     | 7     | 32.5   | 0.55 | 1.6   | 3    | 7.25   |
|                   | Итого за Завтрак                                                                      | 550  | 16.9  | 14.1  | 96.1  | 578.2  | 0.27 | 0.28 | 50.26  | 0.15 | 18.55 | 523.88 | 993.78  | 234.19 | 75.72 | 266.67 | 5.69 | 21.35 | 10.1 | 82.96  |
|                   | Обед                                                                                  |      |       |       |       |        |      |      |        |      |       |        |         |        |       |        |      |       |      |        |
| 62.02             | Салат из овощей                                                                       | 60   | 0.8   | 3.2   | 12.4  | 82.2   | 0.06 | 0.06 | 1401.4 | 0    | 8.58  | 21.38  | 212.86  | 25.68  | 29.16 | 41.56  | 1.08 | 4     | 0.16 | 40.5   |
| 66.02             | Борщ со свежей капустой и картофелем                                                  | 250  | 7     | 10    | 14.2  | 174.3  | 0.05 | 0.06 | 176.38 | 0.07 | 11.31 | 25.09  | 418.81  | 40.98  | 28.91 | 61.39  | 1.32 | 6.71  | 0.61 | 35.33  |
| 279.2             | Картофель, тушеный с мясными рубленными изделиями / ИЛИ / Картофель, тушеный с птицей | 250  | 25.1  | 23.4  | 21.5  | 397.4  | 0.18 | 0.24 | 34.08  | 0.11 | 11.92 | 363.57 | 1025.77 | 32.74  | 55.7  | 288.42 | 4.29 | 56.1  | 0.5  | 124.04 |
| 409.02            | Напиток из яблок и ягод / ИЛИ / Чай сахаром                                           | 200  | 0.2   | 0.1   | 22.8  | 93.3   | 0.17 | 0.21 | 56.43  | 1.26 | 8.1   | 8.25   | 101.24  | 70.81  | 5.74  | 6.79   | 0.66 | 0.9   | 0.09 | 4.35   |
| 5.00              | Хлеб ржано-пшеничный                                                                  | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8  | 97.8   | 0.09 | 0.04 | 0      | 0    | 0     | 203    | 117.5   | 14.5   | 23.5  | 75     | 1.95 | 16    | 2.75 | 12     |
|                   | Итого за Обед                                                                         | 810  | 36.4  | 37.3  | 90.7  | 845.0  | 0.6  | 0.6  | 1668.3 | 1.4  | 39.9  | 621.3  | 1876.2  | 184.7  | 143.0 | 473.2  | 9.3  | 83.7  | 4.1  | 216.2  |
|                   | Полдник                                                                               |      |       |       |       |        |      |      |        |      |       |        |         |        |       |        |      |       |      |        |
| 520.20            | Крокеты картофельные                                                                  | 50   | 2.2   | 5.2   | 11.6  | 101.8  | 0.06 | 0.05 | 8.79   | 0.11 | 4.4   | 193.91 | 272.13  | 10.36  | 13.08 | 41.53  | 0.66 | 27.8  | 2.19 | 19.91  |
| 476.09            | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                                              | 100  | 5.2   | 4.5   | 30.1  | 181.8  | 0.07 | 0.06 | 52.65  | 0.13 | 1.48  | 13.86  | 154.55  | 32.03  | 10.81 | 58.12  | 0.95 | 3.1   | 3.29 | 16.99  |
| 407               | Сок фруктовый / ИЛИ / Чай с сахаром                                                   | 200  | 1     | 0.2   | 20.2  | 86.6   | 0.02 | 0.02 | 0      | 0    | 4     | 12     | 240     | 14     | 8     | 14     | 2.8  | 0     | 0    | 0      |
|                   | Итого за Полдник                                                                      | 350  | 8.4   | 9.9   | 61.9  | 370.2  | 0.15 | 0.13 | 61.44  | 0.24 | 9.88  | 219.77 | 666.68  | 56.39  | 31.89 | 113.65 | 4.41 | 30.9  | 5.48 | 36.9   |
|                   | Уплотненный полдник                                                                   |      |       |       |       |        |      |      |        |      |       |        |         |        |       |        |      |       |      |        |
| 43.5              | Салат из овощей                                                                       | 100  | 1.65  | 5.16  | 7.68  | 84.8   | 0.06 | 0.05 | 2.13   | 0    | 19.25 | 0      | 208.8   | 35.28  | 20.71 | 44.45  | 0.73 | 0.08  | 0.2  | 0.3    |
| 202,58/<br>331,06 | Макаронник с мясными изделиями с овощами тушеными                                     | 200  | 31.61 | 45.70 | 39.70 | 520.20 | 0.15 | 0.25 | 51.7   | 0    | 1.15  | 340.3  | 4598.60 | 53.8   | 54.15 | 314.5  | 4.46 | 80.41 | 5.95 | 12.81  |
| 409.16            | Напиток из яблок / ИЛИ / Чай с сахаром                                                | 200  | 0.2   | 0.1   | 20.1  | 82.4   | 0.17 | 0.21 | 56.43  | 1.26 | 8.1   | 8.23   | 101.17  | 70.76  | 5.74  | 6.79   | 0.65 | 0.9   | 0.09 | 4.35   |
| 5.00              | Хлеб ржано-пшеничный                                                                  | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8  | 97.8   | 0.09 | 0.04 | 0      | 0    | 0     | 203    | 117.5   | 14.5   | 23.5  | 75     | 1.95 | 16    | 2.75 | 12     |
|                   | Итого за Уплотненный полдник                                                          | 550  | 36.76 | 51.56 | 87.28 | 785.2  | 0.47 | 0.55 | 110.26 | 1.26 | 28.5  | 551.53 | 5026.07 | 174.34 | 104.1 | 440.74 | 7.79 | 97.39 | 8.99 | 29.46  |
|                   | Итого за день                                                                         | 2260 | 98.5  | 112.9 | 336.0 | 2578.6 | 1.4  | 1.6  | 1890.3 | 3.1  | 96.8  | 1916.5 | 8562.7  | 649.6  | 354.7 | 1294.2 | 27.2 | 233.4 | 28.7 | 365.5  |

|         |                                                         |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |       |        |       |       |       |        |
|---------|---------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|---------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|
|         | Среда, 3 неделя                                         |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |       |        |       |       |       |        |
|         | Завтрак                                                 |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |       |        |       |       |       |        |
| 3.01    | Гастрономия: Сыр                                        | 10   | 2.3   | 3     | 0      | 35.8   | 0     | 0.03  | 26     | 0.1  | 0.07  | 81      | 8.8     | 88     | 3.5   | 50     | 0.1   | 0     | 1.45  | 0      |
| 158.07  | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                | 1 шт | 3.86  | 1.68  | 29.73  | 150.2  | 0.06  | 0.03  | 0.01   | 0.03 | 0.08  | 123.67  | 70.46   | 15.28  | 6.82  | 38.26  | 0.47  | 0.74  | 12.28 | 2.55   |
| 53.27   | Каша пшѐнная  молочная с маслом сливочным               | 250  | 8.88  | 12.13 | 40.38  | 306.88 | 0.19  | 0.18  | 51.15  | 0.16 | 0.65  | 163.09  | 242.30  | 178.63 | 51.40 | 202.74 | 1.33  | 28.50 | 3.50  | 39.35  |
