





|        |                                     |      |      |      |       |            |      |      |        |       |        |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|--------|-------------------------------------|------|------|------|-------|------------|------|------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|        | Итого за Поддник                    | 400  | 3.8  | 1.1  | 75.9  | 328.9      | 0.13 | 0.18 | 134    | 0     | 32.8   | 79     | 1039.2  | 26.6   | 114    | 88.6   | 1.68  | 0.11   | 2.2   | 4.84   |
|        | Рекомендуемая величина              |      | 7.7  | 7.9  | 33.5  | 235-458.3  |      |      |        |       |        |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Итого за день                       | 1170 | 36.2 | 35.9 | 159.7 | 1107.3     | 0.54 | 0.55 | 425.34 | 0.11  | 44.02  | 781.82 | 2209.67 | 316.34 | 309.44 | 581.98 | 10.91 | 72.06  | 8.39  | 144.85 |
|        | Неделя 1 Среда                      |      |      |      |       |            |      |      |        |       |        |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Обед                                |      |      |      |       |            |      |      |        |       |        |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60   | 0.6  | 3.1  | 2.2   | 39         | 0.03 | 0.02 | 40.4   | 0     | 10.02  | 80.25  | 125.75  | 11.83  | 9.75   | 20.69  | 0.45  | 9.42   | 0.21  | 11.56  |
| 54-8с  | Суп гороховый                       | 200  | 4.3  | 4    | 15.9  | 116.5      | 0.14 | 0.05 | 121.17 | 0     | 4.53   | 96.02  | 380.07  | 66.46  | 29.28  | 80.15  | 1.48  | 16.06  | 2.01  | 27.78  |
| 54-3т  | Макаронны отварные с сыром          | 150  | 7.9  | 6.8  | 28.7  | 207.7      | 0.06 | 0.05 | 33.66  | 0.19  | 0.04   | 240.89 | 57.47   | 156.28 | 10.87  | 100.33 | 0.77  | 20.67  | 1.95  | 10.36  |
| 54-2р  | Котлета рыбная (кета)               | 90   | 14.7 | 5.4  | 7.7   | 138.1      | 0.19 | 0.14 | 30.56  | 11.88 | 0.35   | 209.3  | 220.15  | 23.72  | 21.51  | 144.67 | 0.67  | 52.03  | 25.5  | 315.1  |
| 54-2хн | Компот из кураги                    | 200  | 1    | 0.1  | 15.6  | 66.9       | 0.01 | 0.03 | 69.96  | 0     | 0.32   | 2.64   | 285.2   | 90.5   | 18.27  | 25.4   | 0.58  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.  | Хлеб бородинский                    | 40   | 2.7  | 0.5  | 15.9  | 79.2       | 0.07 | 0.03 | 0.4    | 0     | 0      | 98.4   | 94      | 18.8   | 19.6   | 62.8   | 1.56  | 1.76   | 0     | 9.6    |
| Пром.  | 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 Обед                       | 780  | 34.2 | 20.2 | 105.7 | 741.2      | 0.54 | 0.33 | 296.15 | 12.07 | 15.26  | 927.1  | 1199.84 | 375.59 | 114.88 | 460.04 | 5.95  | 101.22 | 32.07 | 380.2  |
|        | Рекомендуемая величина              |      | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705-1036.4 |      |      |        |       |        |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Поддник                             |      |      |      |       |            |      |      |        |       |        |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-6т  | Сырники                             | 100  | 19.6 | 5.7  | 16.4  | 195.8      | 0.04 | 0.21 | 28.76  | 0.09  | 0.19   | 91.8   | 105.89  | 137.45 | 20.73  | 190.46 | 0.55  | 17.17  | 25.04 | 34.07  |
| Пром.  | Кефир 2.5%                          | 200  | 5.8  | 5    | 8     | 100.2      | 0.08 | 0.34 | 44     | 0     | 1.4    | 100    | 292     | 240    | 28     | 180    | 0.2   | 18     | 4     | 40     |
| Пром.  | молоко густенное с сахаром          | 40   | 2.9  | 3.4  | 22.2  | 130.9      | 0.02 | 0.15 | 18.8   | 0     | 0.4    | 52     | 146     | 122.8  | 13.6   | 87.6   | 0.08  | 2.8    | 1.2   | 14     |
|        | Итого за Поддник                    | 340  | 28.3 | 14.1 | 46.6  | 426.9      | 0.14 | 0.7  | 91.56  | 0.09  | 1.99   | 243.8  | 543.89  | 500.25 | 62.33  | 458.06 | 0.83  | 37.97  | 30.24 | 88.07  |
|        | Рекомендуемая величина              |      | 7.7  | 7.9  | 33.5  | 235-458.3  |      |      |        |       |        |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Итого за день                       | 1120 | 62.5 | 34.3 | 152.3 | 1168.1     | 0.68 | 1.03 | 387.71 | 12.16 | 17.25  | 1170.9 | 1743.73 | 875.84 | 177.21 | 918.1  | 6.78  | 139.19 | 62.31 | 468.27 |
|        | Неделя 1 Четверг                    |      |      |      |       |            |      |      |        |       |        |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Обед                                |      |      |      |       |            |      |      |        |       |        |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом      | 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  |
| 54-1с  | Щи из свежей капусты со сметаной    | 200  | 1.6  | 4.9  | 5.3   | 72         | 0.02 | 0.03 | 109.74 | 0     | 10.72  | 98.56  | 183.53  | 86.65  | 13.19  | 30.91  | 0.48  | 15.27  | 0.34  | 14.54  |
| 54-1г  | Макаронны отварные                  | 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  |
