

СОГЛАСОВАНО:

ТО Роспотребнадзор

Никандрова Е.Г.

"8" июля 2020 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор учред.

Н.М. Степанова

"8" июля 2020 год

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

**Предварительное меню и пищевая ценность на питание для воспитанников  
ГКОУ ЛО "Сланцевское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа"  
с 10 июня 2020г. (летне-осеннее)**

| Наименование<br>блюда     | № технол<br>карты | Масса<br>порции | Пищевая ценность (мг) |              |               |                |             | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |            |               |               |               | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|---------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------------------------------|---------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|--|--|--|--|
|                           |                   |                 | Б                     | Ж            | У             | С              | А           |                                      | Е             | Ca         | P             | Mg            | Fe            |                      |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>            | 1                 | 2               | 3                     | 4            | 5             | 6              | 7           | 8                                    | 9             | 10         | 11            | 12            | 13            | 14                   |  |  |  |  |
| Каша манная               | 8                 | 300             | 9                     | 10,7         | 36,4          | 273,9          | 0,15        | 1,91                                 | 88,4          |            | 208,55        | 192,31        | 33,01         | 0,92                 |  |  |  |  |
| Какао                     | 77                | 200             | 3,8                   | 4            | 21            | 131            | 0,44        | 1,3                                  | 20            |            | 125,72        | 116,2         | 31            | 1,04                 |  |  |  |  |
| Булгурод с маслом         | 81                | 66/10           | 5,115                 | 12,85        | 33,79         | 274            | 0,08        |                                      | 59            |            | 14,3          | 47,5          | 9,1           | 0,84                 |  |  |  |  |
| Сыр                       |                   | 24              | 5,6                   | 7,2          | 80            |                |             | 0,4                                  |               |            | 240           |               | 11,3          | 0,14                 |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>              |                   |                 | <b>23,515</b>         | <b>34,75</b> | <b>91,19</b>  | <b>758,9</b>   | <b>0,67</b> | <b>3,61</b>                          | <b>167,4</b>  |            | <b>588,57</b> | <b>356,01</b> | <b>84,41</b>  | <b>2,94</b>          |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>               |                   |                 |                       |              |               |                |             |                                      |               |            |               |               |               |                      |  |  |  |  |
| Борщи белорусский с/ом.   | 120               | 300             | 4,31                  | 8,2          | 31,73         | 210,29         | 0,13        | 13,53                                | 68,35         |            | 49,47         | 180,84        | 33,58         | 2,33                 |  |  |  |  |
| Филе кури запеченое       | 494               | 130             | 33,3                  | 33,1         | 0,9           | 413,8          | 0,06        | 4                                    | 20            |            | 27            | 106           | 25            | 0,9                  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты   | 43                | 80              | 4,1                   | 4,51         | 43,23         | 235,1          | 0,4         | 2,8                                  |               |            | 1,52          | 0,8           | 1,2           | 7,99                 |  |  |  |  |
| Сок                       | 83                | 200             | 1                     | 0,2          | 18,4          | 82,8           |             | 1,6                                  |               |            | 12,6          | 12,6          | 7,2           | 2,5                  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной               | 80                | 60              | 5,1                   | 0,9          | 34,8          | 161            |             |                                      |               |            | 22,5          |               | 34,5          | 1,7                  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный            | 81                | 66              | 5,06                  | 0,44         | 33,22         | 156,2          | 0,16        |                                      |               |            | 17,8          | 49,8          | 19,8          | 1,2                  |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>              |                   |                 | <b>52,87</b>          | <b>47,35</b> | <b>162,28</b> | <b>1259,19</b> | <b>0,75</b> | <b>21,93</b>                         | <b>88,35</b>  |            | <b>130,89</b> | <b>350,04</b> | <b>121,28</b> | <b>16,62</b>         |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>            |                   |                 |                       |              |               |                |             |                                      |               |            |               |               |               |                      |  |  |  |  |
| Кисель                    |                   | 200             | 0,04                  |              | 23,5          | 90,3           |             |                                      |               |            | 20,6          | 20,75         | 25,5          | 0,81                 |  |  |  |  |
| Пирожки с морковью, яйцом | 768               | 100             | 7,1                   | 14,8         | 56,1          | 388            | 0,1         | 0,75                                 |               |            | 17,9          |               | 28,8          | 1,4                  |  |  |  |  |
| Яблоко                    |                   | 200             | 0,5                   | 0,5          | 12,9          | 62             |             | 13,2                                 | 6,6           | 0,8        | 21,1          | 14,5          | 10,6          | 2,9                  |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>              |                   |                 | <b>7,64</b>           | <b>15,3</b>  | <b>92,5</b>   | <b>540,3</b>   | <b>0,1</b>  | <b>13,95</b>                         | <b>6,6</b>    | <b>0,8</b> | <b>59,6</b>   | <b>35,25</b>  | <b>64,9</b>   | <b>5,11</b>          |  |  |  |  |
| <b>Ужин</b>               |                   |                 |                       |              |               |                |             |                                      |               |            |               |               |               |                      |  |  |  |  |
| Рыба под маринадом        | 33                | 100             | 21,2                  | 10,2         | 11,2          | 224            |             | 7                                    |               |            | 93,1          |               | 93,1          | 2                    |  |  |  |  |
| Картофельное пюре         | 46                | 180             | 4,83                  | 12,65        | 33,35         | 230,23         | 0,22        | 34,6                                 | 47,3          |            | 61,3          | 129,01        | 43,97         | 1,64                 |  |  |  |  |
| Чай                       | 79                | 200             | 0,2                   |              | 15            | 58             |             |                                      |               |            | 12            | 8             | 6             | 0,8                  |  |  |  |  |
| Булка с маслом            | 81                | 66/10           | 5,115                 | 12,85        | 33,79         | 274            | 0,9         |                                      |               |            | 14,5          | 75            | 23,5          | 1,95                 |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной               | 80                | 60              | 5,1                   | 0,9          | 34,8          | 161            |             |                                      |               |            | 22,5          |               | 34,5          | 1,7                  |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>              |                   |                 | <b>36,445</b>         | <b>36,6</b>  | <b>128,14</b> | <b>947,23</b>  | <b>1,12</b> | <b>41,6</b>                          | <b>47,3</b>   |            | <b>203,4</b>  | <b>212,01</b> | <b>201,07</b> | <b>8,09</b>          |  |  |  |  |
| <b>Ужин- 2</b>            |                   |                 |                       |              |               |                |             |                                      |               |            |               |               |               |                      |  |  |  |  |
| Кефир                     |                   | 200             | 5,6                   | 5            | 9             | 113            |             | 1,4                                  |               |            | 240           |               | 28            |                      |  |  |  |  |

|            |  |  |        |        |        |         |      |  |       |        |     |         |        |        |       |
|------------|--|--|--------|--------|--------|---------|------|--|-------|--------|-----|---------|--------|--------|-------|
| Итого      |  |  |        | 5,6    | 5      | 9       | 113  |  |       | 1,4    |     | 240     | 28     |        |       |
| Общий итог |  |  | 128,15 | 144,28 | 489,51 | 3700,22 | 2,64 |  | 82,49 | 309,65 | 0,8 | 1222,46 | 953,31 | 499,66 | 32,76 |

| Наименование блюда         | № теххол карты | Масса порции | Пищевая ценность (мг) |              |               |                |             |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |                |                |               |               |               | Минеральные вещества |    |   |    |    |   |
|----------------------------|----------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|----|---|----|----|---|
|                            |                |              | Б                     |              |               | Ж              |             |               |                                | У             |                |                | B1            | С             | А             | Е                    | Са | P | Mg | Fe |   |
|                            |                |              | Б                     | Ж            | У             | Б              | Ж           | У             |                                | Б             | С              | А              |               |               |               |                      |    |   |    |    | Е |
| 1                          |                | 2            |                       | 3            | 4             | 5              | 6           |               | 7                              | 8             | 9              | 10             | 11            | 12            | 13            | 14                   |    |   |    |    |   |
| <b>Завтрак</b>             |                |              |                       |              |               |                |             |               |                                |               |                |                |               |               |               |                      |    |   |    |    |   |
| Омлет                      | 58             | 115          | 11,54                 | 14,32        | 18,41         | 196,75         | 0,33        | 0,42          | 90,12                          |               |                |                | 211,95        | 300,3         | 84,53         | 4,11                 |    |   |    |    |   |
| Сосиска отварная           | 59             | 80           | 10,8                  | 23,2         | 0,4           | 242,9          | 0,18        | 0,4           |                                |               |                |                | 35            | 159           | 20            | 1,8                  |    |   |    |    |   |
| Кофе с молоком             | 78             | 200          | 3,1                   | 3,5          | 20,1          | 120            | 0,02        | 0,4           |                                |               |                |                | 34            | 50            |               |                      |    |   |    |    |   |
| Бутерброд с маслом         | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85        | 33,79         | 274            | 0,9         | 0,82          | 90,12                          |               |                |                | 14,5          | 75            | 23,5          | 1,95                 |    |   |    |    |   |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>30,555</b>         | <b>53,87</b> | <b>72,7</b>   | <b>833,65</b>  | <b>1,43</b> |               |                                |               |                |                | <b>295,45</b> | <b>584,3</b>  | <b>128,03</b> | <b>7,86</b>          |    |   |    |    |   |
| <b>Обед</b>                |                |              |                       |              |               |                |             |               |                                |               |                |                |               |               |               |                      |    |   |    |    |   |
| Суп овощной с /см.         | 18             | 300/10       | 4,68                  | 5,52         | 17,52         | 199,2          |             | 58,5          |                                |               |                |                | 125,3         |               | 90,7          | 5,4                  |    |   |    |    |   |
| Мясо духовое               | 25             | 90           | 23,5                  | 12,7         | 7,7           | 289            |             | 5             |                                |               |                |                | 29,9          |               | 36,9          | 3,7                  |    |   |    |    |   |
| Картофель отварной         | 45             | 180          | 3,6                   | 9,18         | 28,62         | 217,8          | 0,24        | 40            | 41,3                           |               |                |                | 31,88         | 119,58        | 46,66         | 1,9                  |    |   |    |    |   |
| Огурец                     | 56             | 100          | 0,8                   | 0,1          | 1,7           | 13             |             | 5             |                                |               |                |                | 23            | 24            | 14            | 0,6                  |    |   |    |    |   |
| Компот из с/фр.            | 82             | 200          |                       |              | 18,2          | 71,8           | 0,02        | 2,3           | 0,5                            |               |                |                | 58,1          | 96            | 46            | 0,55                 |    |   |    |    |   |
| Хлеб ржаной                | 80             | 60           | 5,1                   | 0,9          | 34,8          | 161            |             |               |                                |               |                |                | 22,5          |               | 34,5          | 1,7                  |    |   |    |    |   |
| Хлеб пшеничный             | 81             | 66           | 5,06                  | 0,44         | 33,22         | 156,2          | 0,16        |               |                                |               |                |                | 17,8          | 49,8          | 19,8          | 1,2                  |    |   |    |    |   |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>38,06</b>          | <b>23,32</b> | <b>124,24</b> | <b>1108</b>    | <b>0,42</b> | <b>52,3</b>   | <b>41,8</b>                    | <b>0</b>      | <b>183,18</b>  | <b>289,38</b>  | <b>197,86</b> | <b>9,65</b>   |               |                      |    |   |    |    |   |
| <b>Полдник</b>             |                |              |                       |              |               |                |             |               |                                |               |                |                |               |               |               |                      |    |   |    |    |   |
| Сок                        | 83             | 200          |                       | 1            | 0,2           | 18,4           | 82,8        |               | 1,6                            |               |                |                | 12,6          | 12,6          | 7,2           | 2,5                  |    |   |    |    |   |
| Крендель сахарный          | 64             | 80           | 7,1                   | 14,8         | 56,1          | 388            |             |               |                                |               |                |                | 17,9          |               | 28,8          | 1,4                  |    |   |    |    |   |
| Груша                      |                | 200          | 0,7                   |              | 19,3          | 76             |             | 9             |                                |               |                |                | 34,2          |               | 21,6          | 4,1                  |    |   |    |    |   |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>7,8</b>            | <b>14,8</b>  | <b>75,4</b>   | <b>464</b>     | <b>0</b>    | <b>9</b>      | <b>0</b>                       |               |                |                | <b>52,1</b>   | <b>0</b>      | <b>50,4</b>   | <b>5,5</b>           |    |   |    |    |   |
| <b>Ужин</b>                |                |              |                       |              |               |                |             |               |                                |               |                |                |               |               |               |                      |    |   |    |    |   |
| Запеканка творожная с варе | 73             | 180          | 38,31                 | 10,64        | 45,23         | 436,14         | 0,12        | 0,93          | 86,5                           |               |                |                | 250,85        | 367,75        | 47,51         | 2,03                 |    |   |    |    |   |
| Чай                        | 79             | 200          | 0,2                   |              | 15            | 58             |             |               |                                |               |                |                | 12            | 8             | 6             | 0,8                  |    |   |    |    |   |
| Бутерброд с маслом,сыром   | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85        | 3,79          | 274            | 0,9         |               |                                |               |                |                | 14,5          | 75            | 23,5          | 1,95                 |    |   |    |    |   |
| Хлеб ржаной                | 80             | 60           | 5,1                   | 0,9          | 34,8          | 161            |             |               |                                |               |                |                | 22,5          |               | 34,5          | 1,7                  |    |   |    |    |   |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>48,725</b>         | <b>24,39</b> | <b>98,82</b>  | <b>929,14</b>  | <b>1,02</b> | <b>0,93</b>   | <b>86,5</b>                    |               |                |                | <b>299,85</b> | <b>450,75</b> | <b>111,51</b> | <b>6,48</b>          |    |   |    |    |   |
| <b>Ужин-2</b>              |                |              |                       |              |               |                |             |               |                                |               |                |                |               |               |               |                      |    |   |    |    |   |
| Кефир                      |                | 200          | 5,6                   | 5            | 9             | 113            |             | 1,4           |                                |               |                |                | 240           |               | 28            |                      |    |   |    |    |   |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>5,6</b>            | <b>5</b>     | <b>9</b>      | <b>113</b>     |             | <b>1,4</b>    |                                |               |                |                | <b>240</b>    |               | <b>28</b>     |                      |    |   |    |    |   |
| <b>Общий итог</b>          |                |              | <b>141,72</b>         | <b>139,9</b> | <b>411,68</b> | <b>3447,79</b> | <b>2,95</b> | <b>124,35</b> | <b>259,62</b>                  | <b>3,2</b>    | <b>1441,58</b> | <b>1519,73</b> | <b>638,9</b>  | <b>35,59</b>  |               |                      |    |   |    |    |   |