| 375.01  | Чай черный  с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром             | 200  | 0.2   | 0.1   | 6.6    | 27.9   | 0     | 0.01  | 0.38   | 0    | 1.16  | 1.26    | 30.23   | 67     | 4.56  | 8.52   | 0.77  | 0.01  | 0.02  | 0.7    |
| 0.08    | Хлеб пшеничный                                          | 40   | 3     | 0.3   | 19.7   | 93.8   | 0.04  | 0.01  | 0      | 0    | 0     | 199.6   | 37.2    | 8      | 5.6   | 26     | 0.44  | 1.28  | 2.4   | 5.8    |
|         | Итого за Завтрак                                        | 550  | 18.24 | 17.21 | 96.405 | 614.58 | 0.288 | 0.255 | 77.54  | 0.29 | 1.96  | 568.618 | 388.99  | 356.91 | 71.88 | 325.52 | 3.105 | 30.53 | 19.65 | 48.4   |
|         | Обед                                                    |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |       |        |       |       |       |        |
| 50.09   | Салат из свеклы с сыром                                 | 60   | 4.3   | 7.5   | 4.6    | 102.6  | 0.02  | 0.07  | 40.04  | 0.14 | 5.31  | 145.42  | 162.96  | 151.24 | 16.69 | 97.42  | 0.88  | 3.64  | 2.54  | 10.4   |
| *38,26  | Салат из овощей                                         | 60   | 0.34  | 2.05  | 1.74   | 28.09  | 0.03  | 0.01  | 0.32   | 0    | 8.91  | 91      | 61.37   | 12.84  | 9.82  | 8.93   | 0.29  | 0.001 | 0.19  | 0.01   |
| 124.56  | Щи из свежей капусты с картофелем                       | 250  | 5.5   | 6.6   | 8.5    | 115.7  | 0.05  | 0.04  | 151.26 | 0    | 10    | 7.24    | 281.87  | 24.4   | 17.07 | 37.65  | 0.6   | 3.68  | 0.23  | 23.48  |
| *268,72 | Котлеты из печени с овощами тушеными / ИЛИ / Плов - 250 | 100  | 10.1  | 15.3  | 16.5   | 244.3  | 0.07  | 0.14  | 56.21  | 0.8  | 3.13  | 70.18   | 217.43  | 93.87  | 17.6  | 115.05 | 1.78  | 12.35 | 2.21  | 30.54  |
| 332.28  | Макаронные изделия отварные с маслом                    | 180  | 6.4   | 5.9   | 39.4   | 236.2  | 0.08  | 0.03  | 22.03  | 0.11 | 0     | 178.84  | 64.56   | 127    | 8.63  | 48.84  | 0.88  | 24.92 | 0.07  | 14.3   |
| 349.10  | Компот из смеси сухофруктов / ИЛИ / Чай с сахаром       | 200  | 0.4   | 0     | 21.6   | 88.1   | 0     | 0     | 12     | 0    | 0.12  | 0.1     | 0.56    | 39.99  | 1.71  | 3.47   | 0.08  | 0     | 0     | 0      |
| 5.00    | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 50   | 4     | 0.7   | 23.8   | 117.4  | 0.1   | 0.05  | 0      | 0    | 0     | 243.6   | 141     | 17.4   | 28.2  | 90     | 2.34  | 2.64  | 3.3   |        |
|         | Итого за Обед                                           | 840  | 30.7  | 36    | 114.4  | 904.3  | 0.32  | 0.33  | 281.54 | 1.05 | 18.56 | 645.38  | 868.38  | 453.9  | 89.9  | 392.43 | 6.56  | 47.23 | 8.35  | 78.72  |
|         | Полдник                                                 |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |       |        |       |       |       |        |
| 338.08  | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке                 | 50   | 0.8   | 0.3   | 10.5   | 47.3   | 0.02  | 0.03  | 10     | 0    | 5     | 15.5    | 174     | 4      | 21    | 14     | 0.3   | 0.03  | 0.5   | 1.1    |
| 432.28  | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                | 100  | 8.8   | 7     | 33.6   | 232    | 0.09  | 0.07  | 13.16  | 0.02 | 2.33  | 311.63  | 243.25  | 26.86  | 17.45 | 94.42  | 1.24  | 44.66 | 2.7   | 33.84  |
| 345.95  | Компот из яблок и шиповника / ИЛИ / Чай с сахаром       | 200  | 0.2   | 0.1   | 4.9    | 21.3   | 0     | 0.01  | 24.81  | 0    | 20.4  | 2.41    | 25.2    | 4.08   | 1.52  | 1.7    | 0.33  | 0.2   | 0.03  | 0.8    |
|         | Итого за Полдник                                        | 350  | 9.8   | 7.4   | 49     | 300.6  | 0.11  | 0.11  | 47.97  | 0.02 | 27.73 | 329.54  | 442.45  | 34.94  | 39.97 | 110.12 | 1.87  | 44.89 | 3.23  | 35.74  |
|         | Уплотненный полдник                                     |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |       |        |       |       |       |        |
| 33.02   | Котлета мясная                                          | 50   | 9.8   | 9.44  | 9.55   | 162.77 | 0.06  | 0.11  | 39.75  | 0.61 | 2.08  | 135.88  | 127.56  | 49     | 13.73 | 99.33  | 1.41  | 7.52  | 2.97  | 61.66  |
| 331.07  | Овощи тушеные                                           | 25   | 4     | 10.75 | 8.5    | 147.5  | 0.02  | 0.05  | 65.25  | 0.1  | 1.35  | 10.32   | 109.15  | 28.95  | 8.47  | 32.9   | 0.37  | 2.95  | 0.75  | 7.57   |
| 520.24  | Картофельное пюре с маслом сливочным                    | 150  | 3.1   | 5.3   | 19.8   | 139.4  | 0.12  | 0.11  | 23.8   | 0.09 | 10.2  | 161.78  | 624.83  | 39.49  | 28.23 | 84.47  | 1.03  | 28.46 | 0.78  | 42.79  |
| 695.2   | Мучное кулинарное изделие / Плюшка с сахаром            | 75   | 8.1   | 4.05  | 31.42  | 194.92 | 0.06  | 0.07  | 16.28  | 0.05 | 0.06  | 53.37   | 72.52   | 44.55  | 11.07 | 79.27  | 0.59  | 3.12  | 8.04  | 17.32  |
| 430     | Чай с сахаром                                           | 200  | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.3   | 0     | 0.02  | 1.03   | 0    | 1.49  | 1.75    | 51.35   | 81.34  | 8.95  | 16.62  | 1.66  | 0     | 0.01  | 0      |
| 5       | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5  | 75     | 1.95  | 2.2   | 2.75  | 12     |
|         | Итого за Уплотненный полдник                            | 550  | 28.7  | 30.24 | 94.27  | 765.69 | 0.35  | 0.4   | 146.11 | 0.85 | 15.18 | 566.1   | 1102.91 | 257.83 | 93.95 | 387.59 | 7.01  | 44.25 | 15.3  | 141.34 |
|         | Итого за день                                           | 2290 | 87.44 | 90.85 | 354.08 | 2585.2 | 1.068 | 1.095 | 553.16 | 2.21 | 63.43 | 2109.64 | 2802.73 | 1103.6 | 295.7 | 1215.7 | 18.55 | 166.9 | 46.53 | 304.2  |

|                  |                                                                          |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                  | Четверг, 3 неделя                                                        |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                  | Завтрак                                                                  |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 3.01             | Гастрономия: Сыр                                                         | 10   | 2.3   | 3     | 0      | 35.8   | 0     | 0.03  | 26     | 0.1  | 0.07  | 81      | 8.8     | 88     | 3.5    | 50     | 0.1   | 0      | 1.45  | 0      |
| 71.13            | Каша геркулесовая(овсяная) молочнаяс маслом сливочным                    | 270  | 10.69 | 12.83 | 37.778 | 309.47 | 0.214 | 0.273 | 50.751 | 0.12 | 0.986 | 164.443 | 362.958 | 225.45 | 76.543 | 287.1  | 1.687 | 31.363 | 15.52 | 59.661 |
