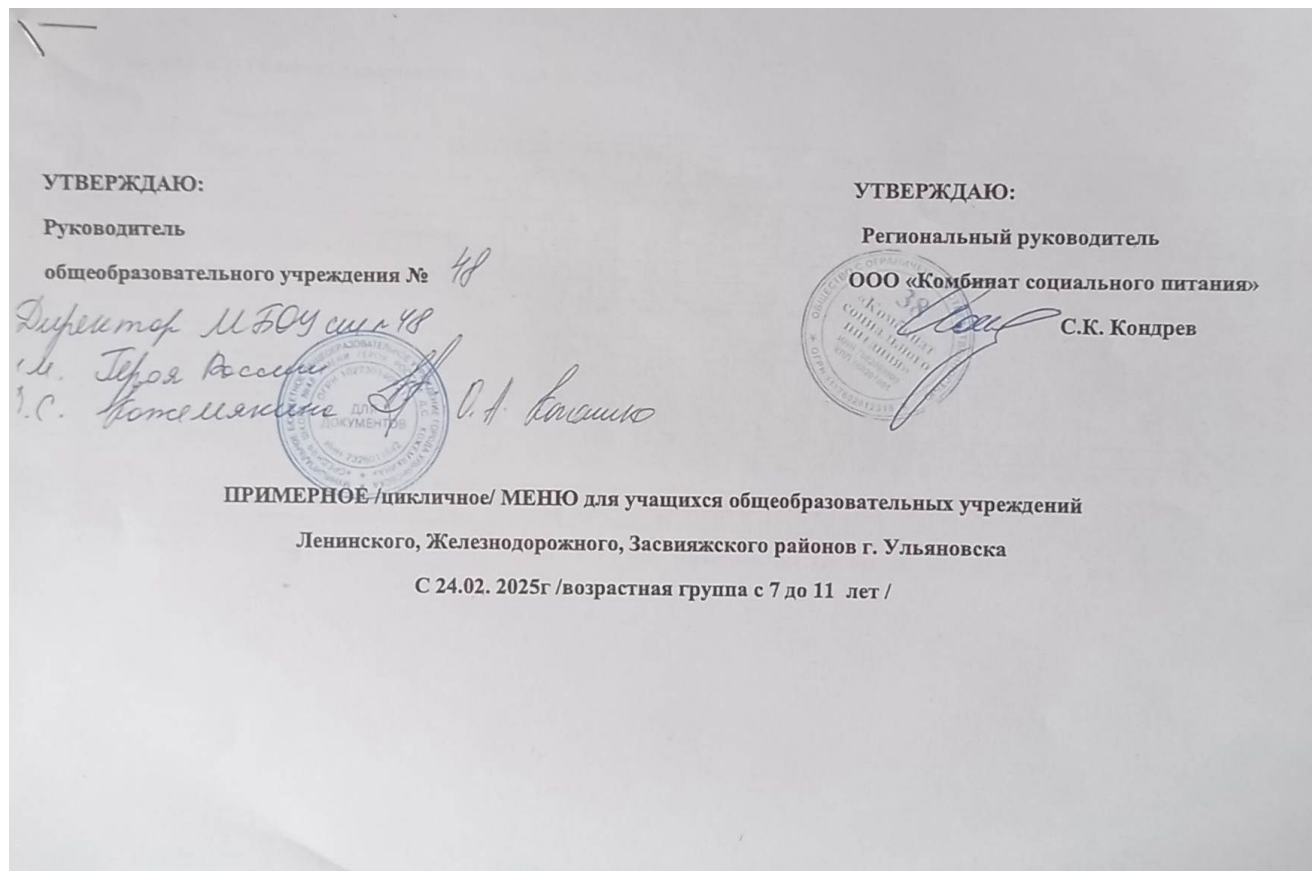




**МЕНЮ с 7-11 лет г. Ульяновск на с 24.02.2025г**

1 неделя

**Понедельник**

| №       | Наименование блюда                        | Выход,<br>г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |     |       |     |     |       |       |       |      | Витамины |      |       |      |      |
|---------|-------------------------------------------|-------------|----------|---------|------------------|-------------|---------------------------|-----|-------|-----|-----|-------|-------|-------|------|----------|------|-------|------|------|
|         |                                           |             | всего    | всего   |                  |             | Na                        | K   | I     | Se  | F   | Ca    | Mg    | P     | Fe   | A,мг     | D    | B1,мг | B2   | C,мг |
| Завтрак |                                           |             |          |         |                  |             |                           |     |       |     |     |       |       |       |      |          |      |       |      |      |
|         | Масло сливочное порционно                 | 10          | 0.05     | 8.25    | 0.08             | 74.75       | 1.5                       | 3   | 0     | 0.1 | 0.3 | 1.2   | 0     | 1.9   | 0.02 | 59       | 0.1  | 0     | 0.01 | 0    |
| 3       | Сыр порционно                             | 10          | 2.45     | 2.89    | 0.00             | 36.41       | 81                        | 8.8 | 0     | 1.5 | 0   | 86.24 | 3.43  | 49    | 0.1  | 25.48    | 0.1  | 0     | 0.03 | 0.07 |
| фирм    | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 155         | 4.70     | 5.83    | 25.19            | 169.00      | 369                       | 172 | 54.87 | 4.5 | 34  | 96.13 | 27.74 | 114.3 | 0.61 | 31.2     | 0.07 | 0.09  | 0.15 | 0.4  |





|                    |                                          |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
|--------------------|------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|-------|
| фирм               | Салат " Свеколка"                        | 60  | 0.82  | 5.32  | 11.01  | 90.72   | 145  | 163  | 3.64  | 2.5 | 10  | 15.04 | 8.84  | 7.39  | 0.56 | 0     | 0.14 | 0.01 | 0.07 | 1.85  |
| 132                | Рассольник "Ленинградский"               | 200 | 1.79  | 4.22  | 14.39  | 101.21  | 197  | 335  | 16.6  | 0.8 | 28  | 15.05 | 19.75 | 53.73 | 0.76 | 0     | 0    | 0.07 | 0.05 | 5.36  |
| фирм               | Фрикадельки " Любительские "             |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
|                    | тушеные в соусе 60/30                    | 90  | 8.72  | 8.43  | 7.57   | 140.70  | 66.1 | 174  | 11.17 | 1.9 | 28  | 19.77 | 11.77 | 80.84 | 0.86 | 34.57 | 0.76 | 0.04 | 0.12 | 0.62  |
| 516                | Макароны отварные с маслом сливочным     | 150 | 5.51  | 4.57  | 34.61  | 201.11  | 149  | 53.8 | 20.77 | 0.1 | 12  | 12.17 | 7.72  | 42.5  | 0.79 | 29.5  | 0.09 | 0.06 | 0.02 | 0     |
| 639                | Компот из сухофруктов                    | 200 | 1.02  | 0.06  | 23.18  | 87.60   | 0.08 | 0.25 | 0     | 0   | 0   | 106.7 | 71.82 | 85.75 | 1.67 | 0     | 0.5  | 0.07 | 0.08 | 12.92 |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50  | 3.23  | 0.59  | 20.43  | 94.76   | 203  | 118  | 2.2   | 2.8 | 12  | 17.15 | 23.03 | 77.42 | 1.91 | 0     | 0    | 0.09 | 0.04 | 0     |
| Итого за 'Обед'    |                                          | 750 | 21.09 | 23.19 | 111.19 | 716.09  | 760  | 843  | 54.38 | 8   | 90  | 185.9 | 142.9 | 347.6 | 6.55 | 64.07 | 1.49 | 0.34 | 0.38 | 20.75 |
| Полдник            |                                          |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
| -                  | Сок фруктовый                            | 200 | 1.00  | 0.20  | 20.60  | 86.48   | 4    | 490  | 0     | 0   | 0   | 14    | 8     | 14    | 2.8  | 0     | 0    | 0.02 | 0.08 | 4     |
| 738                | Пирожок с фруктовой начинкой ( повидлом) | 100 | 5.70  | 2.09  | 57.30  | 265.63  | 13.7 | 127  | 2.93  | 3.3 | 15  | 16.16 | 10.16 | 49.62 | 1.03 | 3     | 0.07 | 0.07 | 0.05 | 0.07  |
| Итого за 'Полдник' |                                          | 300 | 6.70  | 2.29  | 77.90  | 352.11  | 17.7 | 617  | 2.93  | 3.3 | 15  | 30.16 | 18.16 | 63.62 | 3.83 | 3     | 0.07 | 0.09 | 0.13 | 4.07  |
| Итого за день      |                                          |     | 60.27 | 47.05 | 269.53 | 1712.88 | 1228 | 1908 | 76.75 | 54  | 195 | 613.8 | 262.1 | 827   | 13.5 | 199.3 | 1.7  | 0.61 | 0.99 | 70.82 |