Среда 3-й день

| Наименование блюда          | № технол карты | Масса порции | Пищевая ценность (мг) |               |               |               |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |               |               |              | Минеральные вещества |    |    |  |  |
|-----------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------------------|---------------|----|---------------|---------------|--------------|----------------------|----|----|--|--|
|                             |                |              | Б                     | Ж             | У             | Ч             | Д           |                                | В1            | С  | А             | Е             | Са           | Р                    | Mg | Fe |  |  |
| 1                           |                | 2            | 3                     | 4             | 5             | 6             | 7           | 8                              | 9             | 10 | 11            | 12            | 13           | 14                   |    |    |  |  |
| <b>Завтрак</b>              |                |              |                       |               |               |               |             |                                |               |    |               |               |              |                      |    |    |  |  |
| Каша гречневая              | 3              | 300          | 6,7                   | 5,4           | 35,6          | 282           |             | 1,2                            |               |    | 291,2         |               | 131,3        | 2,4                  |    |    |  |  |
| Какао                       | 77             | 200          | 3,8                   | 4             | 21            | 131           | 0,44        | 1,3                            | 20            |    | 125,72        | 116,2         | 31           | 1,04                 |    |    |  |  |
| Бутерброд с маслом          | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85         | 3,79          | 274           | 0,9         |                                |               |    | 14,5          | 75            | 23,5         | 1,95                 |    |    |  |  |
| Сыр                         |                | 24           | 5,6                   | 7,2           | 80            |               |             | 0,4                            |               |    | 240           |               | 11,3         | 0,14                 |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>                |                |              | <b>21,215</b>         | <b>29,45</b>  | <b>60,39</b>  | <b>767</b>    | <b>1,34</b> | <b>2,9</b>                     | <b>20</b>     |    | <b>671,42</b> | <b>191,2</b>  | <b>197,1</b> | <b>5,53</b>          |    |    |  |  |
| <b>Обед</b>                 |                |              |                       |               |               |               |             |                                |               |    |               |               |              |                      |    |    |  |  |
| Суп с макаронами            | 16             | 300          | 2,9                   | 2,5           | 21            | 140           |             | 16,4                           |               |    | 27,4          |               | 33,7         | 16,4                 |    |    |  |  |
| Рагу овощное с куриой       | 26             | 250          | 23,9                  | 20,65         | 32,9          | 516,5         |             | 5,7                            |               |    | 71,2          |               | 79,1         | 6,6                  |    |    |  |  |
| Сок                         | 83             | 200          | 0,6                   | 0,4           | 29,7          | 126           | 0,01        | 15                             |               |    | 33            | 28            | 24           | 1,8                  |    |    |  |  |
| Хлеб ржаной                 | 80             | 60           | 5,1                   | 0,9           | 34,8          | 161           |             |                                |               |    | 22,5          |               | 34,5         | 1,7                  |    |    |  |  |
| Хлеб пшеничный              | 81             | 66           | 5,06                  | 0,44          | 33,22         | 156,2         | 0,16        |                                |               |    | 17,8          | 49,8          | 19,8         | 1,2                  |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>                |                |              | <b>37,56</b>          | <b>24,89</b>  | <b>151,62</b> | <b>1099,7</b> | <b>0,17</b> | <b>37,1</b>                    |               |    | <b>171,9</b>  | <b>77,8</b>   | <b>191,1</b> | <b>27,7</b>          |    |    |  |  |
| <b>Полдник</b>              |                |              |                       |               |               |               |             |                                |               |    |               |               |              |                      |    |    |  |  |
| Компот из с/фр.             | 82             | 200          |                       |               | 18,2          | 71,8          | 0,02        | 2,3                            | 0,5           |    | 58,1          | 96            | 46           | 0,55                 |    |    |  |  |
| Апельсины                   |                | 300          | 3                     | 1             | 42            | 192           |             | 150                            |               |    | 85            |               | 32,5         | 0,75                 |    |    |  |  |
| Ватрушка с повидлом         | 66             | 100          | 6                     | 6             | 56,9          | 300,6         |             |                                |               |    | 15,5          |               | 12           | 0,9                  |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>                |                |              | <b>9</b>              | <b>7</b>      | <b>117,1</b>  | <b>564,4</b>  | <b>0,02</b> | <b>152,3</b>                   | <b>0,5</b>    |    | <b>158,6</b>  | <b>96</b>     | <b>90,5</b>  | <b>2,2</b>           |    |    |  |  |
| <b>Ужин</b>                 |                |              |                       |               |               |               |             |                                |               |    |               |               |              |                      |    |    |  |  |
| Рыба запечёная с картофелем | 381            | 250          | 6,3                   | 9,18          | 28,62         | 217,8         | 0,29        | 47,5                           | 47,3          |    | 40,2          | 147,25        | 58,76        | 2,31                 |    |    |  |  |
| Икра свекольная             | 52             | 80           | 1,4                   | 5,1           | 8,9           | 88            | 0,03        | 36,01                          |               |    | 44,58         | 30,71         | 16,64        | 0,57                 |    |    |  |  |
| Чай                         | 79             | 200          | 0,2                   |               | 15            | 58            |             |                                |               |    | 12            | 8             | 6            | 0,8                  |    |    |  |  |
| Бутерброд с маслом          | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85         | 3,79          | 274           | 0,9         |                                |               |    | 14,5          | 75            | 23,5         | 1,95                 |    |    |  |  |
| Хлеб ржаной                 | 80             | 60           | 5,1                   | 0,9           | 34,8          | 161           |             |                                |               |    | 22,5          |               | 34,5         | 1,7                  |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>                |                |              | <b>18,115</b>         | <b>28,03</b>  | <b>91,11</b>  | <b>798,8</b>  | <b>1,22</b> | <b>83,51</b>                   | <b>47,3</b>   |    | <b>133,78</b> | <b>260,96</b> | <b>139,4</b> | <b>7,33</b>          |    |    |  |  |
| <b>Ужин-2</b>               |                |              |                       |               |               |               |             |                                |               |    |               |               |              |                      |    |    |  |  |
| Кефир                       |                | 200          | 5,6                   | 5             | 9             | 113           |             | 1,4                            |               |    | 240           |               | 28           |                      |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>                |                |              | <b>5,6</b>            | <b>5</b>      | <b>9</b>      | <b>113</b>    |             | <b>1,4</b>                     |               |    | <b>240</b>    |               | <b>28</b>    |                      |    |    |  |  |
| <b>Общий итог</b>           |                |              | <b>92,89</b>          | <b>103,27</b> | <b>413,12</b> | <b>3385,3</b> | <b>2,75</b> | <b>277,21</b>                  | <b>73,3</b>   |    | <b>1459,7</b> | <b>670,96</b> | <b>695,1</b> | <b>42,96</b>         |    |    |  |  |