| 303.03           | Какао с молоком / ИЛИ / Чай с ахаром                                     | 200  | 4.7   | 3.5   | 12.5   | 100.4  | 0.04  | 0.16  | 17.25  | 0    | 0.68  | 49.95   | 220.33  | 167.68 | 34.32  | 130.28 | 1.09  | 11.7   | 2.29  | 38.25  |
| 0.08             | Хлеб пшеничный                                                           | 70   | 5.25  | 0.525 | 34.475 | 164.15 | 0.07  | 0.018 | 0      | 0    | 0     | 349.3   | 65.1    | 14     | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 2.24   | 4.2   | 10.15  |
|                  | Итого за Завтрак                                                         | 550  | 22.94 | 19.86 | 84.753 | 609.82 | 0.324 | 0.481 | 94.001 | 0.22 | 1.736 | 644.693 | 657.188 | 495.13 | 124.16 | 512.88 | 3.647 | 45.303 | 23.46 | 108.06 |
|                  | Обед                                                                     |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 43.33            | Салат из овощей                                                          | 60   | 1.9   | 2.5   | 7.8    | 61     | 0.05  | 0.03  | 0      | 0    | 23    | 91.2    | 51.3    | 29.4   | 7.63   | 43.3   | 0.65  | 0      | 0     | 0.22   |
| 134.04           | Суп крестьянский с крупой                                                | 250  | 5.8   | 4.1   | 14.2   | 117    | 0.06  | 0.05  | 126.79 | 0.06 | 4.61  | 72.52   | 277.65  | 16.6   | 15.93  | 44.96  | 0.68  | 12.86  | 1.18  | 26.53  |
| 267,69/<br>33,12 | Наггетсы с овощной поджаркой                                             | 100  | 10.43 | 16.56 | 35.83  | 366.08 | 0.08  | 0.10  | 0.67   | 0.00 | 1.29  | 0.00    | 148.37  | 27.21  | 35.26  | 151.79 | 1.74  | 0.00   | 0.29  | 59.13  |
| 250.06           | Гороховое пюре с маслом сливочным                                        | 180  | 17.40 | 9.24  | 40.68  | 315.60 | 0.53  | 0.12  | 33.48  | 0.16 | 0.00  | 23.94   | 655.12  | 93.61  | 83.78  | 260.74 | 5.34  | 4.60   | 10.48 | 27.34  |
| 409.21           | Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблoк / ИЛИ / Чай с сахаром | 200  | 0.3   | 0.1   | 8.4    | 35.5   | 0.01  | 0.01  | 3.06   | 0    | 24    | 7.35    | 87.32   | 61.37  | 8.09   | 8.61   | 0.36  | 0.3    | 0.29  | 5.1    |
| 5                | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 16     | 2.75  | 12     |
|                  | Итого за Обед                                                            | 840  | 39.13 | 33.1  | 126.71 | 992.98 | 0.816 | 0.35  | 164    | 0.22 | 52.9  | 398.01  | 1337.25 | 242.69 | 174.19 | 584.39 | 10.72 | 33.756 | 14.98 | 130.32 |
|                  | Полдник                                                                  |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 3003.03          | Драники                                                                  | 50   | 1.7   | 4     | 10.9   | 86.2   | 0.06  | 0.04  | 4.25   | 0.04 | 5.2   | 151.7   | 307.2   | 9.54   | 13.68  | 39.04  | 0.6   | 23.7   | 0.81  | 21.68  |
| 234.04           | Соус сметанный                                                           | 10   | 0.3   | 0.9   | 0.8    | 12.5   | 0     | 0.01  | 4.63   | 0    | 0.04  | 17.58   | 11.6    | 9.69   | 1.15   | 7.31   | 0.02  | 0.91   | 0.16  | 2.03   |
| 8.7              | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                                 | 100  | 12.5  | 8.7   | 41.8   | 295.8  | 0.1   | 0.1   | 12.42  | 0.09 | 4     | 204.08  | 229.48  | 42.19  | 20.36  | 123.77 | 1.61  | 29.87  | 4.24  | 40.85  |
| 375.01           | Чай с лимоном и сахаром / ИЛИ / Чай с сахаром                            | 200  | 0.5   | 0.1   | 5.4    | 24.4   | 0     | 0.02  | 1.16   | 0    | 3.4   | 2.57    | 62.79   | 83.2   | 9.76   | 18.26  | 1.7   | 0.01   | 0.03  | 0.8    |
|                  | Итого за Полдник                                                         | 360  | 15    | 13.7  | 58.9   | 418.9  | 0.16  | 0.17  | 22.46  | 0.13 | 12.64 | 375.93  | 611.07  | 144.62 | 44.95  | 188.38 | 3.93  | 54.49  | 5.24  | 65.36  |
|                  | Уплотненный полдник                                                      |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 28.01            | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке                                  | 100  | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 44.41  | 0.03  | 0.01  | 5      | 0    | 10    | 26      | 278     | 16     | 9      | 11     | 2.2   | 2      | 0.3   | 8      |
| 672.05           | Вареники с овощной начинкой (картофель)                                  | 150  | 7.2   | 10.9  | 40.1   | 287.1  | 0.12  | 0.1   | 33.28  | 0.2  | 5.4   | 136.99  | 372.93  | 50.35  | 23.89  | 102.18 | 1.23  | 7.18   | 4.29  | 41.09  |
| 234.09           | Соус сметанный                                                           | 50   | 1.33  | 4     | 3.83   | 56.5   | 0.01  | 0.03  | 18.98  | 0    | 0.1   | 83.35   | 42.68   | 38.18  | 4.13   | 25.18  | 0.11  | 3.43   | 0.48  | 6.73   |
| 409.02           | Напиток из фруктово-ягодной смеси / ИЛИ / Чай с сахаром                  | 200  | 0.2   | 0.1   | 20.1   | 82.4   | 0.17  | 0.21  | 56.43  | 1.26 | 8.1   | 8.23    | 101.17  | 70.76  | 5.74   | 6.79   | 0.65  | 0.9    | 0.09  | 4.35   |
| 5                | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 16     | 2.75  | 12     |
|                  | Итого за Уплотненный полдник                                             | 550  | 12.43 | 16    | 93.63  | 568.21 | 0.42  | 0.39  | 113.69 | 1.46 | 23.6  | 457.57  | 912.28  | 189.79 | 66.26  | 220.15 | 6.14  | 29.51  | 7.91  | 72.17  |
|                  | Итого за день                                                            | 2300 | 89.51 | 82.65 | 364    | 2589.9 | 1.72  | 1.391 | 394.15 | 2.02 | 90.87 | 1876.2  | 3517.79 | 1072.2 | 409.56 | 1505.8 | 24.44 | 163.06 | 51.59 | 375.91 |

|        |                                               |      |       |       |        |        |       |      |        |       |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|--------|-----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|        | Пятница, 3 неделя                             |      |       |       |        |        |       |      |        |       |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Завтрак                                       |      |       |       |        |        |       |      |        |       |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 28.11  | Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка     | 100  | 1.53  | 0.53  | 21     | 94.53  | 0.03  | 0.05 | 20     | 0     | 10    | 31      | 348     | 8      | 42     | 28     | 0.6   | 0.05   | 1     | 2.2    |
| 340.19 | Омлет натуральный с маслом сливочным          | 100  | 8.47  | 12    | 2.13   | 150.33 | 0.04  | 0.27 | 121.86 | 1.45  | 0.20  | 166.42  | 120.05  | 73.00  | 11.17  | 135.11 | 1.39  | 27.77  | 17.37 | 41.75  |