| 54-2м  | Гуляш из говядины                   | 120  | 20.4 | 19.8 | 4.7   | 278.6      | 0.06 | 0.15 | 30.56  | 0.08  | 1.7    | 145.17 | 386.92  | 66.89  | 27.91  | 199.94 | 2.95  | 20.47  | 0.38  | 75.26  |
| 54-9тн | Чай с брусничкой и сахаром          | 200  | 0.3  | 0.1  | 7.3   | 31.2       | 0    | 0.01 | 0.88   | 0     | 0.76   | 1.31   | 29.72   | 64.1   | 4.56   | 8.85   | 0.77  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.  | 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    |
| Пром.  | Хлеб бородинский                    | 20   | 1.4  | 0.3  | 8     | 39.6       | 0.04 | 0.02 | 0.2    | 0     | 0      | 49.2   | 47      | 9.4    | 9.8    | 31.4   | 0.78  | 0.88   | 0     | 4.8    |
|        | Итого за Обед                       | 770  | 31.2 | 35.6 | 71.9  | 732.2      | 0.22 | 0.26 | 232.63 | 0.17  | 15.44  | 744.07 | 847.42  | 348.97 | 75.11  | 346.2  | 6.34  | 65.89  | 2.11  | 121.27 |
|        | Рекомендуемая величина              |      | 23.1 | 23.7 | 100.5 | 705-1036.4 |      |      |        |       |        |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Поддник                             |      |      |      |       |            |      |      |        |       |        |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Пром.  | Сок персиковый                      | 200  | 0.6  | 0    | 33    | 134.4      | 0.04 | 0.08 | 100    | 0     | 12     | 12     | 304     | 10     | 24     | 30     | 0.4   | 0      | 0     | 0      |
| Пром.  | Апельсин                            | 270  | 2.4  | 0.5  | 21.9  | 102.1      | 0.11 | 0.08 | 21.6   | 0     | 162    | 35.1   | 531.9   | 91.8   | 35.1   | 62.1   | 0.81  | 5.4    | 1.35  | 45.9   |
|        | Итого за Поддник                    | 470  | 3    | 0.5  | 54.9  | 236.5      | 0.15 | 0.16 | 121.6  | 0     | 174    | 47.1   | 835.9   | 101.8  | 59.1   | 92.1   | 1.21  | 5.4    | 1.35  | 45.9   |
|        | Рекомендуемая величина              |      | 7.7  | 7.9  | 33.5  | 235-458.3  |      |      |        |       |        |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Итого за день                       | 1240 | 34.2 | 36.1 | 126.8 | 968.7      | 0.37 | 0.42 | 354.23 | 0.17  | 189.44 | 791.17 | 1683.32 | 450.77 | 134.21 | 438.3  | 7.55  | 71.29  | 3.46  | 167.17 |
|        | Неделя 1 Пятница                    |      |      |      |       |            |      |      |        |       |        |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Обед                                |      |      |      |       |            |      |      |        |       |        |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-12з | Икра морковная                      | 60   | 1.3  | 4.3  | 6.1   | 67.9       | 0.03 | 0.03 | 560.17 | 0     | 3.23   | 67.65  | 184.24  | 17.61  | 22.99  | 37.46  | 0.65  | 10.57  | 0.19  | 28.1   |



|         |  |             |             |             |              |               |             |             |                |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--|
| 54-24с  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 2.2         | 1.6         | 15.1         | 83.3          | 0.07        | 0.04        | 97.15          | 0           | 5.29         | 92.25          | 316.13         | 55.09         | 16.84         | 44.46         | 0.71         | 15.76         | 0.18         | 26.72         |  |
| 54-11г  | Картофельное пюре                        | 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         |  |
| 54-10м  | Капуста тушеная с мясом                  | 150         | 16.5        | 16.5        | 10           | 254.6         | 0.07        | 0.15        | 77.35          | 0.1         | 21.67        | 229.63         | 557.04         | 63.26         | 36.32         | 174.73        | 2.74         | 33.66         | 0.51         | 67.02         |  |
| 54-7хн  | Компот из смородины                      | 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           |  |
| Пром.   | 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           |  |
| Пром.   | Хлеб бородинский                         | 20          | 1.4         | 0.3         | 8            | 39.6          | 0.04        | 0.02        | 0.2            | 0           | 0            | 49.2           | 47             | 9.4           | 9.8           | 31.4          | 0.78         | 0.88          | 0            | 4.8           |  |
|         | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>820</b>  | <b>27.8</b> | <b>28.4</b> | <b>87.1</b>  | <b>714.1</b>  | <b>0.38</b> | <b>0.37</b> | <b>761.73</b>  | <b>0.19</b> | <b>64.39</b> | <b>807.46</b>  | <b>1853.76</b> | <b>254.22</b> | <b>127.87</b> | <b>407.13</b> | <b>6.71</b>  | <b>90.91</b>  | <b>4.35</b>  | <b>180.33</b> |  |
|         | Рекомендуемая величина                   |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1036.4    |             |             |                |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