Четверг 4-й день

| Наименование блюда         | № технол карты | Масса порции | Пищевая ценность (мг) |               |               |                |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |            |                |               |               | Минеральные вещества |    |  |  |  |  |
|----------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|----------------|---|--------------------------------|---------------|---------------|------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|----|--|--|--|--|
|                            |                |              | Б                     | Ж             | У             | 5              | 6 |                                | В1            | С             | А          | Е              | Са            | Р             | Мg                   | Fe |  |  |  |  |
| 1                          |                |              | 2                     | 3             | 4             | 5              | 6 | 7                              | 8             | 9             | 10         | 11             | 12            | 13            | 14                   |    |  |  |  |  |
| Крупеник творожный с варен | 39             | 200          | 34,2                  | 24,4          | 31            | 488            |   |                                | 1,3           |               |            | 424            |               | 65,9          | 1,7                  |    |  |  |  |  |
| Кофе с молоком             | 78             | 200          | 3,1                   | 3,5           | 20,1          | 120            |   | 0,02                           | 0,04          |               |            | 34             | 50            |               |                      |    |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом         | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85         | 3,79          | 274            |   | 0,9                            |               |               |            | 14,5           | 75            | 23,5          | 1,95                 |    |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>42,415</b>         | <b>40,75</b>  | <b>84,89</b>  | <b>882</b>     |   | <b>0,92</b>                    | <b>1,34</b>   |               |            | <b>472,5</b>   | <b>125</b>    | <b>89,4</b>   | <b>3,65</b>          |    |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                |                |              |                       |               |               |                |   |                                |               |               |            |                |               |               |                      |    |  |  |  |  |
| Рассольник со сметаной     | 15             | 300          | 4,2                   | 5,3           | 23,3          | 154            |   |                                | 16,4          |               |            | 43,5           |               | 33            | 1,8                  |    |  |  |  |  |
| Бифштекс                   | 28             | 80           | 15,9                  | 14,4          | 16            | 261            |   | 0,12                           | 4,45          | 59            |            | 33,14          | 272,8         | 62,14         | 3,25                 |    |  |  |  |  |
| Калуста тушёная            | 534            | 150          | 4,33                  | 7,21          | 29,37         | 230,23         |   | 0,07                           |               | 41,3          |            | 23,28          | 69,82         | 45,74         | 1,57                 |    |  |  |  |  |
| Кисель                     |                | 200          | 0,04                  |               | 23,5          | 90,3           |   |                                |               |               |            | 19,4           |               |               | 0,2                  |    |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                | 80             | 75           | 5,1                   | 0,9           | 34,8          | 161            |   |                                |               |               |            | 22,5           |               | 34,5          | 1,7                  |    |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный             | 81             | 66           | 5,06                  | 0,44          | 33,22         | 156,2          |   | 0,16                           |               |               |            | 17,8           | 49,8          | 19,8          | 1,2                  |    |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>34,63</b>          | <b>28,25</b>  | <b>160,19</b> | <b>1052,73</b> |   | <b>0,35</b>                    | <b>20,85</b>  | <b>100,3</b>  |            | <b>159,62</b>  | <b>392,42</b> | <b>195,18</b> | <b>9,72</b>          |    |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>             |                |              |                       |               |               |                |   |                                |               |               |            |                |               |               |                      |    |  |  |  |  |
| Сок                        | 83             | 200          | 0,6                   | 0,4           | 29,7          | 126            |   |                                | 1,6           |               |            | 12,6           |               | 7,2           | 2,5                  |    |  |  |  |  |
| Пирожки с картошкой        | 768            | 100          | 7,5                   | 13,2          | 60,9          | 394            |   |                                |               |               |            | 15,5           |               | 12            | 0,09                 |    |  |  |  |  |
| Яблоко                     |                | 200          | 0,5                   | 0,5           | 12,9          | 62             |   |                                | 13,2          | 6,6           | 0,8        | 21,1           | 14,5          | 10,6          | 2,9                  |    |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>8,6</b>            | <b>14,1</b>   | <b>103,5</b>  | <b>582</b>     |   |                                | <b>14,8</b>   | <b>6,6</b>    | <b>0,8</b> | <b>49,2</b>    | <b>14,5</b>   | <b>29,8</b>   | <b>5,49</b>          |    |  |  |  |  |
| <b>Ужин</b>                |                |              |                       |               |               |                |   |                                |               |               |            |                |               |               |                      |    |  |  |  |  |
| Сосиски отварные           | 37             | 80           | 14,1                  | 17,8          | 16,05         | 224,9          |   | 0,1                            | 0,98          | 8,85          |            | 26,29          | 128,81        | 25,92         | 2,42                 |    |  |  |  |  |
| Картофельное пюре          | 46             | 180          | 4,33                  | 7,21          | 29,37         | 230,23         |   | 0,07                           |               | 41,3          |            | 23,28          | 69,82         | 45,74         | 1,57                 |    |  |  |  |  |
| Чай                        | 79             | 200          | 0,2                   |               | 15            | 58             |   |                                |               |               |            | 12             | 8             | 6             | 0,8                  |    |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом         | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85         | 3,79          | 274            |   | 0,9                            |               |               |            | 14,5           | 75            | 23,5          | 1,95                 |    |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                | 80             | 75           | 5,1                   | 0,9           | 34,8          | 161            |   |                                |               |               |            | 22,5           |               | 34,5          | 1,7                  |    |  |  |  |  |
| Яйцо                       |                | 1 шт.        | 4,4                   | 4             | 0,24          | 54             |   | 0,02                           |               | 0,12          |            | 19,1           | 64,3          | 18,7          | 0,9                  |    |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>33,245</b>         | <b>42,76</b>  | <b>99,25</b>  | <b>1002,13</b> |   | <b>1,09</b>                    | <b>0,98</b>   | <b>50,27</b>  |            | <b>117,67</b>  | <b>345,93</b> | <b>154,36</b> | <b>9,34</b>          |    |  |  |  |  |
| <b>Ужин-2</b>              |                |              |                       |               |               |                |   |                                |               |               |            |                |               |               |                      |    |  |  |  |  |
| Кефир                      |                | 200          | 5,6                   | 5             | 9             | 113            |   |                                | 1,4           |               |            | 240            |               | 28            |                      |    |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>5,6</b>            | <b>5</b>      | <b>9</b>      | <b>113</b>     |   |                                | <b>1,4</b>    |               |            | <b>240</b>     |               | <b>28</b>     |                      |    |  |  |  |  |
| <b>Общий итог</b>          |                |              | <b>126,16</b>         | <b>131,95</b> | <b>420,16</b> | <b>3540,63</b> |   | <b>2,62</b>                    | <b>39,37</b>  | <b>157,17</b> | <b>0,8</b> | <b>1074,73</b> | <b>1051,8</b> | <b>515,25</b> | <b>32,28</b>         |    |  |  |  |  |

| Пятница 5-й день<br>Наименование<br>блюда | № технол<br>карты | Масса<br>порции | Пищевая ценность (мг) |               |               |                | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |            |                |               |               |              | Минеральные вещества |    |    |  |  |
|---|-------------------|-----------------|-----------------------|---------------|---------------|----------------|---|---------------|---------------|------------|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|----|----|--|--|
|   |                   |                 | Б                     | Ж             | У             | 5              |   | В1            | С             | А          | 9              | 10            | Е             | Ca           | P                    | Mg | Fe |  |  |
|   | 1                 | 2               | 3                     | 4             | 5             | 6              | 7   | 8             | 9             | 10         | 11             | 12            | 13            | 14           |                      |    |    |  |  |
| <b>Завтрак</b>                            |                   |                 |                       |               |               |                |   |               |               |            |                |               |               |              |                      |    |    |  |  |
| Каша ячневая                              | 7                 | 300             | 8,9                   | 11            | 44,4          | 308,3          |   | 2             |               |            | 251,2          |               | 42,5          | 1,3          |                      |    |    |  |  |
| Какао                                     | 77                | 200             | 3,8                   | 4             | 21            | 131,1          | 0,02                                      | 0,6           |               |            | 66             | 50            | 12            | 0,8          |                      |    |    |  |  |
| Бутерброд с маслом                        | 81                | 66/10           | 5,115                 | 12,85         | 3,79          | 274            | 0,9                                       |               |               |            | 14,5           | 75            | 23,5          | 1,95         |                      |    |    |  |  |
| Сыр                                       | 24                | 24              | 5,6                   | 7,2           | 80            |                |   | 0,4           |               |            | 240            |               | 11,3          | 0,14         |                      |    |    |  |  |
| Конфеты шоколадные                        |                   | 40              | 8,79                  | 4,47          | 190,65        | 330,6          |   |               |               |            |                |               |               |              |                      |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>                              |                   |                 | <b>23,415</b>         | <b>35,05</b>  | <b>69,19</b>  | <b>793,4</b>   | <b>0,92</b>                               | <b>3</b>      |               |            | <b>571,7</b>   | <b>125</b>    | <b>89,3</b>   | <b>4,19</b>  |                      |    |    |  |  |
| <b>Обед</b>                               |                   |                 |                       |               |               |                |   |               |               |            |                |               |               |              |                      |    |    |  |  |
| Щи из свежей капусты с/см                 | 19                | 300             | 12,5                  | 5,7           | 22,7          | 187            | 0,12                                      | 22,35         | 79,75         |            | 49,2           | 154,61        | 33,43         | 1,75         |                      |    |    |  |  |
| Кура тушёная                              | 34                | 110             | 33,1                  | 33,3          | 11,52         | 409,8          | 0,06                                      | 4             | 20            |            | 27             | 106           | 25            | 0,9          |                      |    |    |  |  |
| Макароны                                  | 40                | 200             | 4,1                   | 4,51          | 43,23         | 235,1          | 0,4                                       | 2,8           |               |            | 1,52           | 0,8           | 1,2           | 7,99         |                      |    |    |  |  |
| Огурец                                    | 100               | 100             | 0,8                   | 0,1           | 2,5           | 13,8           |   | 9,9           | 9,9           | 0,1        | 22,7           | 41,4          | 13,8          | 1            |                      |    |    |  |  |
| Сок                                       | 83                | 200             | 0,6                   | 0,4           | 29,7          | 126            | 0,08                                      | 80            |               |            | 36             | 26            | 22            | 0,6          |                      |    |    |  |  |
| Хлеб ржаной                               | 80                | 60              | 5,1                   | 0,9           | 34,8          | 161            |   |               |               |            | 22,5           |               | 34,5          | 1,7          |                      |    |    |  |  |
| Хлеб пшеничный                            | 81                | 66              | 5,06                  | 0,44          | 33,22         | 156,2          | 0,16                                      |               |               |            | 17,8           | 49,8          | 19,8          | 1,2          |                      |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>                              |                   |                 | <b>61,26</b>          | <b>45,35</b>  | <b>177,67</b> | <b>1288,9</b>  | <b>0,82</b>                               | <b>119,05</b> | <b>109,65</b> | <b>0,1</b> | <b>176,72</b>  | <b>378,61</b> | <b>149,73</b> | <b>15,14</b> |                      |    |    |  |  |
| <b>Полдник</b>                            |                   |                 |                       |               |               |                |   |               |               |            |                |               |               |              |                      |    |    |  |  |
| Компот из сухофруктов                     | 82                | 200             |                       |               | 18,2          | 71,8           | 0,02                                      | 2,3           | 0,5           |            | 58,1           | 96            | 46            | 0,55         |                      |    |    |  |  |
| Пряники                                   |                   | 50              | 3                     | 2,4           | 37,5          | 183            |   |               |               |            | 5,5            | 25            | 4,5           | 0,4          |                      |    |    |  |  |
| Банан                                     |                   | 200             | 3                     | 1             | 42            | 192            | 0,08                                      | 20            |               |            | 16             | 56            | 84            | 1,2          |                      |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>                              |                   |                 | <b>3</b>              | <b>2,4</b>    | <b>37,5</b>   | <b>446,8</b>   | <b>0,08</b>                               | <b>2,6</b>    | <b>40</b>     |            | <b>5,5</b>     | <b>25</b>     | <b>4,5</b>    | <b>0,6</b>   |                      |    |    |  |  |
| <b>Ужин</b>                               |                   |                 |                       |               |               |                |   |               |               |            |                |               |               |              |                      |    |    |  |  |
| Суфле из печени                           | 43                | 80              | 38,73                 | 18,18         | 11,03         | 204,56         | 0,51                                      | 35,57         | 58,84         |            | 41,03          | 595,24        | 37,57         | 33,93        |                      |    |    |  |  |
| Картофель отварной                        | 45                | 180             | 3,6                   | 9,18          | 28,62         | 217,8          | 0,29                                      | 47,5          | 47,3          |            | 40,2           | 147,25        | 58,76         | 2,31         |                      |    |    |  |  |
| Чай                                       | 79                | 200             | 0,2                   |               | 15            | 58             |   |               |               |            | 12             | 8             | 6             | 0,8          |                      |    |    |  |  |
| Бутерброд с маслом                        | 81                | 66/10           | 5,115                 | 12,85         | 3,79          | 274            | 0,9                                       |               |               |            | 14,5           | 75            | 23,5          | 1,95         |                      |    |    |  |  |
| Хлеб ржаной                               | 80                | 60              | 5,1                   | 0,9           | 34,8          | 161            |   |               |               |            | 22,5           |               | 34,5          | 1,7          |                      |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>                              |                   |                 | <b>52,745</b>         | <b>41,11</b>  | <b>93,24</b>  | <b>915,36</b>  | <b>1,7</b>                                | <b>83,07</b>  | <b>106,14</b> |            | <b>130,23</b>  | <b>825,49</b> | <b>160,33</b> | <b>40,69</b> |                      |    |    |  |  |
| <b>Ужин-2</b>                             |                   |                 |                       |               |               |                |   |               |               |            |                |               |               |              |                      |    |    |  |  |
| Кефир                                     |                   | 200             | 5,6                   | 5             | 9             | 113            |   | 1,4           |               |            | 240            |               | 28            |              |                      |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>                              |                   |                 | <b>5,6</b>            | <b>5</b>      | <b>9</b>      | <b>113</b>     |   | <b>1,4</b>    |               |            | <b>240</b>     |               | <b>28</b>     |              |                      |    |    |  |  |
| <b>Общий итог</b>                         |                   |                 | <b>155</b>            | <b>135,45</b> | <b>595,94</b> | <b>3557,46</b> | <b>3,52</b>                               | <b>209,12</b> | <b>297,09</b> | <b>0,1</b> | <b>1364,15</b> | <b>1534,1</b> | <b>459,86</b> | <b>60,62</b> |                      |    |    |  |  |