| 53.5   | Каша пшенная гарнирная с маслом сливочным     | 100  | 2.78  | 3.33  | 15.96  | 105.00 | 0.07  | 0.01 | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 390.00  | 51.46   | 7.31   | 19.93  | 56.98  | 0.65  | 0.00   | 0.01  | 0.02   |
| 430.10 | Чай витаминизированный                        | 200  | 0.4   | 0.1   | 15.6   | 64.9   | 0.11  | 0.15 | 37.19  | 0.84  | 4.56  | 1.65    | 43.91   | 71.53  | 8.24   | 15.42  | 1.48  | 0.1    | 0     | 5      |
| 5.01   | Хлеб пшеничный                                | 50   | 3.8   | 0.4   | 24.6   | 117.2  | 0.06  | 0.02 | 0      | 0     | 0     | 249.5   | 46.5    | 10     | 7      | 32.5   | 0.55  | 1.6    | 3     | 7.25   |
|        | Итого за Завтрак                              | 550  | 16.98 | 16.36 | 79.293 | 531.96 | 0.307 | 0.5  | 179.05 | 2.29  | 14.76 | 838.57  | 609.923 | 169.84 | 88.333 | 268.01 | 4.67  | 29.517 | 21.37 | 56.223 |
|        | Обед                                          |      |       |       |        |        |       |      |        |       |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 72.22  | Винегрет овощной                              | 60   | 0.7   | 5.4   | 4      | 67.1   | 0.02  | 0.02 | 72.89  | 0     | 2.26  | 200.99  | 127.85  | 12.1   | 9.66   | 21.4   | 0.41  | 7.86   | 0.13  | 11.85  |
| *56,09 | Салат из овощей                               | 60   | 1.9   | 2.5   | 7.8    | 61     | 0.05  | 0.03 | 0      | 0     | 23    | 91.2    | 51.3    | 29.4   | 7.63   | 43.3   | 0.65  | 0      | 0     | 0.22   |
| 155.76 | Суп картофельный с клецками                   | 250  | 9.3   | 4.9   | 25.1   | 181.4  | 0.09  | 0.09 | 120.88 | 0.28  | 6.83  | 201.74  | 312.33  | 30.81  | 21.08  | 76.14  | 1.11  | 31.03  | 4.92  | 39.36  |
| 239.48 | Тефтели рыбные с овощами тушеными             | 100  | 22.1  | 19    | 30.4   | 381.1  | 0.2   | 0.29 | 202.94 | 1.9   | 7.32  | 259.73  | 604.37  | 197.59 | 72.53  | 333.55 | 2.84  | 186.83 | 18.22 | 720.15 |
| 21.10  | Рис отварной с маслом сливочным               | 180  | 4.3   | 6.7   | 42.9   | 249    | 0.04  | 0.03 | 25.92  | 0.12  | 0     | 7.92    | 55.18   | 6.52   | 27.67  | 85.5   | 0.57  | 0.89   | 8.54  | 32.07  |
| 409.02 | Напиток из яблок и ягод / ИЛИ / Чай с сахаром | 200  | 0.5   | 0.1   | 12.8   | 54.6   | 0.01  | 0.02 | 18.66  | 0     | 16.62 | 5.91    | 155.54  | 62.38  | 14.99  | 15.25  | 0.57  | 0.36   | 0.23  | 4.9    |
| 5.00   | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04 | 0      | 0     | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 16     | 2.75  | 12     |
|        | Итого за Обед                                 | 840  | 40.2  | 36.7  | 135    | 1031   | 0.45  | 0.49 | 441.29 | 2.3   | 33.03 | 879.29  | 1372.77 | 323.9  | 169.43 | 606.84 | 7.45  | 242.97 | 34.79 | 820.33 |
|        | Полдник                                       |      |       |       |        |        |       |      |        |       |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 338.08 | Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка     | 50   | 0.3   | 0.2   | 6      | 26.5   | 0.02  | 0.01 | 3.25   | 0     | 17.5  | 9.77    | 118.8   | 12.55  | 5.5    | 8.5    | 0.63  | 1      | 0.2   | 6.25   |
| 738.68 | Мучное кулинарное изделие в ассортименте      | 100  | 10.1  | 15.3  | 50.3   | 379.2  | 0.12  | 0.14 | 28.08  | 0.13  | 0.39  | 63.53   | 179.35  | 94.08  | 20.52  | 126.86 | 0.96  | 12.53  | 6.03  | 32.85  |
| 407    | Сок фруктовый                                 | 200  | 1     | 0     | 25.4   | 105.6  | 0.04  | 0.08 | 434    | 0     | 8     | 4       | 490     | 40     | 20     | 36     | 0.4   | 0      | 0     | 0      |
|        | Итого за Полдник                              | 350  | 11.4  | 15.5  | 81.7   | 511.3  | 0.18  | 0.23 | 465.33 | 0.13  | 25.89 | 77.3    | 788.15  | 146.63 | 46.02  | 171.36 | 1.99  | 13.53  | 6.23  | 39.1   |
|        | Уплотненный полдник                           |      |       |       |        |        |       |      |        |       |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 50.09  | Салат из свеклы                               | 100  | 7.16  | 12.5  | 7.66   | 171    | 0.03  | 0.11 | 66.73  | 0.23  | 8.85  | 242.36  | 271.6   | 252.06 | 27.81  | 162.36 | 1.46  | 6.06   | 4.23  | 17.33  |
| 455.18 | Ленивые голубцы / ИЛИ / Плов - 200            | 160  | 15.79 | 10.33 | 18.47  | 229.15 | 0.08  | 0.17 | 0.02   | 0.001 | 21.96 | 390     | 192.72  | 56.74  | 40.38  | 192.39 | 2.7   | 0.11   | 0.43  | 0.11   |
| 331.03 | Соус сметано-томатный                         | 40   | 0.58  | 2.02  | 2.73   | 31.94  | 0.01  | 0.01 | 0.3    | 0     | 1.22  | 412.97  | 35.76   | 8.81   | 3.12   | 0.97   | 0.13  | 0.006  | 1.04  | 0.010  |
| 430    | Чай с сахаром                                 | 200  | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.3   | 0     | 0.02 | 1.03   | 0     | 1.49  | 1.75    | 51.35   | 81.34  | 8.95   | 16.62  | 1.66  | 0      | 0.01  | 0      |
| 5      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50   | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04 | 0      | 0     | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 4.7    |
|        | Итого за Уплотненный полдник                  | 550  | 27.23 | 25.55 | 53.86  | 553.19 | 0.21  | 0.35 | 68.08  | 0.23  | 33.52 | 1250.08 | 668.93  | 413.45 | 103.76 | 447.34 | 7.9   | 8.376  | 8.46  | 22.15  |
|        | Итого за день                                 | 2290 | 95.81 | 94.11 | 349.85 | 2627.5 | 1.147 | 1.57 | 1153.8 | 4.95  | 107.2 | 3045.24 | 3439.77 | 1053.8 | 407.54 | 1493.6 | 22.01 | 294.39 | 70.85 | 937.8  |

|         |                                                        |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|---------|--------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|         | Понедельник, 4 неделя                                  |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|         | Завтрак                                                |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 901.01  | Гастрономия: Масло сливочное                           | 10   | 0.1   | 7.3   | 0.1    | 66.1   | 0     | 0.01  | 45     | 0.13 | 0     | 1.5     | 3       | 2.4    | 0      | 3      | 0.02  | 0      | 0.1   | 0.28   |
| 132.19  | Каша гречневая молочная с маслом сливочным             | 260  | 8.90  | 6.96  | 40.38  | 261.56 | 0.16  | 0.15  | 42.56  | 0.14 | 0.54  | 135.69  | 201.59  | 148.62 | 42.76  | 168.68 | 1.10  | 23.71  | 2.91  | 32.74  |
| 430     | Чай с сахаром                                          | 200  | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.3   | 0     | 0.02  | 1.03   | 0    | 1.49  | 1.75    | 51.35   | 81.34  | 8.95   | 16.62  | 1.66  | 0      | 0.01  | 0      |