|         | <b>Подник</b>                            |             |             |             |              |               |             |             |                |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке             | 20          | 4.6         | 5.9         | 0            | 71.7          | 0.01        | 0.06        | 52             | 0.19        | 0.14         | 162            | 17.6           | 176           | 7             | 100           | 0.2          | 0             | 2.9          | 0             |  |
| 54-22гн | Какао с молоком ступенным                | 180         | 3.1         | 3           | 20.1         | 120.1         | 0.02        | 0.11        | 9.71           | 0           | 0.14         | 34.17          | 148.77         | 145.15        | 23.43         | 85.68         | 0.76         | 2.39          | 0.9          | 20.79         |  |
| Пром.   | 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           |  |
| Пром.   | Яблоко                                   | 150         | 0.6         | 0.6         | 14.7         | 66.6          | 0.05        | 0.03        | 7.5            | 0           | 15           | 39             | 417            | 24            | 13.5          | 16.5          | 3.3          | 3             | 0.45         | 12            |  |
|         | <b>Итого за Подник</b>                   | <b>370</b>  | <b>9.8</b>  | <b>9.7</b>  | <b>44.6</b>  | <b>305.3</b>  | <b>0.1</b>  | <b>0.21</b> | <b>69.21</b>   | <b>0.19</b> | <b>15.28</b> | <b>334.97</b>  | <b>601.97</b>  | <b>349.15</b> | <b>46.73</b>  | <b>215.18</b> | <b>4.48</b>  | <b>6.03</b>   | <b>5.45</b>  | <b>35.69</b>  |  |
|         | Рекомендуемая величина                   |             | 7.7         | 7.9         | 33.5         | 235-458.3     |             |             |                |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
|         | <b>Итого за День</b>                     | <b>1190</b> | <b>37.6</b> | <b>38.1</b> | <b>131.7</b> | <b>1019.4</b> | <b>0.48</b> | <b>0.58</b> | <b>830.94</b>  | <b>0.38</b> | <b>79.67</b> | <b>1142.43</b> | <b>2455.73</b> | <b>603.37</b> | <b>174.6</b>  | <b>622.31</b> | <b>11.19</b> | <b>96.94</b>  | <b>9.8</b>   | <b>216.02</b> |  |
|         | <b>Неделя 2 Понедельник</b>              |             |             |             |              |               |             |             |                |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
|         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |             |             |                |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
| 54-11з  | Салат из моркови и яблок                 | 60          | 0.5         | 6.1         | 4.3          | 74.3          | 0.03        | 0.03        | 732.9          | 0           | 3.63         | 89.79          | 123.26         | 13.5          | 15.57         | 22.38         | 0.66         | 10.19         | 0.09         | 21.57         |  |
| 54-22с  | Борщ с капустой и картофелем             | 200         | 1.3         | 2.8         | 7            | 58.2          | 0.03        | 0.03        | 122.83         | 0           | 6.12         | 103.59         | 228.52         | 73.95         | 16.53         | 34.38         | 0.76         | 16.26         | 0.33         | 20.78         |  |
| 54-26г  | Рис с овощами                            | 150         | 3.2         | 5.7         | 26           | 167.8         | 0.04        | 0.03        | 268.68         | 0           | 1.33         | 240.26         | 93.2           | 17.35         | 26.16         | 67.46         | 0.57         | 21.56         | 4.64         | 31.3          |  |
| 54-2м   | Гуляш из свинины                         | 100         | 12.2        | 28.6        | 3.5          | 320           | 0.33        | 0.1         | 18.95          | 0.07        | 0.84         | 97.85          | 243.88         | 52.56         | 21.2          | 133.95        | 1.46         | 14.04         | 0.28         | 63.69         |  |
| 54-9хн  | Компот из яблок                          | 200         | 0.2         | 1           | 7.4          | 39            | 0           | 0.01        | 30             | 0           | 16           | 0.66           | 32.21          | 66.52         | 5.22          | 1.57          | 0.26         | 0.22          | 0.17         | 2.38          |  |
| Пром.   | Хлеб бородинский                         | 20          | 1.4         | 0.3         | 8            | 39.6          | 0.04        | 0.02        | 0.2            | 0           | 0            | 49.2           | 47             | 9.4           | 9.8           | 31.4          | 0.78         | 0.88          | 0            | 4.8           |  |
| Пром.   | 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           |  |
|         | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>750</b>  | <b>20.3</b> | <b>44.7</b> | <b>66</b>    | <b>745.8</b>  | <b>0.49</b> | <b>0.23</b> | <b>1173.56</b> | <b>0.07</b> | <b>27.92</b> | <b>681.15</b>  | <b>786.67</b>  | <b>237.28</b> | <b>97.28</b>  | <b>304.14</b> | <b>4.71</b>  | <b>63.79</b>  | <b>6.71</b>  | <b>147.42</b> |  |
|         | Рекомендуемая величина                   |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1036.4    |             |             |                |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