| №                  | Наименование блюда                      | Выход,<br>г | Белки, г | Жиры<br>, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |      |       |     |     |       |       |       |      | Витамины |      |       |      |       |
|--------------------|-----------------------------------------|-------------|----------|-------------|------------------|-------------|---------------------------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|------|----------|------|-------|------|-------|
|                    |                                         |             | всего    | всего       |                  |             | Na                        | K    | I     | Se  | F   | Ca    | Mg    | P     | Fe   | A,мг     | D    | B1,мг | B2   | C,мг  |
| Четверг            |                                         |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |          |      |       |      |       |
| Завтрак            |                                         |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |          |      |       |      |       |
| 302                | Каша манная молочная с маслом сливочным | 155         | 5.49     | 6.69        | 31.18            | 205.32      | 156                       | 189  | 25.67 | 2.2 | 32  | 95.09 | 15.64 | 89.49 | 0.43 | 44.3     | 0.08 | 0.06  | 0.16 | 0.38  |
| 692                | Кофейный напиток с молоком              | 200         | 2.60     | 1.85        | 12.08            | 73.11       | 0.24                      | 25.2 | 0     | 0   | 0   | 58.49 | 6.65  | 41.85 | 0.08 | 10       | 0    | 0.02  | 0    | 0.26  |
| фирм               | Лепешка с сыром                         | 100         | 10.06    | 6.57        | 52.41            | 308.31      | 99.5                      | 87.3 | 2.22  | 6.3 | 17  | 100.1 | 14.97 | 117.6 | 0.92 | 13.8     | 0.23 | 0.1   | 0.07 | 0.03  |
| -                  | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1.32     | 0.13        | 9.38             | 44.78       | 99.8                      | 18.6 | 0.64  | 1.2 | 2.9 | 0     | 0     | 0     | 0    | 0        | 0    | 0     | 0.01 | 0     |
| Итого за 'Завтрак' |                                         | 475         | 19.47    | 15.24       | 105.05           | 631.51      | 355                       | 320  | 28.53 | 9.7 | 52  | 253.7 | 37.26 | 248.9 | 1.43 | 68.1     | 0.31 | 0.18  | 0.24 | 0.67  |
| Обед               |                                         |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |          |      |       |      |       |
|                    | Огурцы консервированные порционно       | 60          | 0.65     | 0.12        | 3.06             | 15.25       | 0                         | 0    | 0     | 0   | 0   | 15.25 | 8.23  | 11.76 | 15.3 | 0.53     | 0    | 0.01  | 0.03 | 14.7  |
| 135                | Суп из овощей                           | 200         | 1.47     | 4.12        | 10.08            | 80.82       | 613                       | 390  | 86.4  | 0.4 | 31  | 76.26 | 53.76 | 81.26 | 1.37 | 0        | 0    | 0.1   | 0.08 | 15.82 |

|                    |                               |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
|--------------------|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|-------|
| 436                | Жаркое по -домашнему 50/180   | 230 | 17.23 | 19.60 | 25.30  | 349.00  | 0    | 0    | 0     | 0   | 0   | 30.79 | 51.76 | 233   | 3.56 | 0     | 0    | 0.21 | 0.2  | 31.47 |
| 634                | Компот из свежих ягод         | 200 | 0.29  | 0.12  | 18.18  | 70.94   | 8.23 | 101  | 0.9   | 0.1 | 4.4 | 10.91 | 8.84  | 9.21  | 0.42 | 0     | 0.07 | 0.01 | 0.1  | 24    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный          | 50  | 3.23  | 0.59  | 20.43  | 94.76   | 203  | 118  | 2.2   | 2.8 | 12  | 17.15 | 23.03 | 77.42 | 1.91 | 0     | 0    | 0.09 | 0.04 | 0     |
| Итого за 'Обед'    |                               | 740 | 22.87 | 24.55 | 77.05  | 610.77  | 825  | 609  | 89.5  | 3.3 | 47  | 150.4 | 145.6 | 412.7 | 22.6 | 0.53  | 0.07 | 0.42 | 0.45 | 85.99 |
| Полдник            |                               |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
| 686                | Чай с лимоном и сахаром       | 207 | 0.10  | 0.02  | 10.16  | 40.11   | 2.13 | 30.2 | 0     | 0   | 0.4 | 74.89 | 50.26 | 57.57 | 1.04 | 1.08  | 0    | 0    | 0.02 | 13.15 |
| 738                | Пирожок с зеленым луком яйцом | 100 | 6.00  | 3.47  | 37.88  | 205.25  | 213  | 148  | 31.71 | 11  | 44  | 39.23 | 12.9  | 54.81 | 0.92 | 9.97  | 0.7  | 0.07 | 0.16 | 3.67  |
| Итого за 'Полдник' |                               | 307 | 6.10  | 3.49  | 48.04  | 245.36  | 215  | 178  | 31.71 | 11  | 44  | 114.1 | 63.16 | 112.4 | 1.96 | 11.05 | 0.7  | 0.07 | 0.18 | 16.82 |
| Итого за день      |                               |     | 48.44 | 43.28 | 230.14 | 1487.65 | 1395 | 1107 | 149.7 | 24  | 143 | 518.2 | 246   | 773.9 | 25.9 | 79.68 | 1.08 | 0.67 | 0.87 | 103.5 |