Суббота 6-й день

| Наименование блюда            | № технол карты | Масса порции | Пищевая ценность (мг) |              |               |                |             | Витамины (мг) |               |            |                |                |               | Минеральные вещества |    |                                |  |
|-------------------------------|----------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|------------|----------------|----------------|---------------|----------------------|----|--------------------------------|--|
|                               |                |              | Б                     | Ж            | У             | 5              | 6           | В1            | С             | А          | Е              | Ca             | P             | Mg                   | Fe |                                |  |
|                               |                |              |                       |              |               |                |             |               |               |            |                |                |               |                      |    | Энергетическая ценность (ккал) |  |
| 1                             |                | 2            | 3                     | 4            | 5             | 6              | 7           | 8             | 9             | 10         | 11             | 12             | 13            | 14                   |    |                                |  |
| <b>Завтрак</b>                |                |              |                       |              |               |                |             |               |               |            |                |                |               |                      |    |                                |  |
| Каша пшеничная                | 1              | 300          | 10,4                  | 11,7         | 42,1          | 311,1          | 0,25        | 1,95          | 89            |            | 220,88         | 269            | 70,19         | 1,89                 |    |                                |  |
| Кофе с молоком                | 78             | 200          | 3,1                   | 3,5          | 20,1          | 120            | 0,02        | 0,4           |               |            | 34             | 50             |               |                      |    |                                |  |
| Булерброд с маслом            | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85        | 3,79          | 274            | 0,9         |               |               |            | 14,5           | 75             | 23,5          | 1,95                 |    |                                |  |
| <b>Итого</b>                  |                |              | <b>18,615</b>         | <b>28,05</b> | <b>65,99</b>  | <b>705,1</b>   | <b>1,17</b> | <b>2,35</b>   | <b>89</b>     |            | <b>269,38</b>  | <b>394</b>     | <b>93,69</b>  | <b>3,84</b>          |    |                                |  |
| <b>Обед</b>                   |                |              |                       |              |               |                |             |               |               |            |                |                |               |                      |    |                                |  |
| Суп молочный с вермишелью     | 20             | 300          | 9,6                   | 12,4         | 36            | 284            |             | 2,5           |               |            | 308,2          |                | 39,1          | 0,6                  |    |                                |  |
| Котлета рыбная                | 44             | 120          | 15,6                  | 10,5         | 18,2          | 117,6          | 0,12        | 1,24          | 31            |            | 76,56          | 243,18         | 52,5          | 2,37                 |    |                                |  |
| Картофельное пюре             | 46             | 180          | 4,33                  | 7,21         | 29,37         | 230,23         | 0,22        | 34,59         | 47,3          |            | 61,3           | 129,01         | 43,97         | 1,64                 |    |                                |  |
| Помидор                       | 100            | 100          | 1,1                   | 0,2          | 3,8           | 24             | 0,23        |               |               |            | 39             | 182            | 53            | 4,5                  |    |                                |  |
| Компот из сухофруктов         | 82             | 200          |                       | 18,2         | 71,8          | 161            | 0,02        | 2,3           | 0,5           |            | 58,1           | 96             | 46            | 0,55                 |    |                                |  |
| Хлеб ржаной                   | 80             | 60           | 5,1                   | 0,9          | 34,8          | 161            |             |               |               |            | 22,5           |                | 34,5          | 1,7                  |    |                                |  |
| Хлеб пшеничный                | 81             | 66           | 5,06                  | 0,44         | 33,22         | 156,2          | 0,16        |               |               |            | 17,8           | 49,8           | 19,8          | 1,2                  |    |                                |  |
| <b>Итого</b>                  |                |              | <b>40,79</b>          | <b>31,65</b> | <b>173,59</b> | <b>1044,83</b> | <b>0,75</b> | <b>40,63</b>  | <b>78,8</b>   |            | <b>583,46</b>  | <b>456,81</b>  | <b>288,87</b> | <b>12,56</b>         |    |                                |  |
| <b>Полдник</b>                |                |              |                       |              |               |                |             |               |               |            |                |                |               |                      |    |                                |  |
| Сок                           | 200            | 200          | 5,6                   | 4,6          | 23,2          | 173,1          | 0,08        | 1,4           |               |            | 240            | 180            | 28            | 0,2                  |    |                                |  |
| Вафли                         | 30             | 30           | 1,4                   | 1,7          | 38,7          | 177            | 0,03        |               | 4             |            | 11,6           | 36             | 8             | 0,84                 |    |                                |  |
| Банан                         | 200            | 200          | 3                     | 1            | 42            | 192            | 0,08        | 20            |               |            | 16             | 56             | 84            | 1,2                  |    |                                |  |
| <b>Итого</b>                  |                |              | <b>10</b>             | <b>7,3</b>   | <b>103,9</b>  | <b>542,1</b>   | <b>0,19</b> | <b>21,4</b>   | <b>4</b>      |            | <b>267,6</b>   | <b>272</b>     | <b>120</b>    | <b>2,24</b>          |    |                                |  |
| <b>Ужин</b>                   |                |              |                       |              |               |                |             |               |               |            |                |                |               |                      |    |                                |  |
| Голубцы ленивые с мясом с чай | 42             | 250          | 21,5                  | 16,75        | 16,5          | 412,5          | 0,26        | 103           | 3,65          | 3,2        | 158,7          | 373            | 84,6          | 6,4                  |    |                                |  |
|                               | 79             | 200          | 0,2                   |              | 15            | 58             |             |               |               |            | 12             | 8              | 6             | 0,8                  |    |                                |  |
| Булерброд с маслом            | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85        | 3,79          | 274            | 0,9         |               |               |            | 14,5           | 75             | 23,5          | 1,95                 |    |                                |  |
| Хлеб ржаной                   | 80             | 60           | 5,1                   | 0,9          | 34,8          | 161            |             |               |               |            | 22,5           |                | 34,5          | 1,7                  |    |                                |  |
| <b>Итого</b>                  |                |              | <b>31,915</b>         | <b>30,5</b>  | <b>70,09</b>  | <b>905,5</b>   | <b>1,16</b> | <b>103</b>    | <b>3,65</b>   | <b>3,2</b> | <b>207,7</b>   | <b>456</b>     | <b>148,6</b>  | <b>10,85</b>         |    |                                |  |
| <b>Ужин-2</b>                 |                |              |                       |              |               |                |             |               |               |            |                |                |               |                      |    |                                |  |
| Кефир                         | 200            | 200          | 5,6                   | 5            | 9             | 113            |             | 1,4           |               |            | 240            |                | 28            |                      |    |                                |  |
| <b>Итого</b>                  |                |              | <b>5,6</b>            | <b>5</b>     | <b>9</b>      | <b>113</b>     |             | <b>1,4</b>    |               |            | <b>240</b>     |                | <b>28</b>     |                      |    |                                |  |
| <b>Общий итог</b>             |                |              | <b>106,47</b>         | <b>102,5</b> | <b>422,57</b> | <b>3310,53</b> | <b>3,27</b> | <b>168,78</b> | <b>175,45</b> | <b>3,2</b> | <b>1568,14</b> | <b>1578,81</b> | <b>679,16</b> | <b>29,49</b>         |    |                                |  |