|         | <b>Подник</b>                            |             |             |             |              |               |             |             |                |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
| 54-1г   | Запеканка из творога                     | 110         | 21.7        | 7.8         | 15.9         | 220.9         | 0.05        | 0.23        | 37.49          | 0.11        | 0.21         | 132.95         | 116.91         | 164.21        | 23.79         | 213.16        | 0.63         | 21.13         | 28.68        | 36.4          |  |
| Пром.   | Кефир 2.5%                               | 200         | 5.8         | 5           | 8            | 100.2         | 0.08        | 0.34        | 44             | 0           | 1.4          | 100            | 292            | 240           | 28            | 180           | 0.2          | 18            | 4            | 40            |  |
| Пром.   | Молоко ступенное с сахаром               | 40          | 2.9         | 3.4         | 22.2         | 130.9         | 0.02        | 0.15        | 18.8           | 0           | 0.4          | 52             | 146            | 122.8         | 13.6          | 87.6          | 0.08         | 2.8           | 1.2          | 14            |  |
|         | <b>Итого за Подник</b>                   | <b>350</b>  | <b>30.4</b> | <b>16.2</b> | <b>46.1</b>  | <b>452</b>    | <b>0.15</b> | <b>0.72</b> | <b>100.29</b>  | <b>0.11</b> | <b>2.01</b>  | <b>284.95</b>  | <b>554.91</b>  | <b>527.01</b> | <b>65.39</b>  | <b>480.76</b> | <b>0.91</b>  | <b>41.93</b>  | <b>33.88</b> | <b>90.4</b>   |  |
|         | Рекомендуемая величина                   |             | 7.7         | 7.9         | 33.5         | 235-458.3     |             |             |                |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
|         | <b>Итого за День</b>                     | <b>1100</b> | <b>50.7</b> | <b>60.9</b> | <b>112.1</b> | <b>1197.8</b> | <b>0.64</b> | <b>0.95</b> | <b>1273.85</b> | <b>0.18</b> | <b>29.93</b> | <b>966.1</b>   | <b>1341.58</b> | <b>764.29</b> | <b>162.67</b> | <b>784.9</b>  | <b>5.62</b>  | <b>105.72</b> | <b>40.59</b> | <b>237.82</b> |  |
|         | <b>Неделя 2 Вторник</b>                  |             |             |             |              |               |             |             |                |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
|         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |             |             |                |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
| 54-15з  | Икра свекольная                          | 60          | 1.3         | 4.3         | 6.9          | 71.4          | 0.02        | 0.02        | 20.71          | 0           | 4.13         | 76.2           | 217.11         | 21.57         | 16.73         | 32.76         | 0.92         | 11.47         | 0.43         | 12.35         |  |
| 54-3с   | Расолынки Ленинградский                  | 200         | 1.9         | 5.1         | 13.2         | 106.7         | 0.06        | 0.05        | 103.93         | 0           | 5.54         | 196.79         | 334.95         | 67.28         | 19.71         | 51.39         | 0.71         | 16.6          | 0.75         | 28.28         |  |
| 59      | Жаркое со свиной                         | 250         | 19.2        | 42.2        | 21.2         | 541.5         | 0.58        | 0.21        | 5.6            | 0           | 11.48        | 549.87         | 952.01         | 28.77         | 55.21         | 251.21        | 3.03         | 81.8          | 0.39         | 128.83        |  |
| 54-31хн | Компот из клубники                       | 200         | 0.1         | 0           | 7.2          | 29.3          | 0           | 0           | 0              | 0           | 1.2          | 1.88           | 19.93          | 65.11         | 1.39          | 1.91          | 0.12         | 0.2           | 0.07         | 3.6           |  |
| Пром.   | 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           |  |
| Пром.   | Хлеб бородинский                         | 20          | 1.4         | 0.3         | 8            | 39.6          | 0.04        | 0.02        | 0.2            | 0           | 0            | 49.2           | 47             | 9.4           | 9.8           | 31.4          | 0.78         | 0.88          | 0            | 4.8           |  |



|          |                                     |             |             |             |              |               |             |             |               |             |               |                |                |               |               |               |             |               |             |               |
|----------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|
|          | <b>Итого за Обед</b>                | <b>750</b>  | <b>25.4</b> | <b>52.1</b> | <b>66.3</b>  | <b>835.4</b>  | <b>0.72</b> | <b>0.31</b> | <b>130.44</b> | <b>0</b>    | <b>22.35</b>  | <b>973.74</b>  | <b>1589.6</b>  | <b>196.13</b> | <b>105.64</b> | <b>381.67</b> | <b>5.78</b> | <b>111.59</b> | <b>2.84</b> | <b>180.76</b> |