| №                  | Наименование блюда                    | Выход,<br>г | Белки, г | Жиры<br>, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |      |       |     |     |       |       |       |      |       | Витамины |       |      |       |  |
|--------------------|---------------------------------------|-------------|----------|-------------|------------------|-------------|---------------------------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|------|-------|----------|-------|------|-------|--|
|                    |                                       |             | всего    | всего       |                  |             | Na                        | K    | I     | Se  | F   | Ca    | Mg    | P     | Fe   | A,мг  | D        | B1,мг | B2   | C,мг  |  |
|                    |                                       |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |       |          |       |      |       |  |
| Пятница            |                                       |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |       |          |       |      |       |  |
| Завтрак            |                                       |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |       |          |       |      |       |  |
| 340                | Омлет натуральный                     | 150         | 14.41    | 17.94       | 1.83             | 226.16      | 250                       | 180  | 41.65 | 26  | 63  | 83.36 | 15.18 | 205   | 2.61 | 301.5 | 2.18     | 0.07  | 0.41 | 0.14  |  |
| 685                | Чай с сахаром                         | 200         | 0.04     | 0.01        | 9.81             | 37.48       | 1.6                       | 50.6 | 0     | 0   | 0   | 72.1  | 49.44 | 56.1  | 1    | 0.08  | 0        | 0.05  | 0.02 | 12    |  |
| -                  | Фрукты свежие                         | 1шт         | 1.95     | 0.65        | 29.51            | 124.15      | 40.3                      | 452  | 0.07  | 1.3 | 2.9 | 10.4  | 54.6  | 36.4  | 0.78 | 0     | 0        | 0.05  | 0.07 | 13    |  |
| -                  | Хлеб пшеничный                        | 50          | 3.31     | 0.33        | 23.45            | 111.95      | 250                       | 46.5 | 1.6   | 3   | 7.3 | 0     | 0     | 0     | 0    | 0     | 0        | 0     | 0.02 | 0     |  |
| Итого за 'Завтрак' |                                       | 600         | 19.71    | 18.93       | 64.60            | 499.75      | 541                       | 730  | 43.32 | 30  | 73  | 165.9 | 119.2 | 297.5 | 4.39 | 301.6 | 2.18     | 0.17  | 0.52 | 25.14 |  |
| Обед               |                                       |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |       |          |       |      |       |  |
| 71                 | Винегрет овощной                      | 60          | 0.83     | 5.98        | 5.58             | 70.70       | 4.8                       | 146  | 1.6   | 0.2 | 9.4 | 17.53 | 11.35 | 25.43 | 0.48 | 0     | 0        | 0.03  | 0.02 | 7.83  |  |
| 139                | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 200         | 5.05     | 4.50        | 20.03            | 135.81      | 8.87                      | 340  | 3.71  | 2   | 28  | 35.72 | 34.12 | 92.9  | 1.82 | 0     | 0        | 0.19  | 0.06 | 4.28  |  |

|                           |                                                                                                      |            |              |              |               |                |             |             |              |            |            |              |              |              |             |              |             |             |             |              |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| фирм                      | Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом 80/10<br>или * Рыба припущенная в молоке 60/30 | 90         | 10.60        | 7.01         | 16.62         | 170.46         | 173         | 335         | 102.6        | 19         | 475        | 57.6         | 37.08        | 157.7        | 0.99        | 12.41        | 1.77        | 0.09        | 0.18        | 0.84         |
| 511                       | Рис отварной с маслом сливочным                                                                      | 150        | 3.67         | 3.36         | 38.63         | 200.01         | 153         | 46.6        | 20.76        | 7.2        | 27         | 48.09        | 52.55        | 106.4        | 1.08        | 16           | 0.09        | 0.06        | 0.02        | 6.6          |
| 634                       | Компот из фруктовой ягодной смеси                                                                    | 200        | 0.10         | 0.04         | 11.13         | 43.78          | 5.91        | 156         | 0.36         | 0.2        | 4.9        | 3.01         | 2.85         | 2.05         | 0.15        | 0            | 0           | 0           | 0.02        | 1.2          |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                                                                                 | 50         | 3.23         | 0.59         | 20.43         | 94.76          | 203         | 118         | 2.2          | 2.8        | 12         | 17.15        | 23.03        | 77.42        | 1.91        | 0            | 0           | 0.09        | 0.04        | 0            |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                                                                                      | <b>750</b> | <b>23.48</b> | <b>21.48</b> | <b>112.42</b> | <b>715.52</b>  | <b>549</b>  | <b>1140</b> | <b>131.2</b> | <b>32</b>  | <b>556</b> | <b>179.1</b> | <b>161</b>   | <b>461.9</b> | <b>6.43</b> | <b>28.41</b> | <b>1.86</b> | <b>0.46</b> | <b>0.34</b> | <b>20.75</b> |
| Полдник                   |                                                                                                      |            |              |              |               |                |             |             |              |            |            |              |              |              |             |              |             |             |             |              |
| 733                       | Оладьи Домашние с маслом сливочным                                                                   | 150        | 9.50         | 12.38        | 57.72         | 379.45         | 63.5        | 179         | 12.53        | 6          | 33         | 19.77        | 12.52        | 74.21        | 1.01        | 39.63        | 0.13        | 0.11        | 0.14        | 0            |
| -                         | Ряженка                                                                                              | 150        | 4.40         | 3.80         | 6.30          | 76.40          | 75          | 219         | 13.5         | 1.5        | 30         | 186          | 21           | 138          | 0.15        | 33           | 0           | 0.03        | 0.2         | 0.45         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b> |                                                                                                      | <b>300</b> | <b>13.90</b> | <b>16.18</b> | <b>64.02</b>  | <b>455.85</b>  | <b>139</b>  | <b>398</b>  | <b>26.03</b> | <b>7.5</b> | <b>63</b>  | <b>205.8</b> | <b>33.52</b> | <b>212.2</b> | <b>1.16</b> | <b>72.63</b> | <b>0.13</b> | <b>0.14</b> | <b>0.34</b> | <b>0.45</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                      |            | <b>57.09</b> | <b>56.59</b> | <b>241.04</b> | <b>1671.11</b> | <b>1228</b> | <b>2268</b> | <b>200.6</b> | <b>69</b>  | <b>692</b> | <b>550.7</b> | <b>313.7</b> | <b>971.6</b> | <b>12</b>   | <b>402.7</b> | <b>4.17</b> | <b>0.77</b> | <b>1.2</b>  | <b>46.34</b> |

| №                  | Наименование блюда                       | Выход,<br>г | Белки, г | Жиры<br>, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |      |       |     |     |       |       |       |      | Витамины |      |       |      |      |
|--------------------|------------------------------------------|-------------|----------|-------------|------------------|-------------|---------------------------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|------|----------|------|-------|------|------|
|                    |                                          |             | всего    | всего       |                  |             | Na                        | K    | I     | Se  | F   | Ca    | Mg    | P     | Fe   | A,мг     | D    | B1,мг | B2   | C,мг |
| Суббота            |                                          |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |          |      |       |      |      |
| Завтрак            |                                          |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |          |      |       |      |      |
|                    | Масло сливочное порционно                | 10          | 0.05     | 8.25        | 0.08             | 74.75       | 1.5                       | 3    | 0     | 0.1 | 0.3 | 1.2   | 0     | 1.9   | 0.02 | 59       | 0.1  | 0     | 0.01 | 0    |
| 3                  | Сыр порционно                            | 15          | 3.87     | 3.91        | 0.00             | 51.54       | 122                       | 13.5 | 0     | 2.2 | 0   | 147   | 8.09  | 88.2  | 0.1  | 30.87    | 0.14 | 0     | 0.05 | 0.1  |
| 302                | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 155         | 6.42     | 7.77        | 30.71            | 213.59      | 45.9                      | 244  | 11.64 | 13  | 40  | 103.2 | 47.15 | 174.2 | 1.37 | 26.77    | 0.13 | 0.15  | 0.16 | 0.39 |
| 693                | Какао с молоком                          | 200         | 3.64     | 3.34        | 15.02            | 100.26      | 50                        | 220  | 11.7  | 2.3 | 38  | 110.4 | 26.97 | 101.1 | 0.88 | 12       | 0    | 0.03  | 0.16 | 0.52 |
| -                  | Хлеб пшеничный                           | 55          | 3.64     | 0.36        | 25.80            | 123.15      | 274                       | 51.2 | 1.76  | 3.3 | 8   | 0     | 0     | 0     | 0    | 0        | 0    | 0     | 0.4  | 0.02 |
| Итого за 'Завтрак' |                                          | 435         | 17.62    | 23.63       | 71.61            | 563.28      | 493                       | 532  | 25.1  | 21  | 87  | 361.8 | 82.21 | 365.4 | 2.37 | 128.6    | 0.37 | 0.18  | 0.78 | 1.03 |
| Обед               |                                          |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |          |      |       |      |      |
| 374                | Рыба, тушеная в томате с овощами (40/20) | 60          | 7.08     | 3.62        | 4.51             | 77.38       | 193                       | 301  | 115.3 | 14  | 475 | 18.01 | 23.99 | 88.67 | 0.52 | 3.84     | 1.33 | 0.05  | 0.11 | 3.23 |
| 124                | Щи из свежей капусты с картофелем        | 200         | 1.39     | 4.07        | 8.28             | 72.66       | 5.79                      | 225  | 2.94  | 0.2 | 19  | 25.6  | 15.4  | 33.2  | 0.6  | 0        | 0    | 0.04  | 0.03 | 9.61 |
| Фирм               | Биточки " Тотоша " запеченные с овощами  | 90          | 15.87    | 14.41       | 10.55            | 235.78      | 185                       | 343  | 20.51 | 5   | 53  | 128.3 | 21.84 | 175.2 | 1.18 | 45.98    | 1.58 | 0.06  | 0.25 | 1    |