Воскресенье 7-й день

| Наименование<br>блюда     | № технол<br>карты | Масса<br>порции | Пищевая ценность (мг) |               |               |               |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |            |                |                |               |              |   | Минеральные вещества |    |  |  |  |
|---------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---|---------------|------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---|----------------------|----|--|--|--|
|                           |                   |                 | Б                     | Ж             | У             | 5             | 6           |   | В1            | С          | А              | Е              | 10            | 11           | Р | Мg                   | Fe |  |  |  |
| 1                         |                   | 2               | 3                     | 4             | 5             | 6             | 7           | 8   | 9             | 10         | 11             | 12             | 13            | 14           |   |                      |    |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |                   |                 |                       |               |               |               |             |   |               |            |                |                |               |              |   |                      |    |  |  |  |
| Каша геркулесовая         | 4                 | 300             | 9,6                   | 12,4          | 34            | 282           |             | 1,2                                       |               |            | 248,3          |                | 68,6          | 1,6          |   |                      |    |  |  |  |
| Какао с молоком           | 77                | 200             | 3,8                   | 4             | 21            | 131,1         | 0,44        | 1,3                                       | 20            |            | 125,72         | 116,2          | 31            | 1,04         |   |                      |    |  |  |  |
| Бутерброд с маслом        | 81                | 66/10           | 5,115                 | 12,85         | 33,79         | 274           | 0,9         | 0,9                                       |               |            | 14,5           | 75             | 23,5          | 1,95         |   |                      |    |  |  |  |
| Яйцо                      | 1 шт.             | 4,4             | 4                     | 0,24          | 54            |               | 0,02        | 0,12                                      |               |            | 19,1           | 64,3           | 18,7          | 0,9          |   |                      |    |  |  |  |
| <b>Итого</b>              |                   |                 | <b>22,915</b>         | <b>33,25</b>  | <b>89,03</b>  | <b>741,1</b>  | <b>0,92</b> | <b>2,5</b>                                | <b>0,12</b>   |            | <b>407,62</b>  | <b>255,5</b>   | <b>141,8</b>  | <b>5,49</b>  |   |                      |    |  |  |  |
| <b>Обед</b>               |                   |                 |                       |               |               |               |             |   |               |            |                |                |               |              |   |                      |    |  |  |  |
| Суп из фасоли             | 21                | 300             | 7,7                   | 5,8           | 27,8          | 188,4         |             | 6,5                                       |               |            | 23,2           |                | 15,6          | 1,7          |   |                      |    |  |  |  |
| Сосиски отварные          | 60                | 80              | 13,8                  | 21,96         | 1,8           | 259,2         | 0,2         |   |               |            | 32,6           | 148            | 18,6          | 1,7          |   |                      |    |  |  |  |
| Картофель отварной        | 49                | 180             | 4,67                  | 7,27          | 19,83         | 166,2         | 0,08        | 105,22                                    |               |            | 123,87         | 83,6           | 41,44         | 1,65         |   |                      |    |  |  |  |
| Огурец                    | 100               | 0,8             | 0,1                   | 2,5           | 13,8          |               | 9,9         | 9,9                                       | 0,1           |            | 22,7           | 41,4           | 13,8          | 1            |   |                      |    |  |  |  |
| Сок                       | 83                | 200             | 1,4                   | 0,2           | 26,4          | 120           |             | 1,6                                       |               |            | 12,6           | 12,6           | 7,2           | 2,5          |   |                      |    |  |  |  |
| Хлеб ржаной               | 80                | 60              | 5,1                   | 0,9           | 34,8          | 161           |             |   |               |            | 22,5           |                | 34,5          | 1,7          |   |                      |    |  |  |  |
| Хлеб пшеничный            | 81                | 66              | 5,06                  | 0,44          | 33,22         | 156,2         | 0,16        |   |               |            | 17,8           | 49,8           | 19,8          | 1,2          |   |                      |    |  |  |  |
| <b>Итого</b>              |                   |                 | <b>38,53</b>          | <b>36,67</b>  | <b>146,35</b> | <b>1064,8</b> | <b>0,44</b> | <b>123,22</b>                             | <b>9,9</b>    | <b>0,1</b> | <b>255,27</b>  | <b>335,4</b>   | <b>150,94</b> | <b>11,45</b> |   |                      |    |  |  |  |
| <b>Полдник</b>            |                   |                 |                       |               |               |               |             |   |               |            |                |                |               |              |   |                      |    |  |  |  |
| Кисель                    | 200               | 0,04            |                       |               | 23,2          | 90,3          |             |   |               |            | 0,3            |                |               | 0,03         |   |                      |    |  |  |  |
| Печенье                   | 40                | 3,8             | 4,9                   | 37,52         | 208,5         |               |             |   | 5,5           |            | 14,5           | 45             | 10            | 1,1          |   |                      |    |  |  |  |
| Яблоко                    | 200               | 0,7             |                       | 19,3          | 76            |               | 0,08        | 80  |               |            | 36             | 26             | 22            | 0,6          |   |                      |    |  |  |  |
| <b>Итого</b>              |                   |                 | <b>4,54</b>           | <b>4,9</b>    | <b>80,02</b>  | <b>374,8</b>  | <b>0,08</b> | <b>80</b>                                 | <b>5,5</b>    |            | <b>50,8</b>    | <b>71</b>      | <b>32</b>     | <b>1,73</b>  |   |                      |    |  |  |  |
| <b>Ужин</b>               |                   |                 |                       |               |               |               |             |   |               |            |                |                |               |              |   |                      |    |  |  |  |
| Пудинг творожный с изюмом | 57,72             | 180             | 38,31                 | 10,64         | 45,23         | 374,1         | 0,36        | 1,31                                      | 88,4          |            | 219,86         | 354,15         | 106,93        | 2,66         |   |                      |    |  |  |  |
| Чай                       | 79                | 200             | 0,2                   |               | 15            | 58            |             |   |               |            | 12             | 8              | 6             | 0,8          |   |                      |    |  |  |  |
| Сыр                       | 24                | 5,6             | 7,2                   |               | 80            |               |             | 0,4                                       |               |            | 240            |                | 11,3          | 0,14         |   |                      |    |  |  |  |
| Бутерброд с маслом        | 81                | 66/10           | 5,115                 | 12,85         | 33,79         | 274           | 0,9         |   |               |            | 14,5           | 75             | 23,5          | 1,96         |   |                      |    |  |  |  |
| Хлеб ржаной               | 80                | 60              | 5,1                   | 0,9           | 34,8          | 161           |             |   |               |            | 22,5           |                | 34,5          | 1,7          |   |                      |    |  |  |  |
| <b>Итого</b>              |                   |                 | <b>54,325</b>         | <b>31,59</b>  | <b>128,82</b> | <b>947,1</b>  | <b>1,26</b> | <b>1,71</b>                               | <b>88,4</b>   |            | <b>508,86</b>  | <b>437,15</b>  | <b>182,23</b> | <b>7,26</b>  |   |                      |    |  |  |  |
| <b>Ужин-2</b>             |                   |                 |                       |               |               |               |             |   |               |            |                |                |               |              |   |                      |    |  |  |  |
| Кефир                     | 200               | 5,6             | 5                     | 9             | 113           |               |             | 1,4                                       |               |            | 240            |                | 28            |              |   |                      |    |  |  |  |
| <b>Итого</b>              |                   |                 | <b>5,6</b>            | <b>5</b>      | <b>9</b>      | <b>113</b>    |             | <b>1,4</b>                                |               |            | <b>240</b>     |                | <b>28</b>     |              |   |                      |    |  |  |  |
| <b>Общий итог</b>         |                   |                 | <b>125,91</b>         | <b>111,41</b> | <b>453,22</b> | <b>3240,8</b> | <b>2,7</b>  | <b>208,83</b>                             | <b>103,92</b> | <b>0,1</b> | <b>1462,55</b> | <b>1099,05</b> | <b>534,97</b> | <b>25,93</b> |   |                      |    |  |  |  |

## Неделя вторая

## Понедельник 8-й день

| Наименование<br>блюда      | № технок<br>карты | Масса<br>порции | Пищевая ценность (мг) |              |               |               |             | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |              |            |               |               | Витамины (мг) |              |    |    |    | Минеральные вещества |    |    |  |  |
|----------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------------------------------|--------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----|----|----|----------------------|----|----|--|--|
|                            |                   |                 | Б                     | Ж            | У             | Б             | У           | 6                                    | 7            | 8          | 9             | 10            | 11            | 12           | 13 | 14 | 15 | 16                   | 17 | 18 |  |  |
| <b>Завтрак</b>             | 1                 | 2               | 3                     | 4            | 5             | 6             | 7           | 8                                    | 9            | 10         | 11            | 12            | 13            | 14           |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Каша пшеничная             | 5                 | 300             | 10,7                  | 10,9         | 42,7          | 307,9         |             | 2                                    |              |            | 243,2         |               | 28,1          | 0,2          |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Кофе с молоком             | 78                | 200             | 3,1                   | 3,5          | 20,1          | 120           | 0,02        | 0,4                                  |              |            | 34            | 50            |               |              |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Бутерброд с маслом         | 81                | 66/10           | 5,115                 | 12,85        | 33,79         | 274           | 0,9         |                                      |              |            | 14,5          | 75            | 23,5          | 1,95         |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Яблоко                     |                   | 200             | 0,5                   | 0,5          | 12,9          | 62            |             | 13,2                                 | 6,6          | 0,8        | 21,1          | 14,5          | 10,6          | 2,9          |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>               |                   |                 | <b>18,915</b>         | <b>27,25</b> | <b>96,59</b>  | <b>701,9</b>  | <b>0,92</b> | <b>2,4</b>                           |              |            | <b>291,7</b>  | <b>125</b>    | <b>51,6</b>   | <b>2,15</b>  |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| <b>Обед</b>                |                   |                 |                       |              |               |               |             |                                      |              |            |               |               |               |              |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Рассольник со сметаной     | 15                | 300             | 4,2                   | 5,3          | 23,3          | 154           |             | 16,4                                 |              |            | 43,5          |               | 33            | 1,8          |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Зразы мясные с луком и яиц | 76                | 120             | 17,5                  | 14,1         | 7,9           | 231,6         | 0,16        | 2                                    | 1,48         |            | 46,8          | 441           | 89,6          | 5,4          |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Макароны                   | 40                | 200             | 7,52                  | 6,66         | 48            | 282,2         | 0,12        | 115,3                                | 41,3         |            | 20,02         | 61,77         | 11,25         | 1,15         |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Салат из свеклы            | 54,74             | 80              | 1,2                   | 13,1         | 7             | 150,2         |             | 3,5                                  | 1,4          |            | 29,3          | 34,3          | 17,5          | 1,1          |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Компот из с/фр             | 82                | 200             | 0,2                   | 0,2          | 21,7          | 88,7          | 0,22        | 34,59                                | 47,3         |            | 61,3          | 129           | 43,97         | 1,64         |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Хлеб пшеничный             | 81                | 66              | 5,06                  | 0,44         | 33,22         | 156,2         | 0,16        |                                      |              |            | 17,8          | 49,8          | 19,8          | 1,2          |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Хлеб ржаной                | 80                | 75              | 5,1                   | 0,9          | 34,8          | 161           |             |                                      |              |            | 22,5          |               | 34,5          | 1,7          |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>               |                   |                 | <b>36,58</b>          | <b>35,4</b>  | <b>152,62</b> | <b>1069,9</b> | <b>0,66</b> | <b>155,39</b>                        | <b>91,48</b> |            | <b>197,72</b> | <b>715,87</b> | <b>216,62</b> | <b>11,09</b> |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| <b>Полдник</b>             |                   |                 |                       |              |               |               |             |                                      |              |            |               |               |               |              |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Сок                        | 83                | 200             | 1,4                   | 0,2          | 26,4          | 120           |             | 1,6                                  |              |            | 12,6          | 12,6          | 7,2           | 2,5          |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Печенье                    |                   | 40              | 3,8                   | 4,9          | 37,52         | 208,5         |             |                                      | 5,5          |            | 14,5          | 45            | 10            | 1,1          |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>               |                   |                 | <b>3,8</b>            | <b>4,9</b>   | <b>37,52</b>  | <b>208,5</b>  | <b>0,08</b> | <b>0</b>                             | <b>46,6</b>  | <b>0,8</b> | <b>14,5</b>   | <b>45</b>     | <b>10</b>     | <b>1,1</b>   |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| <b>Ужин</b>                |                   |                 |                       |              |               |               |             |                                      |              |            |               |               |               |              |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Рыба запечённая            | 63                | 120             | 14                    | 9            | 12,8          | 192           |             | 1,2                                  |              |            | 68            |               | 55,8          | 1,3          |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Картофельное пюре          | 46                | 180             | 4,83                  | 12,65        | 33,35         | 220,23        | 0,22        | 34,59                                | 47,3         |            | 61,3          | 129           | 43,97         | 1,64         |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Салат из квашеной капусты  | 50                | 100             | 1,4                   | 5,1          | 8,9           | 88            | 0,03        | 36,01                                |              |            | 44,58         | 30,71         | 16,64         | 0,58         |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Чай                        | 79                | 200             | 0,2                   |              | 15            | 58            |             |                                      |              |            | 12            | 8             | 6             | 0,8          |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Хлеб ржаной                | 80                | 75              | 5,1                   | 0,9          | 34,8          | 161           |             |                                      |              |            | 22,5          |               | 34,5          | 1,7          |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Бутерброд с маслом         | 81                | 66/10           | 5,115                 | 12,85        | 33,79         | 274           | 0,9         |                                      |              |            | 14,5          | 75            | 23,5          | 1,95         |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>               |                   |                 | <b>30,645</b>         | <b>40,5</b>  | <b>138,64</b> | <b>993,23</b> | <b>1,15</b> | <b>71,8</b>                          | <b>47,3</b>  |            | <b>222,88</b> | <b>242,71</b> | <b>180,41</b> | <b>7,97</b>  |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| <b>Ужин-2</b>              |                   |                 |                       |              |               |               |             |                                      |              |            |               |               |               |              |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| Кефир                      |                   | 200             | 5,6                   | 5            | 9             | 113           |             | 1,4                                  |              |            | 240           |               | 28            |              |    |    |    |                      |    |    |  |  |
| <b>Итого</b>               |                   |                 | <b>5,6</b>            | <b>5</b>     | <b>9</b>      | <b>113</b>    |             | <b>1,4</b>                           |              |            | <b>240</b>    |               | <b>28</b>     |              |    |    |    |                      |    |    |  |  |

|            |  |  |        |        |        |         |      |        |        |     |      |        |        |       |
|------------|--|--|--------|--------|--------|---------|------|--------|--------|-----|------|--------|--------|-------|
| Общий итог |  |  | 116,92 | 117,59 | 520,55 | 3086,53 | 2,68 | 118,88 | 144,08 | 0,8 | 1278 | 1222,6 | 574,84 | 29,48 |
|------------|--|--|--------|--------|--------|---------|------|--------|--------|-----|------|--------|--------|-------|