|          | Рекомендуемая величина              |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1036.4    |             |             |               |             |               |                |                |               |               |               |             |               |             |               |
|          | <b>Полдник</b>                      |             |             |             |              |               |             |             |               |             |               |                |                |               |               |               |             |               |             |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке        | 30          | 7           | 8.9         | 0            | 107.5         | 0.01        | 0.09        | 78            | 0.29        | 0.21          | 243            | 26.4           | 26.4          | 10.5          | 150           | 0.3         | 0             | 4.35        | 0             |
| 54-45гн  | Чай с сахаром                       | 200         | 0.1         | 0           | 5.2          | 21.4          | 0           | 0           | 0.17          | 0           | 0.02          | 0.4            | 11.87          | 64.18         | 2.18          | 4.09          | 0.42        | 0             | 0           | 0             |
| Пром.    | 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           |
| Пром.    | Апельсин                            | 200         | 1.8         | 0.4         | 16.2         | 75.6          | 0.08        | 0.06        | 16            | 0           | 120           | 26             | 39.4           | 68            | 26            | 46            | 0.6         | 4             | 1           | 3.4           |
|          | <b>Итого за Полдник</b>             | <b>450</b>  | <b>10.4</b> | <b>9.5</b>  | <b>31.2</b>  | <b>251.4</b>  | <b>0.11</b> | <b>0.16</b> | <b>94.17</b>  | <b>0.29</b> | <b>120.23</b> | <b>369.2</b>   | <b>450.87</b>  | <b>400.18</b> | <b>41.48</b>  | <b>213.09</b> | <b>1.54</b> | <b>4.64</b>   | <b>6.55</b> | <b>36.9</b>   |
|          | Рекомендуемая величина              |             | 7.7         | 7.9         | 33.5         | 235-458.3     |             |             |               |             |               |                |                |               |               |               |             |               |             |               |
|          | <b>Итого за день</b>                | <b>1200</b> | <b>35.8</b> | <b>61.6</b> | <b>97.5</b>  | <b>1086.8</b> | <b>0.83</b> | <b>0.47</b> | <b>224.61</b> | <b>0.29</b> | <b>142.58</b> | <b>1342.94</b> | <b>2040.47</b> | <b>596.31</b> | <b>147.12</b> | <b>594.76</b> | <b>7.32</b> | <b>116.23</b> | <b>9.39</b> | <b>217.66</b> |
|          | <b>Неделя 2 Среда</b>               |             |             |             |              |               |             |             |               |             |               |                |                |               |               |               |             |               |             |               |
|          | <b>Обед</b>                         |             |             |             |              |               |             |             |               |             |               |                |                |               |               |               |             |               |             |               |
| 54-5з    | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60          | 0.6         | 3.1         | 2.2          | 39            | 0.03        | 0.02        | 40.4          | 0           | 10.02         | 80.25          | 125.75         | 11.83         | 9.75          | 20.69         | 0.45        | 9.42          | 0.21        | 11.56         |
| 54-8с    | Суп гороховый                       | 200         | 4.3         | 4           | 15.9         | 116.5         | 0.14        | 0.05        | 121.17        | 0           | 4.53          | 96.02          | 380.07         | 66.46         | 29.28         | 80.15         | 1.48        | 16.06         | 2.01        | 27.78         |
| 54-3т    | Макаронные отварные с сыром         | 150         | 7.9         | 6.8         | 28.7         | 207.7         | 0.06        | 0.05        | 33.66         | 0.19        | 0.04          | 240.89         | 57.47          | 156.28        | 10.87         | 100.33        | 0.77        | 20.67         | 1.95        | 10.36         |
| 54-1м    | Бефстроганов из отварной говядины   | 120         | 18          | 18.6        | 2.8          | 250.8         | 0.06        | 0.15        | 147.31        | 0.02        | 0.35          | 129.5          | 313.52         | 75.76         | 24.85         | 181.93        | 2.43        | 19.88         | 0.22        | 72.02         |