| 5.01    | Хлеб пшеничный                                         | 80   | 6.08  | 0.64  | 39.36  | 187.52 | 0.10  | 0.03  | 0.00   | 0.00 | 0.00  | 399.20  | 74.40   | 16.00  | 11.20  | 52.00  | 0.88  | 2.56   | 4.80  | 11.60  |
|         | Итого за Завтрак                                       | 550  | 15.48 | 15    | 85.043 | 538.48 | 0.252 | 0.208 | 88.587 | 0.27 | 2.031 | 538.139 | 330.344 | 248.36 | 62.915 | 240.3  | 3.662 | 26.272 | 7.822 | 44.619 |
|         | Обед                                                   |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 20.08   | Салат из свеклы                                        | 60   | 0.9   | 1.6   | 5      | 37.5   | 0.01  | 0.02  | 1.14   | 0    | 5.7   | 103.64  | 164.18  | 21.83  | 12.58  | 24.69  | 0.8   | 11.99  | 0.4   | 11.4   |
| *38,26  | Салат из овощей                                        | 60   | 0.34  | 2.05  | 1.74   | 28.09  | 0.03  | 0.01  | 0.32   | 0    | 8.91  | 91      | 61.37   | 12.84  | 9.82   | 8.93   | 0.29  | 0.001  | 0.19  | 0.01   |
| 99.91   | Щи из свежей капусты с картофелем                      | 250  | 5.8   | 7     | 7.1    | 115.3  | 0.03  | 0.04  | 131.18 | 0    | 13.46 | 123.15  | 230     | 46.84  | 16.41  | 38.72  | 0.6   | 19.06  | 0.42  | 18.45  |
| 667.66  | Мясной подлив с овощами / ИЛИ / Гуляш с соусом овощным | 100  | 11.7  | 22.1  | 15.8   | 309.7  | 0.2   | 0.2   | 216.9  | 1.52 | 6.36  | 650.16  | 319.58  | 116.58 | 28.32  | 152.6  | 2.69  | 98.19  | 2.32  | 47.05  |
| 332.28  | Макаронные изделия отварные с маслом                   | 180  | 6.9   | 8.4   | 42.5   | 273.3  | 0.08  | 0.03  | 32.4   | 0.16 | 0     | 2.87    | 70.37   | 13.57  | 9.19   | 53.09  | 0.94  | 0.99   | 0.11  | 15.52  |
| 349.10  | Компот из смеси сухофруктов / ИЛИ / Чай с сахаром      | 200  | 0.4   | 0     | 25.1   | 102    | 0.07  | 0.08  | 33.6   | 0.5  | 2.42  | 0.08    | 0.25    | 39.72  | 1.69   | 3.45   | 0.08  | 0      | 0     | 0      |
| 5.00    | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50   | 3.8   | 0.4   | 24.6   | 117.2  | 0.06  | 0.02  | 0      | 0    | 0     | 249.5   | 46.5    | 10     | 7      | 32.5   | 0.55  | 16     | 3     | 7.25   |
|         | Итого за Обед                                          | 840  | 29.5  | 39.5  | 120.1  | 955    | 0.45  | 0.39  | 415.22 | 2.18 | 27.94 | 1129.4  | 830.88  | 248.54 | 75.19  | 305.05 | 5.66  | 146.23 | 6.25  | 99.67  |
|         | Полдник                                                |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 3003.03 | Драники                                                | 50   | 1.7   | 4     | 10.9   | 86.2   | 0.06  | 0.04  | 4.25   | 0.04 | 5.2   | 151.7   | 307.2   | 9.54   | 13.68  | 39.04  | 0.6   | 23.7   | 0.81  | 21.68  |
| 234.04  | Соус сметанный                                         | 10   | 0.3   | 0.8   | 0.8    | 11.3   | 0     | 0.01  | 3.8    | 0    | 0.02  | 16.67   | 8.54    | 7.64   | 0.83   | 5.04   | 0.02  | 0.69   | 0.1   | 1.35   |
| 50.32   | Мучное кулинарное изделие в ассортименте               | 100  | 12.5  | 8.7   | 41.8   | 295.8  | 0.1   | 0.1   | 12.42  | 0.09 | 4     | 204.08  | 229.48  | 42.19  | 20.36  | 123.77 | 1.61  | 29.87  | 4.24  | 40.85  |
| 407     | Сок фруктовый / ИЛИ / Чай с сахаром                    | 200  | 1     | 0.2   | 20.2   | 86.6   | 0.02  | 0.02  | 0      | 0    | 4     | 12      | 240     | 14     | 8      | 14     | 2.8   | 0      | 0     | 0      |
|         | Итого за Полдник                                       | 360  | 15.5  | 13.7  | 73.7   | 479.9  | 0.18  | 0.17  | 20.47  | 0.13 | 13.22 | 384.45  | 785.22  | 73.37  | 42.87  | 181.85 | 5.03  | 54.26  | 5.15  | 63.88  |
|         | Уплотненный полдник                                    |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 50.32   | Мучное кулинарное изделие в ассортименте               | 1 шт | 9.6   | 7.2   | 40.8   | 266.2  | 0.09  | 0.07  | 35.1   | 0.23 | 0.03  | 99.48   | 87.25   | 92.86  | 13.43  | 108.32 | 0.94  | 2.22   | 6.29  | 17.34  |
| 171.37  | Гречка по-купечески с мясными рубленными изделиями     | 200  | 9.43  | 12.89 | 20.78  | 239.18 | 0.11  | 0.07  | 0.37   | 0.02 | 1.54  | 433.33  | 223.28  | 26.10  | 25.57  | 132.67 | 1.57  | 2.71   | 0.20  | 27.00  |
| 430     | Чай с сахаром                                          | 200  | 0.4   | 0.1   | 15     | 62.4   | 0.08  | 0.11  | 31     | 0.42 | 5.2   | 1.74    | 49.9    | 10.1   | 8.8    | 16.5   | 1.67  | 0      | 0     | 0      |
| 5.01    | Хлеб пшеничный                                         | 50   | 3.8   | 0.4   | 24.6   | 117.2  | 0.06  | 0.02  | 0      | 0    | 0     | 249.5   | 46.5    | 10     | 7      | 32.5   | 0.55  | 1.6    | 3     | 7.25   |
|         | Итого за Уплотненный полдник                           | 550  | 23.23 | 20.59 | 101.18 | 684.98 | 0.341 | 0.267 | 66.467 | 0.67 | 6.774 | 784.053 | 406.928 | 139.06 | 54.797 | 289.99 | 4.727 | 6.5322 | 9.49  | 51.59  |
|         | Итого за день                                          | 2300 | 83.72 | 88.79 | 380.02 | 2658.4 | 1.223 | 1.034 | 590.74 | 3.25 | 49.97 | 2836.04 | 2353.37 | 709.33 | 235.77 | 1017.2 | 19.08 | 233.29 | 28.71 | 259.76 |

|                   |                                                                |            |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                   | Вторник, 4 неделя                                              |            |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                   | Завтрак                                                        |            |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 50.32             | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                       | 100        | 11    | 7.7   | 41.8   | 280.1  | 0.1  | 0.12 | 34.5   | 0.29 | 0.17  | 102.91  | 120.65  | 137.42 | 17.25  | 139.87 | 1.01  | 4.77   | 7.43  | 23.15  |
| 173.26            | Каша пшённая   молочная с маслом сливочным                     | 250        | 11.6  | 14.4  | 45.9   | 359.6  | 0.22 | 0.3  | 64.35  | 0.16 | 1.17  | 201.1   | 363.52  | 264.99 | 63.58  | 281.04 | 1.42  | 37.5   | 5.26  | 59.35  |
| 303.16            | Кофейный напиток с молоком / ИЛИ / Кофей ный напиток с сахаром | 200        | 3.4   | 2.6   | 13.7   | 91.9   | 0.03 | 0.12 | 13.25  | 0    | 0.52  | 38.37   | 159     | 109.16 | 23.27  | 95.4   | 0.69  | 9      | 1.76  | 20     |
| 0.34              | Хлеб пшеничный                                                 | 20         | 1.5   | 0.2   | 9.8    | 46.9   | 0.02 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 99.8    | 18.6    | 4      | 2.8    | 13     | 0.22  | 0.64   | 1.2   | 2.9    |