Вторник 9-й день

| Наименование<br>блюда     | № технол<br>карты | Масса<br>порции | Пищевая ценность (мг) |                |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |    |                |                | Минеральные вещества |              |    |  |  |
|---------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|----------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|---------------|----|----------------|----------------|----------------------|--------------|----|--|--|
|                           |                   |                 | Б                     | Ж              | У             | 5              |                                      | В1            | С             | А  | Е              | Са             | Р                    | Мg           | Fe |  |  |
| Завтрак                   | 1                 | 2               | 3                     | 4              | 5             | 6              | 7                                    | 8             | 9             | 10 | 11             | 12             | 13                   | 14           |    |  |  |
| Каша ячневая              | 6                 | 300             | 9,8                   | 11             | 43,1          | 306,7          |                                      | 2             |               |    | 243,2          |                | 28,1                 | 14           |    |  |  |
| Булгурод с маслом         | 81                | 66/10           | 5,115                 | 12,85          | 33,79         | 274            | 0,9                                  |               |               |    | 14,5           | 75             | 23,5                 | 1,95         |    |  |  |
| Какао                     | 77                | 200             | 3,8                   | 4              | 21            | 131,1          | 0,44                                 | 1,3           | 20            |    | 125,72         | 116,2          | 31                   | 1,04         |    |  |  |
| <b>Итого</b>              |                   |                 | <b>18,715</b>         | <b>27,85</b>   | <b>97,89</b>  | <b>711,8</b>   | <b>1,34</b>                          | <b>2</b>      | <b>0,12</b>   |    | <b>383,42</b>  | <b>191,2</b>   | <b>82,6</b>          | <b>16,99</b> |    |  |  |
| <b>Обед</b>               |                   |                 |                       |                |               |                |                                      |               |               |    |                |                |                      |              |    |  |  |
| Борщ со сметаной          | 19                | 300             | 12,5                  | 5,7            | 22,7          | 187            | 0,12                                 | 22,35         | 79,75         |    | 49,2           | 154,61         | 33,43                | 1,75         |    |  |  |
| Запеканка картоф. с мясом | 75                | 250             | 25                    | 24,5           | 41,2          | 495            | 0,09                                 | 1,3           | 0,01          |    | 29,1           | 251            | 29,3                 | 3,3          |    |  |  |
| Кабачки запечённые        |                   | 100             | 1,2                   | 15,4           | 10            | 181            |                                      | 16,8          |               |    | 17,7           |                | 10,9                 | 0,5          |    |  |  |
| Сок                       | 83                | 200             | 1                     | 0,2            | 18,4          | 82,8           |                                      | 1,6           |               |    | 12,6           | 12,6           | 7,2                  | 2,5          |    |  |  |
| Хлеб ржаной               | 80                | 60              | 5,1                   | 0,9            | 34,8          | 161            |                                      |               |               |    | 22,5           |                | 34,5                 | 1,7          |    |  |  |
| Хлеб пшеничный            | 81                | 66              | 5,06                  | 0,44           | 33,22         | 71,8           | 0,16                                 |               |               |    | 17,8           | 49,8           | 19,8                 | 1,2          |    |  |  |
| <b>Итого</b>              |                   |                 | <b>49,86</b>          | <b>47,14</b>   | <b>160,32</b> | <b>1178,6</b>  | <b>0,37</b>                          | <b>42,05</b>  | <b>79,76</b>  |    | <b>148,9</b>   | <b>468,01</b>  | <b>135,13</b>        | <b>10,95</b> |    |  |  |
| <b>Полдник</b>            |                   |                 |                       |                |               |                |                                      |               |               |    |                |                |                      |              |    |  |  |
| Кисель                    |                   | 200             | 0,04                  |                | 23,5          | 90,3           | 0,01                                 | 0,75          |               |    | 20,6           | 20,75          | 25,5                 | 0,81         |    |  |  |
| Пирожки с капустой, яйцом | 67                | 100             | 7,1                   | 14,8           | 56,1          | 388            | 0,12                                 |               | 18,75         |    | 18,75          | 68,25          | 24,75                | 1,5          |    |  |  |
| Груша                     |                   | 200             | 0,7                   |                | 19,3          | 76             |                                      | 9             |               |    | 34,2           |                | 21,6                 | 4,1          |    |  |  |
| <b>Итого</b>              |                   |                 | <b>7,84</b>           | <b>14,8</b>    | <b>98,9</b>   | <b>554,3</b>   | <b>0,13</b>                          | <b>9,75</b>   | <b>18,75</b>  |    | <b>73,55</b>   | <b>89</b>      | <b>71,85</b>         | <b>6,41</b>  |    |  |  |
| <b>Ужин</b>               |                   |                 |                       |                |               |                |                                      |               |               |    |                |                |                      |              |    |  |  |
| Сырники творожные с варен | 62                | 180             | 38,31                 | 10,64          | 45,23         | 436,14         |                                      | 1             |               |    | 330            |                | 49,4                 | 1,1          |    |  |  |
| Чай                       | 79                | 200             | 0,2                   |                | 15            | 58             |                                      |               |               |    | 12             | 8              | 6                    | 0,8          |    |  |  |
| Морковь                   |                   | 100             | 1,88                  | 0,145          | 10,15         | 101,3          | 0,07                                 | 7,25          |               |    | 73,99          | 74,75          | 55,1                 | 10,15        |    |  |  |
| Булгурод с маслом         | 81                | 66/10           | 5,115                 | 12,85          | 33,79         | 274            | 0,9                                  |               |               |    | 14,5           | 75             | 23,5                 | 1,95         |    |  |  |
| <b>Итого</b>              |                   |                 | <b>45,505</b>         | <b>23,635</b>  | <b>104,17</b> | <b>869,44</b>  | <b>0,97</b>                          | <b>8,25</b>   | <b>20</b>     |    | <b>430,49</b>  | <b>157,75</b>  | <b>134</b>           | <b>14</b>    |    |  |  |
| Ужин- 2                   |                   |                 |                       |                |               |                |                                      |               |               |    |                |                |                      |              |    |  |  |
| Кефир                     |                   | 200             | 5,6                   | 5              | 9             | 113            |                                      | 1,4           |               |    | 240            |                | 28                   |              |    |  |  |
| <b>Итого</b>              |                   |                 | <b>5,6</b>            | <b>5</b>       | <b>9</b>      | <b>113</b>     |                                      | <b>1,4</b>    |               |    | <b>240</b>     |                | <b>28</b>            |              |    |  |  |
| <b>Общий итог</b>         |                   |                 | <b>133,92</b>         | <b>121,305</b> | <b>462,94</b> | <b>3445,94</b> | <b>3,07</b>                          | <b>103,45</b> | <b>159,93</b> |    | <b>1327,34</b> | <b>1089,76</b> | <b>516,94</b>        | <b>51,15</b> |    |  |  |

Среда 10-й день

| Наименование блюда         | № технол карты | Масса порции | Пищевая ценность (мг) |               |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |    |                |               |               | Минеральные вещества |    |  |  |  |  |
|----------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----|----------------|---------------|---------------|----------------------|----|--|--|--|--|
|                            |                |              | Б                     | Ж             | У             | 5             |                                | В1            | С             | А  | Е              | Са            | Р             | Мg                   | Fe |  |  |  |  |
| 1                          |                | 2            | 3                     | 4             | 5             | 6             | 7                              | 8             | 9             | 10 | 11             | 12            | 13            | 14                   |    |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>             |                |              |                       |               |               |               |                                |               |               |    |                |               |               |                      |    |  |  |  |  |
| Каша манная                | 9              | 300          | 9,6                   | 11,3          | 43,4          | 310           |                                | 1,2           |               |    | 246,6          |               | 54,5          | 1,2                  |    |  |  |  |  |
| Кофе с молоком             | 78             | 200          | 3,1                   | 3,5           | 20,1          | 120           | 0,2                            | 0,4           |               |    | 34             | 50            |               |                      |    |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом         | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85         | 33,79         | 274           | 0,9                            |               |               |    | 14,5           | 75            | 23,5          | 1,95                 |    |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>17,815</b>         | <b>27,65</b>  | <b>97,29</b>  | <b>704</b>    | <b>1,1</b>                     | <b>2,9</b>    |               |    | <b>295,1</b>   | <b>125</b>    | <b>78</b>     | <b>3,15</b>          |    |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                |                |              |                       |               |               |               |                                |               |               |    |                |               |               |                      |    |  |  |  |  |
| Щи из квашен. капусты с/см | 22             | 300          | 10,8                  | 11,9          | 15,3          | 218,7         |                                | 50,8          |               |    | 66,1           |               | 47,4          | 2                    |    |  |  |  |  |
| Котлета в соусе            | 31             | 100          | 14,01                 | 17,08         | 16,05         | 274,9         | 0,1                            | 0,98          | 8,85          |    | 26,29          | 128,81        | 25,92         | 2,42                 |    |  |  |  |  |
| Рис                        | 51             | 150          | 4,1                   | 4,51          | 43,23         | 235,1         | 0,4                            | 2,8           |               |    | 1,52           | 0,8           | 1,2           | 7,99                 |    |  |  |  |  |
| Икра свекольная            | 52             | 80           | 1,2                   | 13,1          | 7             | 150,2         | 0,02                           | 3,5           | 1,4           |    | 29,3           | 34,3          | 17,5          | 1,1                  |    |  |  |  |  |
| Компот из с/фр             | 82             | 200          |                       |               | 18,2          | 71,8          |                                | 2,3           | 0,5           |    | 58,1           | 96            | 46            | 0,55                 |    |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный             | 81             | 66           | 5,06                  | 0,44          | 33,22         | 156,2         | 0,16                           |               |               |    | 17,8           | 49,8          | 19,8          | 1,2                  |    |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                | 80             | 60           | 5,1                   | 0,9           | 34,8          | 161           |                                |               |               |    | 22,5           |               | 34,5          | 1,7                  |    |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>40,27</b>          | <b>47,93</b>  | <b>167,8</b>  | <b>1267,9</b> | <b>0,68</b>                    | <b>60,38</b>  | <b>10,75</b>  |    | <b>221,61</b>  | <b>309,71</b> | <b>192,32</b> | <b>16,96</b>         |    |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>             |                |              |                       |               |               |               |                                |               |               |    |                |               |               |                      |    |  |  |  |  |
| Сок                        | 83             | 200          | 1                     | 0,2           | 18,4          | 82,8          |                                | 1,6           |               |    | 12,6           | 12,6          | 7,2           | 2,5                  |    |  |  |  |  |
| Ватрушка с творогом        | 68             | 100          | 8,9                   | 5,8           | 35            | 220           |                                | 0,1           |               |    | 50,5           |               | 15,2          | 0,75                 |    |  |  |  |  |
| Банан                      |                | 200          | 3                     | 1             | 42            | 192           | 0,08                           | 20            |               |    | 16             | 56            | 84            | 1,2                  |    |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>11,9</b>           | <b>6,8</b>    | <b>95,4</b>   | <b>494,8</b>  | <b>0,08</b>                    | <b>21,7</b>   | <b>0,5</b>    |    | <b>79,1</b>    | <b>68,6</b>   | <b>106,4</b>  | <b>4,45</b>          |    |  |  |  |  |
| <b>Ужин</b>                |                |              |                       |               |               |               |                                |               |               |    |                |               |               |                      |    |  |  |  |  |
| Картофельные котлеты       | 53             | 150          | 3,6                   | 9,18          | 28,62         | 217,8         | 0,29                           | 47,5          |               |    | 40,2           | 147,25        | 58,76         | 2,31                 |    |  |  |  |  |
| Икра кабачковая            | 47             | 100          | 1,9                   | 8,9           | 7,7           | 119           |                                | 7             | 153           |    | 41             | 37            | 15            | 0,7                  |    |  |  |  |  |
| Чай                        | 79             | 200          | 0,2                   |               | 15            | 58            |                                |               |               |    | 12             | 8             | 6             | 0,8                  |    |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом         | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85         | 33,79         | 274           | 0,9                            |               |               |    | 14,5           | 75            | 23,5          | 1,95                 |    |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                | 80             | 60           | 5,1                   | 0,9           | 34,8          | 161           |                                |               |               |    | 22,5           |               | 34,5          | 1,7                  |    |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>15,915</b>         | <b>31,83</b>  | <b>119,91</b> | <b>829,8</b>  | <b>1,19</b>                    | <b>54,5</b>   | <b>153</b>    |    | <b>130,2</b>   | <b>267,25</b> | <b>137,76</b> | <b>7,46</b>          |    |  |  |  |  |
| <b>Ужин-2</b>              |                |              |                       |               |               |               |                                |               |               |    |                |               |               |                      |    |  |  |  |  |
| Кефир                      |                | 200          | 5,6                   | 5             | 9             | 113           |                                | 1,4           |               |    | 240            |               | 28            |                      |    |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>5,6</b>            | <b>5</b>      | <b>9</b>      | <b>113</b>    |                                | <b>1,4</b>    |               |    | <b>240</b>     |               | <b>28</b>     |                      |    |  |  |  |  |
| <b>Общий итог</b>          |                |              | <b>101,22</b>         | <b>131,36</b> | <b>497,77</b> | <b>3591,1</b> | <b>2,77</b>                    | <b>253,38</b> | <b>205,55</b> |    | <b>1089,51</b> | <b>831,53</b> | <b>603,53</b> | <b>25,18</b>         |    |  |  |  |  |