|                    |                                               |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
|--------------------|-----------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|-------|
| 508                | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 8.32  | 7.33  | 42.27  | 257.55  | 19.2 | 102  | 2.61  | 1.4 | 16  | 51.49 | 148.9 | 215.9 | 4.67 | 30    | 0.07 | 0.23 | 0.02 | 3.15  |
| 705                | Напиток шиповника                             | 200 | 0.65  | 0.27  | 20.01  | 76.84   | 1.69 | 8.35 | 0     | 0   | 0   | 11.07 | 3.06  | 3.06  | 0.57 | 0     | 0    | 0.01 | 0.05 | 40    |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50  | 3.23  | 0.59  | 20.43  | 94.76   | 203  | 118  | 2.2   | 2.8 | 12  | 17.15 | 23.03 | 77.42 | 1.91 | 0     | 0    | 0.09 | 0.04 | 0     |
| Итого за 'Обед'    |                                               | 750 | 36.54 | 30.29 | 106.05 | 814.96  | 608  | 1097 | 143.5 | 24  | 576 | 251.6 | 236.2 | 593.5 | 9.45 | 79.82 | 2.98 | 0.48 | 0.5  | 56.99 |
| Полдник            |                                               |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
| 631                | Компот из свежих яблок                        | 200 | 0.39  | 0.16  | 19.50  | 76.90   | 8.23 | 101  | 0.9   | 0.1 | 4.4 | 90.36 | 57.38 | 68.08 | 1.92 | 0     | 1.26 | 0.12 | 0.21 | 23.16 |
| фирм               | Эчпочмак                                      | 100 | 8.62  | 7.19  | 34.79  | 236.92  | 310  | 237  | 44.21 | 2.6 | 33  | 20.91 | 16.79 | 89.89 | 1.23 | 2.4   | 0.02 | 0.09 | 0.07 | 2.31  |
| Итого за 'Полдник' |                                               | 300 | 9.01  | 7.35  | 54.29  | 313.82  | 318  | 338  | 45.11 | 2.7 | 37  | 111.3 | 74.17 | 158   | 3.15 | 2.4   | 1.28 | 0.21 | 0.28 | 25.47 |
| Итого за день      |                                               |     | 63.17 | 61.27 | 231.95 | 1692.06 | 1419 | 1968 | 213.7 | 47  | 700 | 724.7 | 392.6 | 1117  | 15   | 210.9 | 4.63 | 0.87 | 1.56 | 83.49 |

| №                  | Наименование блюда                   | Выход,<br>г | Белки, г | Жиры<br>, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |      |       |     |    |       |       |       | Витамины |       |      |       |      |       |
|--------------------|--------------------------------------|-------------|----------|-------------|------------------|-------------|---------------------------|------|-------|-----|----|-------|-------|-------|----------|-------|------|-------|------|-------|
|                    |                                      |             | всего    | всего       |                  |             | Na                        | K    | I     | Se  | F  | Ca    | Mg    | P     | Fe       | A,мг  | D    | B1,мг | B2   | C,мг  |
| 2 неделя           |                                      |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |    |       |       |       |          |       |      |       |      |       |
| Понедельник        |                                      |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |    |       |       |       |          |       |      |       |      |       |
| Завтрак            |                                      |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |    |       |       |       |          |       |      |       |      |       |
| фирм               | Салат- коктейль фруктовый            | 100         | 0.93     | 0.29        | 14.06            | 59.46       | 19.6                      | 239  | 2     | 0.4 | 13 | 35.12 | 13.48 | 23.77 | 1.23     | 0     | 0    | 0.12  | 0.03 | 61.74 |
| Пром               | Блины с повидлом 150/50              | 200         | 16.50    | 13.70       | 87.50            | 535.50      | 111                       | 431  | 15.32 | 8.6 | 56 | 273   | 44.41 | 274.1 | 1.32     | 44.02 | 0    | 0.23  | 0.38 | 2.01  |
| 685                | Чай с сахаром                        | 200         | 0.04     | 0.01        | 9.81             | 37.48       | 1.6                       | 50.6 | 0     | 0   | 0  | 72.1  | 49.44 | 56.1  | 1        | 0.08  | 0    | 0.05  | 0.02 | 12    |
| Итого за 'Завтрак' |                                      | 500         | 17.47    | 14.00       | 111.37           | 632.45      | 132                       | 721  | 17.32 | 9   | 68 | 380.2 | 107.3 | 354   | 3.55     | 44.1  | 0    | 0.4   | 0.43 | 75.75 |
| Обед               |                                      |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |    |       |       |       |          |       |      |       |      |       |
| 45                 | Салат из квашеной капусты            | 60          | 0.94     | 3.00        | 5.97             | 53.02       | 260                       | 173  | 28.2  | 0.4 | 12 | 24.77 | 8.44  | 18.23 | 0.34     | 0     | 0    | 0.01  | 0.02 | 5.74  |
| 132                | Рассольник "Ленинградский"           | 200         | 1.79     | 4.22        | 14.39            | 101.21      | 197                       | 335  | 16.6  | 0.8 | 28 | 15.05 | 19.75 | 53.73 | 0.76     | 0     | 0    | 0.07  | 0.05 | 5.36  |
| 487                | Птица порционная запеченная          | 90          | 21.16    | 15.11       | 1.03             | 224.07      | 0                         | 0    | 0     | 0   | 0  | 19.26 | 19.93 | 144.5 | 1.38     | 25    | 0    | 0.06  | 0.07 | 0.98  |
| 516                | Макароны отварные с маслом сливочным | 150         | 5.51     | 4.57        | 34.61            | 201.11      | 149                       | 53.8 | 20.77 | 0.1 | 12 | 12.17 | 7.72  | 42.5  | 0.79     | 29.5  | 0.09 | 0.06  | 0.02 | 0     |

|                    |                                     |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
|--------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|-------|
| 639                | Компот из сухофруктов               | 200 | 1.02  | 0.06  | 23.18  | 87.60   | 0.08 | 0.25 | 0     | 0   | 0   | 106.7 | 71.82 | 85.75 | 1.67 | 0     | 0.5  | 0.07 | 0.08 | 12.92 |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                | 50  | 3.23  | 0.59  | 20.43  | 94.76   | 203  | 118  | 2.2   | 2.8 | 12  | 17.15 | 23.03 | 77.42 | 1.91 | 0     | 0    | 0.09 | 0.04 | 0     |
| Итого за 'Обед'    |                                     | 750 | 33.65 | 27.55 | 99.61  | 761.76  | 809  | 679  | 67.77 | 4   | 64  | 195.1 | 150.7 | 422.1 | 6.85 | 54.5  | 0.59 | 0.36 | 0.28 | 25    |
| Полдник            |                                     |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
| Фирм               | Компот из свежих яблок и апельсинов | 200 | 0.37  | 0.12  | 23.98  | 93.61   | 1.06 | 114  | 0.45  | 0   | 5   | 14.45 | 5.23  | 9.02  | 0.54 | 0     | 0    | 0.04 | 0.02 | 10.08 |
| 738                | Пирожок с мясом                     | 100 | 12.69 | 8.46  | 37.29  | 275.03  | 104  | 240  | 12.36 | 4.1 | 34  | 16.77 | 15.68 | 109.9 | 1.55 | 3     | 0.04 | 0.08 | 0.09 | 0.05  |
| Итого за 'Полдник' |                                     | 300 | 13.06 | 8.58  | 61.27  | 368.64  | 105  | 354  | 12.81 | 4.2 | 39  | 31.22 | 20.91 | 118.9 | 2.09 | 3     | 0.04 | 0.12 | 0.11 | 10.13 |
| Итого за день      |                                     |     | 64.18 | 50.13 | 272.25 | 1762.85 | 1046 | 1755 | 97.9  | 17  | 172 | 606.5 | 278.9 | 895   | 12.5 | 101.6 | 0.63 | 0.88 | 0.82 | 110.9 |