|                   | Итого за Завтрак                                               | 570        | 27.5  | 24.9  | 111.2  | 778.5  | 0.37 | 0.55 | 112.1  | 0.45 | 1.86  | 442.18  | 661.77  | 515.57 | 106.9  | 529.31 | 3.34  | 51.91  | 15.65 | 105.4  |
|                   | Обед                                                           |            |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 117               | Салат из овощей                                                | 100        | 2     | 0.23  | 7.1    | 38.67  | 0    | 0.03 | 0      | 0    | 17.4  | 665     | 150     | 26.5   | 8      | 40.5   | 0.5   | 0      | 0.33  | 3.66   |
| 28.01             | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке                        | 100        | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 44.41  | 0.03 | 0.01 | 5      | 0    | 10    | 26      | 278     | 16     | 9      | 11     | 2.2   | 2      | 0.3   | 8      |
| 81.21             | Свекольник " Классический"                                     | 300        | 6.8   | 9.4   | 14.6   | 170    | 0.03 | 0.05 | 168.25 | 0.06 | 11.13 | 450.78  | 306.48  | 49.02  | 25.38  | 48.61  | 1.27  | 5.45   | 0.56  | 27.1   |
| 392.4             | Пельмени   мясо-овощные отварные                               | 150        | 18.6  | 21.2  | 43.8   | 440.6  | 0.23 | 0.25 | 104.18 | 1.83 | 8.95  | 222.42  | 363.97  | 134.18 | 33.68  | 209.67 | 3.6   | 40.58  | 6.55  | 66.5   |
| 331.02            | Овощи тушеные                                                  | 50         | 1     | 2.7   | 5.7    | 51.8   | 0.02 | 0.01 | 186    | 0    | 1.22  | 297.39  | 72.37   | 11.2   | 9.07   | 19.71  | 0.33  | 41.13  | 0.35  | 12.45  |
| 430.00            | Чай с сахаром                                                  | 200        | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.3   | 0    | 0.02 | 1.03   | 0    | 1.49  | 1.75    | 51.35   | 81.34  | 8.95   | 16.62  | 1.66  | 0      | 0.01  | 0      |
| 5.00              | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 50         | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09 | 0.04 | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 16     | 2.75  | 12     |
|                   | Итого за Обед                                                  | 850        | 32.1  | 34.23 | 96.2   | 822.17 | 0.37 | 0.4  | 459.46 | 1.89 | 40.19 | 1840.34 | 1061.67 | 316.74 | 108.58 | 410.11 | 9.31  | 103.16 | 10.55 | 121.71 |
|                   | Полдник                                                        |            |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 338.08            | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке                        | 50         | 0.3   | 0.2   | 6      | 26.5   | 0.02 | 0.01 | 3.25   | 0    | 17.5  | 9.77    | 118.8   | 12.55  | 5.5    | 8.5    | 0.63  | 1      | 0.2   | 6.25   |
| 432.28            | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                       | 100        | 8.8   | 7     | 33.6   | 232    | 0.09 | 0.07 | 13.16  | 0.02 | 2.33  | 311.63  | 243.25  | 26.86  | 17.45  | 94.42  | 1.24  | 44.66  | 2.7   | 33.84  |
| 519.01            | Компот из ягод / ИЛИ / Чай с сахаром                           | 200        | 0.5   | 0.1   | 12.8   | 54.6   | 0.01 | 0.02 | 18.66  | 0    | 16.62 | 5.91    | 155.54  | 62.38  | 14.99  | 15.25  | 0.57  | 0.36   | 0.23  | 4.9    |
|                   | Итого за Полдник                                               | 350        | 9.6   | 7.3   | 52.4   | 313.1  | 0.12 | 0.1  | 35.07  | 0.02 | 36.45 | 327.31  | 517.59  | 101.79 | 37.94  | 118.17 | 2.44  | 46.02  | 3.13  | 44.99  |
|                   | Уплотненный полдник                                            |            |       |       |        |        |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 520,31/<br>331,06 | Крокеты картофельные с соусом сметано-томатным                 | 150/<br>50 | 10.12 | 33.6  | 62.18  | 564    | 0.4  | 0.3  | 0.4    | 0.31 | 51.6  | 410.47  | 1203    | 83.87  | 67.01  | 204.83 | 3     | 5.9    | 9.03  | 12.18  |
| 695.31            | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                       | 100        | 10.8  | 5.4   | 41.9   | 259.9  | 0.08 | 0.1  | 21.71  | 0.07 | 0.08  | 71.16   | 96.7    | 59.4   | 14.76  | 105.7  | 0.79  | 4.17   | 10.72 | 23.1   |
| 430               | Чай с сахаром                                                  | 200        | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.3   | 0    | 0.02 | 1.03   | 0    | 1.49  | 1.75    | 51.35   | 81.34  | 8.95   | 16.62  | 1.66  | 0      | 0.01  | 0      |
| 5.00              | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 50         | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09 | 0.04 | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 16     | 2.75  | 12     |
|                   | Итого за Уплотненный полдник                                   | 550        | 24.62 | 39.7  | 129.08 | 945    | 0.57 | 0.46 | 23.14  | 0.38 | 53.17 | 686.38  | 1468.55 | 239.11 | 114.22 | 402.15 | 7.4   | 26.07  | 22.51 | 47.28  |
|                   | Итого за день                                                  | 2320       | 93.82 | 106.1 | 388.88 | 2858.8 | 1.43 | 1.51 | 629.77 | 2.74 | 131.7 | 3296.21 | 3709.58 | 1173.2 | 367.64 | 1459.7 | 22.49 | 227.16 | 51.84 | 319.38 |

|        |                                                                          |        |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
|--------|--------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
|        | Среда, 4 неделя                                                          |        |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
|        | Завтрак                                                                  |        |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 28.12  | Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка                                | 120    | 0.5   | 0.5   | 11.8   | 53.3   | 0.04  | 0.02  | 6      | 0    | 12    | 31.2    | 333.6   | 19.2   | 10.8   | 13.2   | 2.64  | 2.4   | 0.36  | 9.6    |
| 219.17 | Вареники с твороженной начинкой                                          | 170    | 20.2  | 19.4  | 50.1   | 455.9  | 0.11  | 0.21  | 62.7   | 0.35 | 0.83  | 194.45  | 170.95  | 128.37 | 27.84  | 207.36 | 1.21  | 9.01  | 24.68 | 43.44  |
| 331.1  | Сладкая подливка                                                         | 30     | 1.3   | 1.5   | 9.8    | 57.8   | 0.01  | 0.06  | 5.5    | 0    | 0.08  | 19.27   | 59.08   | 57.3   | 5.77   | 37.15  | 0.03  | 1.37  | 0.51  | 6.83   |
| 693.11 | Какао с молоком / ИЛИ / Чай с сахаром                                    | 200    | 3.4   | 2.6   | 11     | 81     | 0.03  | 0.12  | 13.25  | 0    | 0.52  | 38.35   | 158.93  | 109.1  | 23.27  | 95.4   | 0.68  | 9     | 1.76  | 27.35  |