Четверг - 11 День

| Наименование блюда      | № технол карты | Масса порции | Пищевая ценность (мг) |               |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |            |                |                | Минеральные вещества |              |    |  |  |
|-------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|------------|----------------|----------------|----------------------|--------------|----|--|--|
|                         |                |              | Б                     | Ж             | У             | Y              |                                | В1            | С             | А          | Е              | Ca             | P                    | Mg           | Fe |  |  |
| 1                       |                | 2            | 3                     | 4             | 5             | 6              | 7                              | 8             | 9             | 10         | 11             | 12             | 13                   | 14           |    |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                |              |                       |               |               |                |                                |               |               |            |                |                |                      |              |    |  |  |
| Каша пшённая            | 8              | 300          | 9,1                   | 10,7          | 36,4          | 273,9          | 0,15                           | 1,91          | 88,4          |            | 208,55         | 192,31         | 33,01                | 0,92         |    |  |  |
| Какао                   | 77             | 200          | 3,8                   | 4             | 21            | 131,1          | 0,44                           | 1,3           | 20            |            | 125,72         | 116,2          | 31                   | 1,04         |    |  |  |
| Бутерброд с маслом      | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85         | 33,79         | 274            | 0,9                            | 0,4           |               |            | 14,5           | 75             | 23,5                 | 1,95         |    |  |  |
| Сыр                     |                | 24           | 5,6                   | 7,2           | 80            |                |                                |               |               |            | 240            |                | 11,3                 | 0,14         |    |  |  |
| <b>Итого</b>            |                |              | <b>23,615</b>         | <b>34,75</b>  | <b>91,19</b>  | <b>759</b>     | <b>1,49</b>                    | <b>3,61</b>   | <b>108,4</b>  |            | <b>588,77</b>  | <b>383,51</b>  | <b>98,81</b>         | <b>4,05</b>  |    |  |  |
| <b>Обед</b>             |                |              |                       |               |               |                |                                |               |               |            |                |                |                      |              |    |  |  |
| Суп с фрикадельками     | 11             | 300          | 11,47                 | 3,66          | 18,84         | 154,67         | 0,17                           | 23,61         | 25,05         |            | 54,18          | 182,34         | 58,08                | 1,67         |    |  |  |
| Кура тушёная с овощами  | 29             | 110          | 33,1                  | 33,3          | 11,52         | 409,8          | 0,06                           | 4             | 20            |            | 27             | 106            | 25                   | 0,9          |    |  |  |
| Картофельное пюре       | 46             | 180          | 4,83                  | 12,65         | 33,35         | 289,8          | 0,07                           | 41,3          |               |            | 23,28          | 69,82          | 45,74                | 1,57         |    |  |  |
| Салат из свежей капусты | 50             | 80           | 1,4                   | 5,1           | 8,9           | 88             | 0,03                           | 36,01         |               |            | 44,58          | 30,71          | 16,64                | 0,58         |    |  |  |
| Сок                     | 83             | 200          | 1                     | 0,2           | 18,4          | 82,8           | 1,6                            |               |               |            | 12,6           | 12,6           | 7,2                  | 2,5          |    |  |  |
| Хлеб пшеничный          | 81             | 66           | 5,06                  | 0,44          | 33,22         | 156,2          | 0,16                           |               |               |            | 17,8           | 49,8           | 19,8                 | 1,2          |    |  |  |
| Хлеб ржаной             | 80             | 60           | 5,1                   | 0,9           | 34,8          | 161            |                                |               |               |            | 22,5           |                | 34,5                 | 1,7          |    |  |  |
| <b>Итого</b>            |                |              | <b>61,96</b>          | <b>56,25</b>  | <b>159,03</b> | <b>1342,27</b> | <b>0,49</b>                    | <b>65,22</b>  | <b>86,35</b>  |            | <b>201,94</b>  | <b>451,27</b>  | <b>206,96</b>        | <b>10,12</b> |    |  |  |
| <b>Полдник</b>          |                |              |                       |               |               |                |                                |               |               |            |                |                |                      |              |    |  |  |
| Кисель                  |                | 200          | 0,04                  |               | 23,5          | 90,3           |                                |               |               |            | 19,4           |                |                      | 0,2          |    |  |  |
| Булочка с посыпкой      | 69             | 85           | 7,6                   | 8,7           | 57,7          | 325            | 0,01                           |               | 1             |            | 6              | 14             | 4                    | 0,6          |    |  |  |
| Груша                   |                | 200          | 0,7                   |               | 19,3          | 76             | 0,08                           | 80            |               |            | 36             | 26             | 22                   | 0,6          |    |  |  |
| <b>Итого</b>            |                |              | <b>8,34</b>           | <b>8,7</b>    | <b>100,5</b>  | <b>491,3</b>   | <b>0,09</b>                    | <b>80</b>     | <b>1</b>      |            | <b>61,4</b>    | <b>40</b>      | <b>26</b>            | <b>1,4</b>   |    |  |  |
| <b>Ужин</b>             |                |              |                       |               |               |                |                                |               |               |            |                |                |                      |              |    |  |  |
| Омлет                   | 58             | 115          | 11,54                 | 14,32         | 18,41         | 196,75         | 0,33                           | 0,42          | 90,12         |            | 211,95         | 300,3          | 84,53                | 4,11         |    |  |  |
| Сосиска отварная        | 59             | 80           | 10,8                  | 23,2          | 0,4           | 242,9          | 0,18                           |               |               |            | 35             | 159            | 20                   | 1,8          |    |  |  |
| Огурец свежий           | 100            | 100          | 0,8                   | 0,1           | 2,5           | 13,8           |                                | 9,9           | 9,9           | 0,1        | 22,7           | 41,4           | 13,8                 | 1            |    |  |  |
| Чай                     | 79             | 200          | 0,2                   |               | 15            | 58             |                                |               |               |            | 12             | 8              | 6                    | 0,88         |    |  |  |
| Бутерброд с маслом      | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85         | 33,79         | 274            | 0,9                            |               |               |            | 14,5           | 75             | 23,5                 | 1,95         |    |  |  |
| Хлеб ржаной             | 80             | 60           | 5,1                   | 0,9           | 34,8          | 161            |                                |               |               |            | 22,5           |                | 34,5                 | 1,7          |    |  |  |
| <b>Итого</b>            |                |              | <b>33,555</b>         | <b>51,37</b>  | <b>104,9</b>  | <b>946,45</b>  | <b>1,41</b>                    | <b>10,32</b>  | <b>100,02</b> | <b>0,1</b> | <b>318,65</b>  | <b>583,7</b>   | <b>182,33</b>        | <b>11,44</b> |    |  |  |
| <b>Ужин- 2</b>          |                |              |                       |               |               |                |                                |               |               |            |                |                |                      |              |    |  |  |
| Кефир                   |                | 200          | 5,6                   | 5             | 9             | 113            |                                | 1,4           |               |            | 240            |                | 28                   |              |    |  |  |
| <b>Итого</b>            |                |              | <b>5,6</b>            | <b>5</b>      | <b>9</b>      | <b>113</b>     |                                | <b>1,4</b>    |               |            | <b>240</b>     |                | <b>28</b>            |              |    |  |  |
| <b>Общий итог</b>       |                |              | <b>133,01</b>         | <b>156,07</b> | <b>464,62</b> | <b>3652,02</b> | <b>3,48</b>                    | <b>159,55</b> | <b>295,77</b> | <b>0,1</b> | <b>1410,76</b> | <b>1458,48</b> | <b>542,1</b>         | <b>27,01</b> |    |  |  |