| №                  | Наименование блюда                               | Выход,<br>г | Белки, г | Жиры<br>, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |      |       |     |     |       |        |       | Витамины |       |      |       |      |      |
|--------------------|--------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|------------------|-------------|---------------------------|------|-------|-----|-----|-------|--------|-------|----------|-------|------|-------|------|------|
|                    |                                                  |             | всего    | всего       |                  |             | Na                        | K    | I     | Se  | F   | Ca    | Mg     | P     | Fe       | A,мг  | D    | B1,мг | B2   | C,мг |
| Вторник            |                                                  |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |        |       |          |       |      |       |      |      |
| Завтрак            |                                                  |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |        |       |          |       |      |       |      |      |
| 302                | Каша пшенинная молочная с маслом сливочным       | 155         | 6.53     | 6.00        | 31.20            | 206.00      | 130                       | 194  | 22.8  | 2.8 | 31  | 126.2 | 58.69  | 168.3 | 1.43     | 21.12 | 0.13 | 0.16  | 0.14 | 5.7  |
| 692                | Кофейный напиток с молоком                       | 200         | 2.60     | 1.85        | 12.08            | 73.11       | 0.24                      | 25.2 | 0     | 0   | 0   | 58.49 | 6.65   | 41.85 | 0.08     | 10    | 0    | 0.02  | 0    | 0.26 |
| Фирм               | Пышка "Этонская "                                | 50          | 7.84     | 19.29       | 171.83           | 219.499     | 203                       | 77.6 | 21.47 | 5   | 15  | 113   | 9.05   | 95.35 | 0.49     | 22.26 | 0.16 | 0.04  | 0.08 | 0.04 |
| -                  | Хлеб пшеничный                                   | 20          | 1.32     | 0.13        | 9.38             | 44.78       | 99.8                      | 18.6 | 0.64  | 1.2 | 2.9 | 0     | 0      | 0     | 0        | 0     | 0    | 0     | 0.01 | 0    |
| Итого за 'Завтрак' |                                                  | 425         | 18.29    | 27.27       | 224.49           | 543.39      | 433                       | 315  | 44.91 | 9   | 50  | 297.7 | 74.39  | 305.5 | 2        | 53.38 | 0.29 | 0.22  | 0.23 | 6    |
| Обед               |                                                  |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |        |       |          |       |      |       |      |      |
| -                  | Фрукты свежие                                    | 1шт         | 1.95     | 0.65        | 29.51            | 124.15      | 40.3                      | 452  | 0.07  | 1.3 | 2.9 | 10.4  | 54.6   | 36.4  | 0.78     | 0     | 0    | 0.05  | 0.07 | 13   |
| Фирм               | Свекольник                                       | 250         | 1.50     | 3.70        | 11.20            | 84.00       | 376                       | 255  | 4.54  | 0.5 | 23  | 22.54 | 19,760 | 0.9   | 0.45     | 0     | 0.05 | 0.05  | 5.29 | 4.39 |
| Пром               | Пельмени " Детские " отварные с маслом сливочным | 150/5       | 24.11    | 26.45       | 46.50            | 519.50      | 300                       | 393  | 49    | 7.1 | 82  | 107.1 | 34.29  | 247.8 | 3.85     | 45.54 | 1.31 | 0.27  | 0.25 | 3.73 |
| 685                | Чай с сахаром                                    | 200         | 0.04     | 0.01        | 9.81             | 37.48       | 1.6                       | 50.6 | 0     | 0   | 0   | 72.1  | 49.44  | 56.1  | 1        | 0.08  | 0    | 0.05  | 0.02 | 12   |



|                    |                        |     |       |       |        |        |      |      |       |      |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
|--------------------|------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|-----|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|-------|
|                    | Хлеб ржано-пшеничный   | 50  | 3.23  | 0.59  | 20.43  | 94.76  | 203  | 118  | 2.2   | 2.8  | 12  | 17.15 | 23.03 | 77.42 | 1.91 | 0     | 0    | 0.09 | 0.04 | 0     |
| Итого за 'Обед'    |                        | 855 | 30.83 | 31.40 | 117.45 | 859.89 | 921  | 1269 | 55.81 | 12   | 119 | 229.3 | 161.4 | 418.6 | 7.99 | 45.62 | 1.36 | 0.51 | 5.67 | 33.12 |
| Полдник            |                        |     |       |       |        |        |      |      |       |      |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
| 631                | Компот из свежих яблок | 200 | 0.39  | 0.16  | 19.50  | 76.90  | 8.23 | 101  | 0.9   | 0.1  | 4.4 | 90.36 | 57.38 | 68.08 | 1.92 | 0     | 1.26 | 0.12 | 0.21 | 23.16 |
| фирм               | Эчпочмак               | 100 | 8.62  | 7.19  | 34.79  | 236.92 | 310  | 237  | 44.21 | 2.6  | 33  | 20.91 | 16.79 | 89.89 | 1.23 | 2.4   | 0.02 | 0.09 | 0.07 | 2.31  |
| Итого за 'Полдник' |                        | 300 | 9.01  | 7.35  | 54.29  | 313.82 | 318  | 338  | 45.11 | 2.7  | 37  | 111.3 | 74.17 | 158   | 3.15 | 2.4   | 1.28 | 0.21 | 0.28 | 25.47 |
| Итого за день      |                        |     | 58.13 | 66.02 | 396.23 | 1717.1 | 1672 | 1923 | 145.8 | 23.3 | 206 | 638.3 | 309.9 | 882.1 | 13.1 | 101.4 | 2.93 | 0.94 | 6.18 | 64.59 |