| 54-11хн  | Компот из брусники                  | 200         | 0.1         | 0.1         | 7.8          | 32.7          | 0           | 0           | 0.96          | 0           | 1.2           | 1.12           | 15.11          | 67.05         | 1.22          | 2.78          | 0.09        | 0             | 0           | 0             |
| Пром.    | 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           |
| Пром.    | Хлеб бородинский                    | 20          | 1.4         | 0.3         | 8            | 39.6          | 0.04        | 0.02        | 0.2           | 0           | 0             | 49.2           | 47             | 9.4           | 9.8           | 31.4          | 0.78        | 0.88          | 0           | 4.8           |
|          | <b>Итого за Обед</b>                | <b>770</b>  | <b>33.8</b> | <b>33.1</b> | <b>75.2</b>  | <b>733.2</b>  | <b>0.35</b> | <b>0.3</b>  | <b>343.7</b>  | <b>0.21</b> | <b>16.14</b>  | <b>696.78</b>  | <b>957.52</b>  | <b>390.78</b> | <b>88.57</b>  | <b>430.28</b> | <b>6.22</b> | <b>67.55</b>  | <b>5.59</b> | <b>129.42</b> |
|          | Рекомендуемая величина              |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1036.4    |             |             |               |             |               |                |                |               |               |               |             |               |             |               |
|          | <b>Полдник</b>                      |             |             |             |              |               |             |             |               |             |               |                |                |               |               |               |             |               |             |               |
| Пром.    | Сок персиковый                      | 200         | 0.6         | 0           | 33           | 134.4         | 0.04        | 0.08        | 100           | 0           | 12            | 12             | 30.4           | 10            | 2.4           | 30            | 0.4         | 0             | 0           | 0             |
| Пром.    | Банан                               | 200         | 3           | 1           | 42           | 189           | 0.08        | 0.1         | 40            | 0           | 20            | 62             | 69.6           | 16            | 8.4           | 56            | 1.2         | 0.1           | 2           | 4.4           |
|          | <b>Итого за Полдник</b>             | <b>400</b>  | <b>3.6</b>  | <b>1</b>    | <b>75</b>    | <b>323.4</b>  | <b>0.12</b> | <b>0.18</b> | <b>140</b>    | <b>0</b>    | <b>32</b>     | <b>74</b>      | <b>100.0</b>   | <b>26</b>     | <b>10.8</b>   | <b>86</b>     | <b>1.6</b>  | <b>0.1</b>    | <b>2</b>    | <b>4.4</b>    |
|          | Рекомендуемая величина              |             | 7.7         | 7.9         | 33.5         | 235-458.3     |             |             |               |             |               |                |                |               |               |               |             |               |             |               |
|          | <b>Итого за день</b>                | <b>1170</b> | <b>37.4</b> | <b>34.1</b> | <b>150.2</b> | <b>1056.6</b> | <b>0.47</b> | <b>0.48</b> | <b>483.7</b>  | <b>0.21</b> | <b>48.14</b>  | <b>770.78</b>  | <b>1957.52</b> | <b>416.78</b> | <b>196.57</b> | <b>516.28</b> | <b>7.82</b> | <b>67.65</b>  | <b>7.59</b> | <b>133.82</b> |
|          | <b>Неделя 2 Четверг</b>             |             |             |             |              |               |             |             |               |             |               |                |                |               |               |               |             |               |             |               |
|          | <b>Обед</b>                         |             |             |             |              |               |             |             |               |             |               |                |                |               |               |               |             |               |             |               |
| 54-16з   | Винегрет с растительным маслом      | 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         |
| 54-1с    | Ши из свежей капусты со сметаной    | 200         | 1.6         | 4.9         | 5.3          | 72            | 0.02        | 0.03        | 109.74        | 0           | 10.72         | 98.56          | 183.53         | 86.65         | 13.19         | 30.91         | 0.48        | 15.27         | 0.34        | 14.54         |
| 54-1г    | Макаронные отварные                 | 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         |
| 54-20р   | Тефтели рыбные (горбуша)            | 100         | 15.8        | 11.3        | 12.7         | 215.3         | 0.13        | 0.12        | 21.51         | 0.14        | 0.8           | 206.05         | 234.31         | 30.08         | 22.89         | 149.1         | 0.81        | 50.94         | 29.36       | 301.76        |
| 54-2суос | Соус белый основной                 | 30          | 0.2         | 1           | 1.2          | 14.4          | 0           | 0           | 15.13         | 0.02        | 0.09          | 3.06           | 5.79           | 12.39         | 0.81          | 2.7           | 0.09        | 0.46          | 0.1         | 1.24          |