| 0.33   | Хлеб пшеничный                                                           | 30     | 2.3   | 0.2   | 14.8   | 70.3   | 0.03  | 0.01  | 0      | 0    | 0     | 149.7   | 27.9    | 6      | 4.2    | 19.5   | 0.33  | 0.96  | 1.8   | 4.35   |
|        | Итого за Завтрак                                                         | 550    | 27.7  | 24.2  | 97.5   | 718.3  | 0.22  | 0.42  | 87.45  | 0.35 | 13.43 | 432.97  | 750.46  | 319.97 | 71.88  | 372.61 | 4.89  | 22.74 | 29.11 | 91.57  |
|        | Обед                                                                     |        |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 43.1   | Салат из овощей                                                          | 60     | 1     | 6.1   | 5.8    | 81.5   | 0.02  | 0.02  | 121.52 | 0    | 23.11 | 85.27   | 163.47  | 27.79  | 10.4   | 19.21  | 0.36  | 9.81  | 0.16  | 8.34   |
| *50,09 | Салат из свеклы с сыром                                                  | 60     | 4.3   | 7.5   | 4.6    | 102.6  | 0.02  | 0.07  | 40.04  | 0.14 | 5.31  | 145.42  | 162.96  | 151.24 | 16.69  | 97.42  | 0.88  | 3.64  | 2.54  | 10.4   |
| 102.05 | Суп картофельный с бобовыми                                              | 250    | 9.1   | 5.9   | 18.8   | 164.8  | 0.17  | 0.06  | 136.26 | 0    | 5.16  | 11.09   | 424.57  | 32.06  | 34.3   | 95.4   | 1.74  | 4.64  | 2.48  | 34.41  |
| 33.02  | Котлета мясная с овощами тушеными / ИЛИ / Тефтели с овощами тушеными     | 100    | 17.89 | 29.00 | 36.67  | 478.78 | 0.28  | 0.43  | 165.29 | 3.84 | 12.29 | 612.62  | 474.21  | 290.69 | 41.88  | 274.86 | 5.03  | 98.76 | 8.97  | 55.62  |
| 255.14 | Рис отварной с маслом сливочным                                          | 180    | 4.3   | 6.7   | 42.9   | 249    | 0.04  | 0.03  | 25.92  | 0.12 | 0     | 7.92    | 55.18   | 6.52   | 27.67  | 85.5   | 0.57  | 0.89  | 8.54  | 32.07  |
| 375.01 | Чай черный с лимоном / ИЛИ / Чай с сахаром                               | 200    | 0.4   | 0.1   | 5.2    | 23.7   | 0     | 0.02  | 1.08   | 0    | 1.8   | 2.13    | 56.27   | 11.6   | 9.28   | 17.38  | 1.68  | 0     | 0.02  | 0.4    |
| 5      | Хлеб ржано-пшеничный                                                     | 50     | 3.3   | 0.6   | 19.8   | 97.8   | 0.09  | 0.04  | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 16    | 2.75  | 12     |
|        | Итого за Обед                                                            | 840    | 35.99 | 48.4  | 129.17 | 1095.6 | 0.598 | 0.603 | 450.07 | 3.96 | 42.36 | 922.032 | 1291.2  | 383.16 | 147.03 | 567.35 | 11.33 | 130.1 | 22.92 | 142.84 |
|        | Полдник                                                                  |        |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 1.9    | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке                                  | 50     | 0.3   | 0.2   | 6      | 26.5   | 0.02  | 0.01  | 3.25   | 0    | 17.5  | 9.77    | 118.8   | 12.55  | 5.5    | 8.5    | 0.63  | 1     | 0.2   | 6.25   |
| 476.09 | Мучное кулинарное изделие в ассортименте                                 | 100    | 5.3   | 3.4   | 43.4   | 225.4  | 0.07  | 0.05  | 21.85  | 0.07 | 0.72  | 13.68   | 126.59  | 28.94  | 10.94  | 56.14  | 1.07  | 2.93  | 3.33  | 15.09  |
| 409.21 | Напиток из яблок и лимона / ИЛИ / Напиток из яблок / ИЛИ / Чай с сахаром | 200    | 0.2   | 0.1   | 6.2    | 26.4   | 0.01  | 0.01  | 0.89   | 0    | 2.92  | 5.97    | 74.02   | 7.81   | 3.21   | 4.69   | 0.55  | 0.51  | 0.11  | 3.2    |
|        | Итого за Полдник                                                         | 350    | 5.8   | 3.7   | 55.6   | 278.3  | 0.1   | 0.07  | 25.99  | 0.07 | 21.14 | 29.42   | 319.41  | 49.3   | 19.65  | 69.33  | 2.25  | 4.44  | 3.64  | 24.54  |
|        | Уплотненный полдник                                                      |        |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 51.01  | Салат из моркови с яблоками / ИЛИ / Фруктовая нарезка                    | 100    | 1     | 3.2   | 12.4   | 82.2   | 0.06  | 0.06  | 1401.4 | 0    | 8.58  | 21.38   | 212.86  | 25.68  | 29.16  | 41.56  | 1.08  | 4     | 0.16  | 40.6   |
| 219.1  | Сырники творожные со сладкой подливкой                                   | 160/50 | 69.55 | 39.55 | 65.547 | 896.67 | 0.2   | 0.8   | 132.53 | 0.31 | 1     | 304.213 | 475.04  | 555.55 | 81.2   | 716.44 | 2.173 | 40.64 | 87.33 | 137.33 |
| 430.11 | Напиток витаминизированный / ИЛИ / Чай сахаром                           | 200    | 0.23  | 0.07  | 15.49  | 59.69  | 0     | 0.01  | 0      | 0    | 10.1  | 0       | 25.75   | 5.85   | 4.57   | 8.41   | 0.9   | 0     | 0     | 100    |
| 0.08   | Хлеб пшеничный                                                           | 40     | 3     | 0.3   | 19.7   | 93.8   | 0.04  | 0.01  | 0      | 0    | 0     | 199.6   | 37.2    | 8      | 5.6    | 26     | 0.44  | 1.28  | 2.4   | 5.8    |
|        | Итого за Уплотненный полдник                                             | 550    | 73.78 | 43.12 | 113.14 | 1132.4 | 0.3   | 0.88  | 1533.9 | 0.31 | 19.68 | 525.193 | 750.85  | 595.08 | 120.53 | 792.41 | 4.593 | 45.92 | 89.89 | 283.73 |
|        | Итого за день                                                            | 2290   | 143.3 | 119.4 | 395.4  | 3224.5 | 1.218 | 1.973 | 2097.4 | 4.69 | 96.61 | 1909.62 | 3111.92 | 1347.5 | 359.09 | 1801.7 | 23.07 | 203.2 | 145.6 | 542.69 |

|        |                                                                              |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|--------|------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|        | Четверг, 4 неделя                                                            |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Завтрак                                                                      |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 4.26   | Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Салат фруктовый                           | 60   | 0.8   | 0.1   | 4.1    | 20.2   | 0.04  | 0.04  | 1200   | 0    | 3     | 12.6    | 120     | 16.2   | 22.8   | 33     | 0.42  | 3      | 0.06  | 33     |
| 279.41 | Тефтели мясные с овощами тушёными / ИЛИ /<br>Наггетсы с овощной поджаркой    | 90   | 14.1  | 18.6  | 19.6   | 302.3  | 0.1   | 0.17  | 123.3  | 1.11 | 5.17  | 277.41  | 312.84  | 86.12  | 28.49  | 170.83 | 2.87  | 45.38  | 2.93  | 57.69  |
| 332.26 | Макаронные изделия отварные с маслом                                         | 150  | 5.8   | 7     | 35.4   | 227.7  | 0.07  | 0.03  | 27     | 0.13 | 0     | 2.39    | 58.64   | 11.31  | 7.66   | 44.24  | 0.78  | 0.83   | 0.09  | 12.93  |