| №                  | Наименование блюда                | Выход,<br>г | Белки, г | Жиры<br>, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |      |       |     |     |       |       |       | Витамины |       |      |       |      |       |
|--------------------|-----------------------------------|-------------|----------|-------------|------------------|-------------|---------------------------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|----------|-------|------|-------|------|-------|
|                    |                                   |             | всего    | всего       |                  |             | Na                        | K    | I     | Se  | F   | Ca    | Mg    | P     | Fe       | A,мг  | D    | B1,мг | B2   | C,мг  |
| Среда              |                                   |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |          |       |      |       |      |       |
| Завтрак            |                                   |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |          |       |      |       |      |       |
| 366                | Запеканка из творога              | 150         | 26.55    | 18.60       | 24.93            | 375.62      | 149                       | 156  | 13.74 | 39  | 52  | 221.6 | 34.48 | 289.8 | 0.93     | 119.1 | 0.14 | 0.07  | 0.31 | 0.36  |
|                    | Повидло фруктовое порционное      | 30          | 0.12     | 0.00        | 19.80            | 75.45       | 39                        | 110  | 2.1   | 0.9 | 11  | 4.2   | 2.1   | 2.7   | 0.39     | 0     | 0    | 0     | 0.1  | 0.15  |
| 693                | Какао с молоком                   | 200         | 3.64     | 3.34        | 15.02            | 100.26      | 50                        | 220  | 11.7  | 2.3 | 38  | 110.4 | 26.97 | 101.1 | 0.88     | 12    | 0    | 0.03  | 0.16 | 0.52  |
| -                  | Хлеб пшеничный                    | 20          | 1.32     | 0.13        | 9.38             | 44.78       | 99.8                      | 18.6 | 0.64  | 1.2 | 2.9 | 0     | 0     | 0     | 0        | 0     | 0    | 0     | 0.01 | 0     |
|                    | Фрукты свежие                     | 1шт         | 1.13     | 0.42        | 13.54            | 59.37       | 31.2                      | 334  | 2.4   | 0.4 | 9.6 | 39.6  | 15.14 | 26.62 | 2.3      | 0     | 0    | 0.17  | 0.02 | 31.68 |
| Итого за 'Завтрак' |                                   | 600         | 32.76    | 22.49       | 82.67            | 655.48      | 369                       | 838  | 30.58 | 43  | 113 | 375.8 | 78.69 | 420.3 | 4.5      | 131.1 | 0.14 | 0.27  | 0.6  | 32.71 |
| Обед               |                                   |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |          |       |      |       |      |       |
| 78                 | Икра свекольная                   | 60          | 1.14     | 4.40        | 5.64             | 66.00       | 260                       | 173  | 28.2  | 0.4 | 12  | 17.62 | 12.1  | 13.48 | 0.72     | 0     | 0    | 0     | 0.02 | 4.83  |
| 124                | Щи из свежей капусты с картофелем | 200         | 1.39     | 4.07        | 8.28             | 72.66       | 5.79                      | 225  | 2.94  | 0.2 | 19  | 25.6  | 15.4  | 33.2  | 0.6      | 0     | 0    | 0.04  | 0.03 | 9.61  |
| Фирм               | Наггетсы" Детские"                | 90          | 16.88    | 16.01       | 11.99            | 259.31      | 245                       | 230  | 13.54 | 5.4 | 111 | 28.26 | 20.5  | 148.3 | 1.39     | 31.74 | 1.1  | 0.09  | 0.15 | 0.72  |
| 511                | Рис отварной с маслом сливочным   | 150         | 3.67     | 3.36        | 38.63            | 200.01      | 153                       | 46.6 | 20.76 | 7.2 | 27  | 48.09 | 52.55 | 106.4 | 1.08     | 16    | 0.09 | 0.06  | 0.02 | 6.6   |

|                    |                                          |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
|--------------------|------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|-------|
| 686                | Чай с лимоном и сахаром                  | 207 | 0.10  | 0.02  | 10.16  | 40.11   | 2.13 | 30.2 | 0     | 0   | 0.4 | 74.89 | 50.26 | 57.57 | 1.04 | 1.08  | 0    | 0    | 0.02 | 13.15 |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50  | 3.23  | 0.59  | 20.43  | 94.76   | 203  | 118  | 2.2   | 2.8 | 12  | 17.15 | 23.03 | 77.42 | 1.91 | 0     | 0    | 0.09 | 0.04 | 0     |
| Итого за 'Обед'    |                                          | 757 | 26.41 | 28.45 | 95.13  | 732.84  | 868  | 822  | 67.64 | 16  | 181 | 211.6 | 173.8 | 436.4 | 6.74 | 48.82 | 1.19 | 0.28 | 0.28 | 34.91 |
| Полдник            |                                          |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
| Фирм               | Компот из свежих яблок и лимонов         | 200 | 0.55  | 0.19  | 33.44  | 131.80  | 5.97 | 74   | 0.51  | 0.1 | 5.2 | 20.49 | 7.31  | 12.91 | 1.11 | 0     | 0    | 0.08 | 0.01 | 14.88 |
| 738                | Пирожок с фруктовой начинкой ( повидлом) | 100 | 5.70  | 2.09  | 57.30  | 265.63  | 13.7 | 127  | 2.93  | 3.3 | 15  | 16.16 | 10.16 | 49.62 | 1.03 | 3     | 0.07 | 0.07 | 0.05 | 0.07  |
| Итого за 'Полдник' |                                          | 300 | 6.25  | 2.28  | 90.74  | 397.43  | 19.7 | 201  | 3.44  | 3.4 | 20  | 36.65 | 17.47 | 62.53 | 2.14 | 3     | 0.07 | 0.15 | 0.06 | 14.95 |
| Итого за день      |                                          |     | 65.42 | 53.22 | 268.54 | 1785.76 | 1257 | 1860 | 101.7 | 63  | 314 | 624   | 270   | 919.2 | 13.4 | 183   | 1.4  | 0.7  | 0.94 | 82.57 |

| №                  | Наименование блюда                   | Выход,<br>г | Белки, г | Жиры<br>, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |      |       |     |     |       |       |       | Витамины |       |      |       |      |       |
|--------------------|--------------------------------------|-------------|----------|-------------|------------------|-------------|---------------------------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|----------|-------|------|-------|------|-------|
|                    |                                      |             | всего    | всего       |                  |             | Na                        | K    | I     | Se  | F   | Ca    | Mg    | P     | Fe       | A,мг  | D    | B1,мг | B2   | C,мг  |
| Четверг            |                                      |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |          |       |      |       |      |       |
| Завтрак            |                                      |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |          |       |      |       |      |       |
| 78                 | Икра морковная                       | 60          | 1.00     | 4.38        | 4.80             | 62.60       | 12.6                      | 120  | 3     | 0.1 | 33  | 13.48 | 17.58 | 0.24  | 0.44     | 0     | 0    | 29    | 0.03 | 3.5   |
| 340                | Омлет натуральный                    | 150         | 14.41    | 17.94       | 1.83             | 226.16      | 250                       | 180  | 41.65 | 26  | 63  | 83.36 | 15.18 | 205   | 2.61     | 301.5 | 2.18 | 0.07  | 0.41 | 0.14  |
| Фирм               | Лепешка сметанная                    | 50          | 2.98     | 4.43        | 20.80            | 134.22      | 0                         | 0    | 0     | 0   | 0   | 11.53 | 4.98  | 31.44 | 0.4      | 34.63 | 0    | 0.05  | 0.02 | 0.03  |
| 685                | Чай с сахаром                        | 200         | 0.04     | 0.01        | 9.81             | 37.48       | 1.6                       | 50.6 | 0     | 0   | 0   | 72.1  | 49.44 | 56.1  | 1        | 0.08  | 0    | 0.05  | 0.02 | 12    |
| -                  | Хлеб пшеничный                       | 40          | 2.64     | 0.26        | 18.76            | 89.56       | 200                       | 37.2 | 1.28  | 2.4 | 5.8 | 0     | 0     | 0     | 0        | 0     | 0    | 0     | 0    | 0     |
| Итого за 'Завтрак' |                                      | 500         | 21.07    | 27.02       | 56.00            | 550.03      | 463                       | 388  | 45.93 | 29  | 101 | 180.5 | 87.18 | 292.8 | 4.45     | 336.2 | 2.18 | 29.17 | 0.48 | 15.67 |
| Обед               |                                      |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |          |       |      |       |      |       |
|                    | Огурцы консервированные порционно    | 60          | 0.65     | 0.12        | 3.06             | 15.25       | 0                         | 0    | 0     | 0   | 0   | 15.25 | 8.23  | 11.76 | 15.3     | 0.53  | 0    | 0.01  | 0.03 | 14.7  |
| сб 1982г           | Суп картофельный клецками            | 200         | 3.25     | 4.78        | 19.49            | 132.52      | 161                       | 250  | 24.82 | 3.9 | 31  | 18.39 | 16.63 | 51.9  | 0.79     | 10.5  | 0.22 | 0.07  | 0.06 | 4.28  |
| фирм               | Биточки " Волжские"                  | 90          | 14.80    | 12.20       | 14.57            | 232.23      | 157                       | 350  | 17.53 | 4.4 | 62  | 35.96 | 19.02 | 135   | 1.43     | 13.04 | 1.11 | 0.06  | 0.21 | 0.42  |
| 520                | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150         | 3.13     | 4.65        | 21.25            | 138.27      | 162                       | 625  | 28.46 | 0.8 | 43  | 41.22 | 29.76 | 88.23 | 1.09     | 24.74 | 0.09 | 0.11  | 0.11 | 5.2   |