| 54-10гн  | Чай с клюквой и сахаром             | 200         | 0.2         | 0.1         | 6.8          | 28.9          | 0           | 0.01        | 0.3           | 0           | 0.76          | 0.77           | 32.61          | 62.94         | 5.39          | 8.33          | 0.79        | 0.01          | 0.01        | 1.2           |
| Пром.    | 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           |
| Пром.    | Хлеб бородинский                    | 20          | 1.4         | 0.3         | 8            | 39.6          | 0.04        | 0.02        | 0.2           | 0           | 0             | 49.2           | 47             | 9.4           | 9.8           | 31.4          | 0.78        | 0.88          | 0           | 4.8           |
|          | <b>Итого за Обед</b>                | <b>800</b>  | <b>28.2</b> | <b>28.2</b> | <b>90.5</b>  | <b>727.9</b>  | <b>0.31</b> | <b>0.23</b> | <b>238.13</b> | <b>0.25</b> | <b>14.63</b>  | <b>907.27</b>  | <b>722.09</b>  | <b>327.39</b> | <b>74.53</b>  | <b>310.54</b> | <b>4.53</b> | <b>97.47</b>  | <b>32.4</b> | <b>353.11</b> |
|          | Рекомендуемая величина              |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1036.4    |             |             |               |             |               |                |                |               |               |               |             |               |             |               |
|          | <b>Полдник</b>                      |             |             |             |              |               |             |             |               |             |               |                |                |               |               |               |             |               |             |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке        | 20          | 4.6         | 5.9         | 0            | 71.7          | 0.01        | 0.06        | 52            | 0.19        | 0.14          | 162            | 17.6           | 17.6          | 7             | 100           | 0.2         | 0             | 2.9         | 0             |



|          |  |             |             |             |              |               |             |             |               |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--|
| 54-22гн  | Какао с молоком ступенным                | 200         | 3.5         | 3.4         | 22.3         | 133.4         | 0.02        | 0.12        | 10.79         | 0           | 0.15         | 37.96          | 165.29         | 161.27        | 26.03         | 95.2          | 0.84         | 2.66          | 1            | 23.1          |  |
| Пром.    | Яблоко                                   | 150         | 0.6         | 0.6         | 14.7         | 66.6          | 0.05        | 0.03        | 7.5           | 0           | 15           | 39             | 417            | 24            | 13.5          | 16.5          | 3.3          | 3             | 0.45         | 12            |  |
| Пром.    | 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           |  |
|          | <b>Итого за Подлинник</b>                | <b>390</b>  | <b>10.2</b> | <b>10.1</b> | <b>46.8</b>  | <b>318.6</b>  | <b>0.1</b>  | <b>0.22</b> | <b>70.29</b>  | <b>0.19</b> | <b>15.29</b> | <b>338.76</b>  | <b>618.49</b>  | <b>365.27</b> | <b>49.33</b>  | <b>224.7</b>  | <b>4.56</b>  | <b>6.3</b>    | <b>5.55</b>  | <b>38</b>     |  |
|          | Рекомендуемая величина                   |             | 7.7         | 7.9         | 33.5         | 235-458.3     |             |             |               |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1190</b> | <b>38.4</b> | <b>38.3</b> | <b>137.3</b> | <b>1046.5</b> | <b>0.41</b> | <b>0.45</b> | <b>308.42</b> | <b>0.44</b> | <b>29.92</b> | <b>1246.03</b> | <b>1340.58</b> | <b>692.66</b> | <b>123.86</b> | <b>535.24</b> | <b>9.09</b>  | <b>103.77</b> | <b>37.95</b> | <b>391.11</b> |  |
|          | <b>Неделя 2 Питание</b>                  |             |             |             |              |               |             |             |               |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |             |             |               |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
| 54-12з   | Икра морковная                           | 60          | 1.3         | 4.3         | 6.1          | 67.9          | 0.03        | 0.03        | 560.17        | 0           | 3.23         | 67.65          | 184.24         | 17.61         | 22.99         | 37.46         | 0.65         | 10.57         | 0.19         | 28.1          |  |
| 54-24с   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 2.2         | 1.6         | 15.1         | 83.3          | 0.07        | 0.04        | 97.15         | 0           | 5.29         | 92.25          | 316.13         | 55.09         | 16.84         | 44.46         | 0.71         | 15.76         | 0.18         | 26.72         |  |