| 430.10 | Чай витаминизированный / ИЛИ / Чай с сахаром                                 | 200  | 0.5   | 0.1   | 4.6    | 21.1   | 0     | 0.02  | 0.73   | 0    | 3.69  | 1.6     | 50.58   | 78.65  | 8.57   | 15.09  | 1.49  | 0      | 0.04  | 0      |
| 5.37   | Хлеб пшеничный                                                               | 60   | 4.6   | 0.5   | 29.5   | 140.6  | 0.07  | 0.02  | 0      | 0    | 0     | 299.4   | 55.8    | 12     | 8.4    | 39     | 0.66  | 1.92   | 3.6   | 8.7    |
|        | Итого за Завтрак                                                             | 560  | 25.8  | 26.3  | 93.2   | 711.9  | 0.28  | 0.28  | 1351   | 1.24 | 11.86 | 593.4   | 597.86  | 204.28 | 75.92  | 302.16 | 6.22  | 51.13  | 6.72  | 112.32 |
|        | Обед                                                                         |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 28.01  | Фрукт порционно / ИЛИ / Фрукт в нарезке                                      | 60   | 0.24  | 0.24  | 5.88   | 26.646 | 0.018 | 0.006 | 3      | 0    | 6     | 15.6    | 166.8   | 9.6    | 5.4    | 6.6    | 1.32  | 1.2    | 0.18  | 4.8    |
| 10.11  | Салат из овощей                                                              | 60   | 0.6   | 3.1   | 2.2    | 38.6   | 0.06  | 0.07  | 0.016  | 0    | 13.6  | 1.99    | 10.1    | 56.3   | 22.6   | 21.1   | 0.6   | 0.02   | 0.017 | 0.002  |
| 140.36 | Суп картофельный с макаронными изделиями                                     | 250  | 6.7   | 6.9   | 19.4   | 166.7  | 0.08  | 0.06  | 122.43 | 0    | 6.6   | 6.04    | 395.66  | 13.82  | 21.01  | 57.01  | 0.9   | 4.98   | 0.23  | 34.3   |
| 34.01  | Фрикадельки мясные тушенные с овощами / ИЛИ /<br>Котлета с овощной поджаркой | 100  | 12.7  | 19.5  | 21.9   | 314.2  | 0.11  | 0.22  | 169.14 | 1.52 | 6.21  | 88.13   | 320.2   | 134.86 | 27.37  | 161.43 | 2.74  | 19.55  | 3.25  | 42.94  |
| 199    | Гороховое пюре с маслом сливочным                                            | 180  | 15.8  | 5.3   | 36.8   | 257.8  | 0.48  | 0.1   | 17.18  | 0.08 | 0     | 294.14  | 592.88  | 87.94  | 76.77  | 235.13 | 4.92  | 4.16   | 9.46  | 24.65  |
| 519.01 | Компот из ягод/ ИЛИ / Чай с сахаром                                          | 200  | 0.5   | 0.1   | 25.3   | 104.4  | 0.12  | 0.16  | 54.66  | 0.84 | 20.52 | 5.93    | 155.38  | 16.02  | 14.96  | 15.23  | 0.57  | 0.36   | 0.23  | 4.9    |
| 5.00   | Хлеб ржано-пшеничный                                                         | 50   | 3.8   | 0.4   | 24.6   | 117.2  | 0.06  | 0.02  | 0      | 0    | 0     | 249.5   | 46.5    | 10     | 7      | 32.5   | 0.55  | 16     | 3     | 7.25   |
|        | Итого за Обед                                                                | 840  | 39.74 | 32.44 | 133.88 | 986.95 | 0.868 | 0.566 | 366.41 | 2.44 | 39.33 | 659.34  | 1677.42 | 272.24 | 152.51 | 507.9  | 11    | 46.25  | 16.35 | 118.84 |
|        | Полдник                                                                      |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 401.22 | Оладьи "Домашние" с маслом сливочным / ИЛИ /<br>Блины с маслом сливочным     | 150  | 10.1  | 15.3  | 50.3   | 379.2  | 0.12  | 0.14  | 28.08  | 0.13 | 0.39  | 63.53   | 179.35  | 94.08  | 20.52  | 126.86 | 0.96  | 12.53  | 6.03  | 32.85  |
| 407    | Сок фруктовый / ИЛИ / Напиток фруктово-ягодный                               | 200  | 1     | 0.2   | 20.2   | 86.6   | 0.02  | 0.02  | 0      | 0    | 4     | 12      | 240     | 14     | 8      | 14     | 2.8   | 0      | 0     | 0      |
|        | Итого за Полдник                                                             | 350  | 11.1  | 15.5  | 70.5   | 465.8  | 0.14  | 0.16  | 28.08  | 0.13 | 4.39  | 75.53   | 419.35  | 108.08 | 28.52  | 140.86 | 3.76  | 12.53  | 6.03  | 32.85  |
|        | Уплотненный полдник                                                          |      |       |       |        |        |       |       |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 28.07  | Салат овощной                                                                | 100  | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 44.4   | 0.01  | 0.01  | 5      | 0    | 10    | 260     | 278     | 16     | 9      | 11     | 2.2   | 2      | 0.3   | 0.8    |
| 267.66 | Мясной подлив с овощами                                                      | 50   | 5.71  | 8.27  | 2.74   | 110.26 | 0.03  | 0.05  | 0.33   | 0.02 | 1.39  | 0       | 149.49  | 16.18  | 3.08   | 62.38  | 0.76  | 2.44   | 0.17  | 24.28  |
| 221.01 | Каша пшенная гарнирная с маслом сливочным                                    | 150  | 4.17  | 4.99  | 23.94  | 157.5  | 0.1   | 0.01  | 0      | 0    | 0     | 585     | 77.19   | 10.96  | 29.89  | 85.47  | 0.97  | 0.001  | 0.01  | 0.03   |
| 409.16 | Напиток из яблок                                                             | 200  | 0.2   | 0.1   | 20.1   | 82.4   | 0.17  | 0.21  | 56.43  | 1.26 | 8.1   | 8.23    | 101.17  | 70.76  | 5.74   | 6.79   | 0.65  | 0.9    | 0.09  | 4.35   |
| 5.00   | Хлеб ржано-пшеничный                                                         | 50   | 3.8   | 0.4   | 24.6   | 117.2  | 0.06  | 0.02  | 0      | 0    | 0     | 249.5   | 46.5    | 10     | 7      | 32.5   | 0.55  | 16     | 3     | 7.25   |
|        | Итого за Уплотненный полдник                                                 | 550  | 14.28 | 14.16 | 81.18  | 511.76 | 0.37  | 0.3   | 61.76  | 1.28 | 19.49 | 1102.73 | 652.35  | 123.9  | 54.71  | 198.14 | 5.13  | 21.341 | 3.57  | 36.71  |
|        | Итого за день                                                                | 2300 | 90.92 | 88.4  | 378.76 | 2676.4 | 1.658 | 1.306 | 1807.3 | 5.09 | 75.07 | 2431    | 3346.98 | 708.5  | 311.66 | 1149.1 | 26.11 | 131.25 | 32.67 | 300.72 |

|  |                                                                                                                                                      |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                      |
|  | ПРИМЕЧАНИЕ:                                                                                                                                          |
|  | *ЗП - замена блюда по сезону                                                                                                                         |
|  | *Фрукт выдается в целом виде ( 1 шт.) без нарушения целостности, ЛИБО выдается фруктовой нарезкой                                                    |
|  | приложения № 11 к САНПИН 2,3/2,4, 3590-20)                                                                                                           |
|  | * Химико-энергетическая характеристика готовых изделий (гастрономия, фрукты, овощи и т.д.) могут меняться в зависимости от маркировки производителя. |