|                    |                                    |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |       |      |       |
|--------------------|------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| 634                | Компот из фруктовой ягодной смеси  | 200 | 0.10  | 0.04  | 11.13  | 43.78   | 5.91 | 156  | 0.36  | 0.2 | 4.9 | 3.01  | 2.85  | 2.05  | 0.15 | 0     | 0    | 0     | 0.02 | 1.2   |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный               | 50  | 3.23  | 0.59  | 20.43  | 94.76   | 203  | 118  | 2.2   | 2.8 | 12  | 17.15 | 23.03 | 77.42 | 1.91 | 0     | 0    | 0.09  | 0.04 | 0     |
| Итого за 'Обед'    |                                    | 750 | 25.16 | 22.38 | 89.93  | 656.81  | 689  | 1498 | 73.37 | 12  | 153 | 131   | 99.52 | 366.4 | 20.7 | 48.81 | 1.42 | 0.34  | 0.47 | 25.8  |
| Полдник            |                                    |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |       |      |       |
| 733                | Оладьи Домашние с маслом сливочным | 150 | 9.50  | 12.38 | 57.72  | 379.45  | 63.5 | 179  | 12.53 | 6   | 33  | 19.77 | 12.52 | 74.21 | 1.01 | 39.63 | 0.13 | 0.11  | 0.14 | 0     |
| -                  | Ряженка                            | 150 | 4.40  | 3.80  | 6.30   | 76.40   | 75   | 219  | 13.5  | 1.5 | 30  | 186   | 21    | 138   | 0.15 | 33    | 0    | 0.03  | 0.2  | 0.45  |
| Итого за 'Полдник' |                                    | 300 | 13.90 | 16.18 | 64.02  | 455.85  | 139  | 398  | 26.03 | 7.5 | 63  | 205.8 | 33.52 | 212.2 | 1.16 | 72.63 | 0.13 | 0.14  | 0.34 | 0.45  |
| Итого за день      |                                    |     | 60.13 | 65.58 | 209.95 | 1662.68 | 1291 | 2284 | 145.3 | 48  | 317 | 517.2 | 220.2 | 871.3 | 26.3 | 457.7 | 3.73 | 29.65 | 1.29 | 41.92 |

| №                  | Наименование блюда                           | Выход,<br>г | Белки, г | Жиры<br>, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |      |       |     |     |       |       |       |      | Витамины |      |       |      |       |
|--------------------|----------------------------------------------|-------------|----------|-------------|------------------|-------------|---------------------------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|------|----------|------|-------|------|-------|
|                    |                                              |             | всего    | всего       |                  |             | Na                        | K    | I     | Se  | F   | Ca    | Mg    | P     | Fe   | A,мг     | D    | B1,мг | B2   | C,мг  |
| Пятница            |                                              |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |          |      |       |      |       |
| Завтрак            |                                              |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |          |      |       |      |       |
|                    |                                              |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |          |      |       |      |       |
| 302                | Каша молочная гречневая со сливочным маслом  | 155         | 6.40     | 6.30        | 26.20            | 188.00      | 19.2                      | 102  | 2.61  | 1.4 | 16  | 54.76 | 47.82 | 215.9 | 1.47 | 30       | 0.07 | 0.23  | 0.02 | 0.24  |
| 685                | Чай с сахаром                                | 200         | 0.04     | 0.01        | 9.81             | 37.48       | 1.6                       | 50.6 | 0     | 0   | 0   | 72.1  | 49.44 | 56.1  | 1    | 0.08     | 0    | 0.05  | 0.02 | 12    |
| -                  | Фрукты свежие                                | 1шт         | 1.95     | 0.65        | 29.51            | 124.15      | 40.3                      | 452  | 0.07  | 1.3 | 2.9 | 10.4  | 54.6  | 36.4  | 0.8  | 0        | 0    | 0.07  | 13   | 72    |
| Фирм               | Булочка детская                              | 75          | 4.95     | 1.50        | 39.00            | 190.00      | 299                       | 55.8 | 1.92  | 3.6 | 8.7 | 16.45 | 9.77  | 0     | 0.78 | 0        | 0.3  | 0     | 0.02 | 0     |
| Итого за 'Завтрак' |                                              | 630         | 13.34    | 8.46        | 104.52           | 539.63      | 361                       | 660  | 4.6   | 6.4 | 28  | 153.7 | 161.6 | 308.4 | 4.05 | 30.08    | 0.37 | 0.35  | 13.1 | 84.24 |
| Обед               |                                              |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |          |      |       |      |       |
|                    |                                              |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |      |          |      |       |      |       |
| 570                | Маринад овощной                              | 60          | 0.73     | 5.44        | 5.39             | 71.15       | 4.8                       | 146  | 1.6   | 0.2 | 9.4 | 17.53 | 11.35 | 25.3  | 0.48 | 0        | 0    | 0.02  | 0.02 | 2.38  |
| 139                | Суп картофельный с бобовыми (горохом)        | 200         | 5.05     | 4.50        | 20.03            | 135.81      | 8.87                      | 340  | 3.71  | 2   | 28  | 35.72 | 34.12 | 92.9  | 1.82 | 0        | 0    | 0.19  | 0.06 | 4.28  |
| Фирм               | Филе куриное тушеное в сметанном соусе 40/50 | 90          | 10.38    | 17.80       | 4.35             | 218.68      | 0                         | 245  | 0     | 0   | 0   | 23.33 | 13.2  | 103   | 1.03 | 47.35    | 0    | 0.04  | 0.05 | 0.88  |
| 516                | Макароны отварные с маслом сливочным         | 150         | 5.51     | 4.57        | 34.61            | 201.11      | 149                       | 53.8 | 20.77 | 0.1 | 12  | 12.17 | 7.72  | 42.5  | 0.79 | 29.5     | 0.09 | 0.06  | 0.02 | 0     |

|                    |                               |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
|--------------------|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|-------|
| 631                | Компот из свежих яблок        | 200 | 0.39  | 0.16  | 19.50  | 76.90   | 8.23 | 101  | 0.9   | 0.1 | 4.4 | 90.36 | 57.38 | 68.08 | 1.92 | 0     | 1.26 | 0.12 | 0.21 | 23.16 |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный          | 50  | 3.23  | 0.59  | 20.43  | 94.76   | 203  | 118  | 2.2   | 2.8 | 12  | 17.15 | 23.03 | 77.42 | 1.91 | 0     | 0    | 0.09 | 0.04 | 0     |
| Итого за 'Обед'    |                               | 750 | 25.29 | 33.06 | 104.31 | 798.41  | 374  | 1003 | 29.18 | 5.1 | 65  | 196.3 | 146.8 | 409.2 | 7.95 | 76.85 | 1.35 | 0.52 | 0.4  | 30.7  |
| Полдник            |                               |     |       |       |        |         |      |      |       |     |     |       |       |       |      |       |      |      |      |       |
| 738                | Пирожок с зеленым луком яйцом | 100 | 6.00  | 3.47  | 37.88  | 205.25  | 213  | 148  | 31.71 | 11  | 44  | 39.23 | 12.9  | 54.81 | 0.92 | 9.97  | 0.7  | 0.07 | 0.16 | 3.67  |
| 705                | Компот из яблок и шиповника   | 200 | 0.84  | 0.34  | 22.05  | 85.96   | 2.42 | 25.3 | 0.2   | 0   | 0.8 | 17.82 | 5.67  | 7.65  | 0.96 | 0     | 0    | 0.04 | 0.05 | 42.64 |
| Итого за 'Полдник' |                               | 300 | 6.84  | 3.81  | 59.93  | 291.21  | 215  | 173  | 31.91 | 11  | 45  | 57.05 | 18.57 | 62.46 | 1.88 | 9.97  | 0.7  | 0.11 | 0.21 | 46.31 |
| Итого за день      |                               |     | 45.47 | 45.33 | 268.76 | 1629.25 | 950  | 1836 | 65.69 | 23  | 138 | 407   | 327   | 780.1 | 13.9 | 116.9 | 2.42 | 0.98 | 13.7 | 161.3 |