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая               | 150         | 8.2         | 6.3         | 35.9         | 233.7         | 0.21        | 0.12        | 19.19         | 0.09        | 0            | 149.45         | 219.36         | 46.62         | 120.16        | 180.99        | 4.05         | 22.28         | 3.52         | 16.06         |  |
| 54-4м    | Котлета из говядины                      | 100         | 18.2        | 17.4        | 16.4         | 295.2         | 0.08        | 0.15        | 22.12         | 0.09        | 0.12         | 247.73         | 294.6          | 39.9          | 26.17         | 183.46        | 2.56         | 19.54         | 3.93         | 61.76         |  |
| 54-4соус | Соус сметанный натуральный               | 25          | 0.7         | 4.1         | 1.6          | 46.5          | 0.01        | 0.02        | 19.43         | 0.02        | 0.04         | 29.84          | 25.65          | 20.06         | 2.15          | 14.36         | 0.06         | 5.27          | 0.17         | 3.81          |  |
| 54-2хн   | Компот из кураги                         | 200         | 1           | 0.1         | 15.6         | 66.9          | 0.01        | 0.03        | 69.96         | 0           | 0.32         | 2.64           | 285.2          | 90.5          | 18.27         | 25.4          | 0.58         | 0             | 0            | 0             |  |
| Пром.    | 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           |  |
| Пром.    | Хлеб бородинский                         | 20          | 1.4         | 0.3         | 8            | 39.6          | 0.04        | 0.02        | 0.2           | 0           | 0            | 49.2           | 47             | 9.4           | 9.8           | 31.4          | 0.78         | 0.88          | 0            | 4.8           |  |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>775</b>  | <b>34.5</b> | <b>34.3</b> | <b>108.5</b> | <b>880</b>    | <b>0.47</b> | <b>0.42</b> | <b>788.22</b> | <b>0.2</b>  | <b>9</b>     | <b>738.56</b>  | <b>1390.78</b> | <b>283.18</b> | <b>219.18</b> | <b>530.53</b> | <b>9.61</b>  | <b>74.94</b>  | <b>9.19</b>  | <b>144.15</b> |  |
|          | Рекомендуемая величина                   |             | 23.1        | 23.7        | 100.5        | 705-1036.4    |             |             |               |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
|          | <b>Подлинник</b>                         |             |             |             |              |               |             |             |               |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
| Пром.    | Сок виноградный                          | 200         | 0.6         | 0.4         | 32.6         | 136.4         | 0.04        | 0.02        | 0             | 0           | 4            | 32             | 300            | 40            | 18            | 24            | 0.8          | 0             | 0            | 0             |  |
| Пром.    | Банан                                    | 200         | 3           | 1           | 42           | 189           | 0.08        | 0.1         | 40            | 0           | 20           | 62             | 696            | 16            | 84            | 56            | 1.2          | 0.1           | 2            | 4.4           |  |
|          | <b>Итого за Подлинник</b>                | <b>400</b>  | <b>3.6</b>  | <b>1.4</b>  | <b>74.6</b>  | <b>325.4</b>  | <b>0.12</b> | <b>0.12</b> | <b>40</b>     | <b>0</b>    | <b>24</b>    | <b>94</b>      | <b>996</b>     | <b>56</b>     | <b>102</b>    | <b>80</b>     | <b>2</b>     | <b>0.1</b>    | <b>2</b>     | <b>4.4</b>    |  |
|          | Рекомендуемая величина                   |             | 7.7         | 7.9         | 33.5         | 235-458.3     |             |             |               |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1175</b> | <b>38.1</b> | <b>35.7</b> | <b>183.1</b> | <b>1205.4</b> | <b>0.59</b> | <b>0.54</b> | <b>828.22</b> | <b>0.2</b>  | <b>33</b>    | <b>832.56</b>  | <b>2386.78</b> | <b>339.18</b> | <b>321.18</b> | <b>610.53</b> | <b>11.61</b> | <b>75.04</b>  | <b>11.19</b> | <b>148.55</b> |  |

### Средние показатели за период

| Прием пищи                 | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг  | K, мг   | Ca, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
|----------------------------|--------|-------|------|----------|--------------|--------|--------|----------------|--------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| Обед                       | 778.5  | 31.4  | 33.4 | 84.1     | 761.8        | 0.42   | 0.31   | 536.23         | 1.33   | 22.56 | 795.83  | 1154.26 | 298.38 | 131.09 | 411.69 | 6.48   | 83.32  | 14.45   | 208.31 |
| Подлинник                  | 399    | 11.4  | 7.3  | 54.2     | 328.3        | 0.13   | 0.29   | 93.88          | 0.11   | 53.79 | 218.78  | 722.02  | 274.54 | 70.76  | 218.32 | 2.06   | 10.96  | 9.52    | 40.63  |
| Среднее значение за период | 1177.5 | 42.8  | 40.7 | 138.3    | 1090.1       | 0.55   | 0.6    | 408.88         | 1.44   | 76.35 | 1014.61 | 660     | 572.92 | 201.85 | 630.01 | 8.54   | 94.28  | 23.97   | 248.94 |