| №                  | Наименование блюда                                                           | Выход,<br>г | Белки, г | Жиры<br>, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |      |       |     |     |       |       |       | Витамины |       |      |       |      |       |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|------------------|-------------|---------------------------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|----------|-------|------|-------|------|-------|
|                    |                                                                              |             | всего    | всего       |                  |             | Na                        | K    | I     | Se  | F   | Ca    | Mg    | P     | Fe       | A,мг  | D    | B1,мг | B2   | C,мг  |
| Суббота            |                                                                              |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |          |       |      |       |      |       |
| Завтрак            |                                                                              |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |          |       |      |       |      |       |
|                    | Фруктовая нарезка ( апельсин)                                                | 60          | 0.56     | 0.24        | 7.30             | 31.82       | 2.49                      | 80.3 | 0.6   | 0   | 6.6 | 22.06 | 8.52  | 15    | 1.3      | 0     | 0    | 0.12  | 0.01 | 38.8  |
| Фирм               | Пудинг из творога с рисом                                                    | 150         | 21.18    | 15.25       | 16.90            | 291.17      | 57.5                      | 175  | 12.24 | 33  | 45  | 184.7 | 35.31 | 241.1 | 1        | 103   | 0.21 | 0.07  | 0.27 | 1.09  |
|                    | Молоко сгущенное                                                             | 30          | 2.05     | 2.42        | 15.82            | 90.48       | 39                        | 110  | 2.1   | 0.9 | 11  | 82.89 | 9.18  | 55.85 | 0.05     | 11.97 | 0    | 0.01  | 0.1  | 0.15  |
| 686                | Чай с лимоном и сахаром                                                      | 207         | 0.10     | 0.02        | 10.16            | 40.11       | 2.13                      | 30.2 | 0     | 0   | 0.4 | 74.89 | 50.26 | 57.57 | 1.04     | 1.08  | 0    | 0     | 0.02 | 13.15 |
| -                  | Хлеб пшеничный                                                               | 50          | 3.31     | 0.33        | 23.45            | 111.95      | 250                       | 46.5 | 1.6   | 3   | 7.3 | 0     | 0     | 0     | 0        | 0     | 0    | 0     | 0.02 | 0     |
| Итого за 'Завтрак' |                                                                              | 497         | 27.20    | 18.26       | 73.63            | 565.53      | 351                       | 441  | 16.54 | 37  | 70  | 364.6 | 103.3 | 369.5 | 3.39     | 116   | 0.21 | 0.2   | 0.42 | 53.19 |
| Обед               |                                                                              |             |          |             |                  |             |                           |      |       |     |     |       |       |       |          |       |      |       |      |       |
| Фирм               | Салат " Дальневосточный "                                                    | 60          | 0.72     | 7.67        | 3.77             | 85.32       | 928                       | 155  | 21433 | 2   | 9   | 25.66 | 38.4  | 23.51 | 3.07     | 0.02  | 1.8  | 0.02  | 0.21 | 10.64 |
| фирм               | Суп овощной "Летний "                                                        | 200         | 2.67     | 5.26        | 16.04            | 118.80      | 485                       | 253  | 68    | 0.3 | 21  | 85.21 | 62.66 | 106.9 | 1.81     | 0     | 0    | 0.13  | 0.05 | 20.29 |
| 393                | Тефтели из рыбы с соусом овощным 60/30<br>* или Рыба тушеная с овощами 60/30 | 90          | 7.29     | 5.44        | 11.58            | 123.45      | 242                       | 425  | 162   | 23  | 716 | 25.84 | 21.11 | 86.93 | 0.59     | 14.58 | 1.69 | 0.06  | 0.16 | 2.47  |

|                           |                                       |            |              |              |               |                |             |            |              |           |           |              |              |              |             |              |             |             |             |              |
|---------------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|------------|--------------|-----------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 203                       | Картофель отварной с маслом сливочным | 150        | 2.99         | 4.19         | 25.49         | 150.29         | 51.8        | 762        | 11.55        | 1.2       | 54        | 14.43        | 31.62        | 80.55        | 1.25        | 17.7         | 0.07        | 0.14        | 0.09        | 12.64        |
| 634                       | Компот из фруктовой ягодной смеси     | 200        | 0.10         | 0.04         | 11.13         | 43.78          | 5.91        | 156        | 0.36         | 0.2       | 4.9       | 3.01         | 2.85         | 2.05         | 0.15        | 0            | 0           | 0           | 0.02        | 1.2          |
|                           | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50         | 3.23         | 0.59         | 20.43         | 94.76          | 203         | 118        | 2.2          | 2.8       | 12        | 17.15        | 23.03        | 77.42        | 1.91        | 0            | 0           | 0.09        | 0.04        | 0            |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                       | <b>750</b> | <b>17.00</b> | <b>23.19</b> | <b>88.44</b>  | <b>616.39</b>  | <b>1916</b> | 1868       | 21677.1      | 29.69     | 817       | <b>171.3</b> | <b>179.7</b> | <b>377.3</b> | <b>8.78</b> | <b>32.3</b>  | <b>3.56</b> | <b>0.44</b> | <b>0.57</b> | <b>47.24</b> |
| Полдник                   |                                       |            |              |              |               |                |             |            |              |           |           |              |              |              |             |              |             |             |             |              |
| 340                       | Омлет натуральный                     | 100        | 9.61         | 11.96        | 1.22          | 150.78         | 83.3        | 118        | 16.7         | 19        | 45        | 55.57        | 10.12        | 136.7        | 1.74        | 201          | 1.61        | 0.05        | 0.29        | 0.1          |
| 705                       | Напиток шиповника                     | 200        | 0.65         | 0.27         | 20.01         | 76.84          | 1.69        | 8.35       | 0            | 0         | 0         | 11.07        | 3.06         | 3.06         | 0.57        | 0            | 0           | 0.01        | 0.05        | 40           |
| -                         | Хлеб пшеничный                        | 30         | 1.98         | 0.20         | 14.07         | 67.17          | 150         | 27.9       | 0.96         | 1.8       | 4.4       | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0           | 0.01        | 0           | 0            |
| <b>Итого за 'Полдник'</b> |                                       | <b>330</b> | <b>12.24</b> | <b>12.43</b> | <b>35.30</b>  | <b>294.79</b>  | <b>235</b>  | <b>154</b> | <b>17.66</b> | <b>21</b> | <b>49</b> | <b>66.64</b> | <b>13.18</b> | <b>139.7</b> | <b>2.31</b> | <b>201</b>   | <b>1.61</b> | <b>0.06</b> | <b>0.35</b> | <b>40.1</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |                                       |            | <b>56.44</b> | <b>53.88</b> | <b>197.37</b> | <b>1476.71</b> | <b>2501</b> | 2464       | 21711        | 88        | 936       | <b>602.5</b> | <b>296.1</b> | <b>886.5</b> | <b>14.5</b> | <b>349.4</b> | <b>5.38</b> | <b>0.7</b>  | <b>1.34</b> | <b>140.5</b> |