Пятница - 12 день

| Наименование блюда         | № технол карты | Масса порции | Пищевая ценность (мг) |               |               |                |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |    |               |                |               |              | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|----------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|----|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|
|                            |                |              | Б                     | Ж             | У             | 5              | 6           |                                | В1            | С           | А  | Е             | Са             | Р             | Мg           | Fe                   |  |  |  |  |
| 1                          |                | 2            |                       | 3             | 4             | 5              | 6           | 7                              | 8             | 9           | 10 | 11            | 12             | 13            | 14           |                      |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>             |                |              |                       |               |               |                |             |                                |               |             |    |               |                |               |              |                      |  |  |  |  |
| Запеканка творожная        | 73             | 200          | 38,31                 | 10,64         | 45,23         | 400,14         | 0,36        | 1,31                           | 88,4          |             |    | 219,86        | 354,15         | 106,93        | 2,66         |                      |  |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 78             | 200          | 3,1                   | 3,5           | 20,1          | 120            | 0,02        | 0,4                            |               |             |    | 34            | 50             |               |              |                      |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом         | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85         | 33,79         | 274            | 0,9         |                                |               |             |    | 14,5          | 75             | 23,5          | 1,95         |                      |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>46,525</b>         | <b>26,99</b>  | <b>99,12</b>  | <b>794,14</b>  | <b>1,28</b> | <b>1,71</b>                    | <b>88,4</b>   |             |    | <b>268,36</b> | <b>479,15</b>  | <b>130,43</b> | <b>4,61</b>  |                      |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                |                |              |                       |               |               |                |             |                                |               |             |    |               |                |               |              |                      |  |  |  |  |
| Суп овощной с/см           | 23             | 300          | 3,7                   | 5,2           | 21,6          | 199,2          | 0,07        | 19,7                           | 109           |             |    | 39,42         | 48,6           | 18,77         | 0,78         |                      |  |  |  |  |
| Тфтели рыбные              | 44             | 120,00       | 15,60                 | 10,50         | 18,20         | 117,60         | 0,12        | 1,24                           | 31,00         |             |    | 76,36         | 243,18         | 52,50         | 2,37         |                      |  |  |  |  |
| Греча                      | 45             | 150,00       | 3,60                  | 9,18          | 28,62         | 217,80         | 0,24        | 40,00                          | 41,30         |             |    | 31,88         | 119,58         | 46,66         | 1,90         |                      |  |  |  |  |
| Икра свекольная            | 52             | 80           | 1,2                   | 13,1          | 7             | 150,2          |             | 3,5                            | 1,4           |             |    | 29,3          | 34,3           | 17,5          | 1,1          |                      |  |  |  |  |
| Сок                        | 83             | 200          | 1                     | 0,2           | 18,4          | 82,8           |             | 1,6                            |               |             |    | 12,6          | 12,6           | 7,2           | 2,5          |                      |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                | 80             | 60           | 5,1                   | 0,9           | 34,8          | 161            |             |                                |               |             |    | 22,5          |                | 34,5          | 1,7          |                      |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный             | 81             | 66,00        | 5,06                  | 0,44          | 33,22         | 156,20         | 0,16        |                                |               |             |    | 17,80         | 49,80          | 19,80         | 1,20         |                      |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>35,26</b>          | <b>39,52</b>  | <b>161,84</b> | <b>1084,80</b> | <b>0,59</b> | <b>66,04</b>                   | <b>182,70</b> | <b>0,10</b> |    | <b>229,86</b> | <b>508,06</b>  | <b>196,93</b> | <b>11,55</b> |                      |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>             |                |              |                       |               |               |                |             |                                |               |             |    |               |                |               |              |                      |  |  |  |  |
| Компот из с/фр             | 82             | 200,00       |                       |               | 18,20         | 71,80          |             |                                | 2,00          |             |    | 8,10          |                | 1,70          |              |                      |  |  |  |  |
| Пряники                    |                | 50,00        | 3,00                  | 2,40          | 37,50         | 183,00         |             |                                |               |             |    | 5,50          | 25,00          | 4,50          | 0,40         |                      |  |  |  |  |
| Апельсины                  |                | 300,00       | 1,50                  | 15,00         | 192,00        |                | 0,08        | 120,00                         |               |             |    | 68,00         | 46,00          | 26,00         | 0,60         |                      |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>4,50</b>           | <b>2,40</b>   | <b>70,70</b>  | <b>446,80</b>  | <b>0,08</b> | <b>120,00</b>                  | <b>2,00</b>   |             |    | <b>81,60</b>  | <b>71,00</b>   | <b>32,20</b>  | <b>1,00</b>  |                      |  |  |  |  |
| <b>Ужин</b>                |                |              |                       |               |               |                |             |                                |               |             |    |               |                |               |              |                      |  |  |  |  |
| Картофель тушёный с мясом  | 30             | 250          | 25                    | 24,5          | 41,25         | 395            | 0,39        | 52,4                           | 1,53          |             |    | 49,2          | 282            | 67,3          | 5,6          |                      |  |  |  |  |
| Огурец свежий              | 100            | 100          | 0,8                   | 0,1           | 2,5           | 13,8           |             | 9,9                            | 9,9           | 0,1         |    | 22,7          | 41,4           | 13,8          | 1            |                      |  |  |  |  |
| Чай                        | 79             | 200,00       | 0,20                  |               | 15,00         | 58,00          |             |                                |               |             |    | 12,00         | 8,00           | 6,00          | 0,80         |                      |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом         | 81             | 66/10        | 5,12                  | 12,85         | 33,79         | 274,00         | 0,90        |                                |               |             |    | 14,50         | 75,00          | 23,50         | 1,95         |                      |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                | 80             | 60,00        | 5,10                  | 0,90          | 34,80         | 161,00         |             |                                |               |             |    | 22,50         |                | 34,50         | 1,70         |                      |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>10,42</b>          | <b>13,75</b>  | <b>83,59</b>  | <b>901,80</b>  | <b>0,90</b> | <b>0,00</b>                    | <b>0,00</b>   |             |    | <b>49,00</b>  | <b>83,00</b>   | <b>64,00</b>  | <b>4,45</b>  |                      |  |  |  |  |
| <b>Ужин- 2</b>             |                |              |                       |               |               |                |             |                                |               |             |    |               |                |               |              |                      |  |  |  |  |
| Кефир                      |                | 200,00       | 5,60                  | 5,00          | 9,00          | 113,00         |             | 1,40                           |               |             |    | 240,00        |                | 28,00         |              |                      |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>5,60</b>           | <b>5,00</b>   | <b>9,00</b>   | <b>113,00</b>  |             | <b>1,40</b>                    |               |             |    | <b>240,00</b> |                | <b>28,00</b>  |              |                      |  |  |  |  |
| <b>Общий итог</b>          |                |              | <b>128,11</b>         | <b>114,56</b> | <b>471,00</b> | <b>3416,14</b> | <b>3,24</b> | <b>264,75</b>                  | <b>283,13</b> |             |    | <b>929,12</b> | <b>1430,31</b> | <b>526,06</b> | <b>27,61</b> |                      |  |  |  |  |



|                   |  |     |               |               |               |               |  |  |  |             |  |  |  |               |                |               |
|-------------------|--|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|--|--|--|-------------|--|--|--|---------------|----------------|---------------|
| Кефир             |  | 200 | 5,6           | 5             | 9             | 113           |  |  |  |             |  |  |  | 240           |                | 28            |
| <b>Итого</b>      |  |     | <b>5,6</b>    | <b>5</b>      | <b>9</b>      | <b>113</b>    |  |  |  | <b>1,4</b>  |  |  |  | <b>240</b>    |                | <b>28</b>     |
| <b>Общий итог</b> |  |     | <b>105,76</b> | <b>121,71</b> | <b>485,37</b> | <b>3378,8</b> |  |  |  | <b>3,29</b> |  |  |  | <b>1369,3</b> | <b>1452,91</b> | <b>624,71</b> |
|                   |  |     |               |               |               |               |  |  |  |             |  |  |  |               |                | <b>30,14</b>  |

Воскресенье - 14 день

| Наименование блюда         | № технол карты | Масса порции | Пищевая ценность (мг) |              |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |    |               |               |               |             | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|----------------------------|----------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|----|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------------|--|--|--|--|
|                            |                |              | Б                     | Ж            | У             | Y              |                                | В1            | С           | А  | Е             | Са            | Р             | Мg          | Fe                   |  |  |  |  |
| 1                          |                | 2            | 3                     | 4            | 5             | 6              | 7                              | 8             | 9           | 10 | 11            | 12            | 13            | 14          |                      |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>             |                |              |                       |              |               |                |                                |               |             |    |               |               |               |             |                      |  |  |  |  |
| Каша пшеничная             | 7              | 300          | 8,9                   | 11           | 44,4          | 308,3          |                                | 2             |             |    | 251,2         |               | 42,5          | 1,3         |                      |  |  |  |  |
| Кофейный напиток           | 78             | 200          | 3,1                   | 3,5          | 20,1          | 120            | 0,02                           | 0,4           |             |    | 34            | 50            |               |             |                      |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом         | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85        | 33,79         | 274            | 0,9                            |               |             |    | 14,5          | 75            | 23,5          | 1,95        |                      |  |  |  |  |
| Яйцо                       |                | 1 шт.        | 4,4                   | 4            | 0,24          | 54             | 0,02                           |               | 0,12        |    | 19,1          | 64,3          | 18,7          | 0,9         |                      |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>21,515</b>         | <b>31,35</b> | <b>98,53</b>  | <b>756,3</b>   | <b>0,92</b>                    | <b>2</b>      | <b>0,12</b> |    | <b>318,8</b>  | <b>189,3</b>  | <b>84,7</b>   | <b>4,15</b> |                      |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                |                |              |                       |              |               |                |                                |               |             |    |               |               |               |             |                      |  |  |  |  |
| Суп молочный с вермишелью  | 20             | 300          | 9,6                   | 12,4         | 36            | 284            |                                | 2,5           |             |    | 308,2         |               | 39,1          | 0,6         |                      |  |  |  |  |
| Котлета печеночная, соус   | 43             | 80           | 38,73                 | 18,18        | 11,03         | 304,56         | 0,03                           | 9,6           |             |    | 32            | 30            | 13            | 0,8         |                      |  |  |  |  |
| Картофель отварной         | 49             | 180          | 4,67                  | 7,27         | 19,83         | 166,2          | 0,08                           | 105,22        |             |    | 123,87        | 83,6          | 41,44         | 1,65        |                      |  |  |  |  |
| Икра кабачковая            | 47             | 100          | 1,9                   | 8,9          | 7,7           | 119            |                                | 7             | 153         |    | 41            | 37            | 15            | 0,7         |                      |  |  |  |  |
| Кисель                     |                | 200          | 0,04                  |              | 23,5          | 90,3           |                                |               |             |    | 19,4          |               |               | 0,2         |                      |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной                | 80             | 60           | 5,1                   | 0,9          | 34,8          | 161            |                                |               |             |    | 22,5          |               | 34,5          | 1,7         |                      |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный             | 81             | 66           | 5,06                  | 0,44         | 33,22         | 156,2          | 0,16                           |               |             |    | 17,8          | 49,8          | 19,8          | 1,2         |                      |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>65,1</b>           | <b>48,09</b> | <b>166,08</b> | <b>1281,26</b> | <b>0,27</b>                    | <b>124,32</b> | <b>153</b>  |    | <b>564,77</b> | <b>200,4</b>  | <b>162,84</b> | <b>6,85</b> |                      |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>             |                |              |                       |              |               |                |                                |               |             |    |               |               |               |             |                      |  |  |  |  |
| Сок                        | 83             | 200          | 1,4                   | 0,2          | 26,4          | 120            |                                | 1,6           |             |    | 12,6          | 12,6          | 7,2           | 2,5         |                      |  |  |  |  |
| Вафли                      |                | 30           | 4,25                  | 6,2          | 35,6          | 197            |                                |               |             |    | 12            |               | 8,5           | 0,5         |                      |  |  |  |  |
| Яблоко                     |                | 200          | 0,7                   |              | 19,3          | 76             | 0,08                           | 80            |             |    | 36            | 26            | 22            | 0,6         |                      |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>6,35</b>           | <b>6,2</b>   | <b>81,3</b>   | <b>393</b>     | <b>0,08</b>                    | <b>80</b>     |             |    | <b>60,6</b>   | <b>26</b>     | <b>30,5</b>   | <b>3,6</b>  |                      |  |  |  |  |
| <b>Ужин</b>                |                |              |                       |              |               |                |                                |               |             |    |               |               |               |             |                      |  |  |  |  |
| Пудинг творожный со сгущ.м | 57             | 180          | 38,31                 | 10,64        | 45,23         | 436,14         | 0,36                           | 1,31          | 88,4        |    | 219,86        | 354,15        | 106,93        | 2,66        |                      |  |  |  |  |
| Чай                        | 79             | 200          | 0,2                   |              | 15            | 58             |                                |               |             |    | 12            | 8             | 6             | 0,8         |                      |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом         | 81             | 66/10        | 5,115                 | 12,85        | 33,79         | 274            | 0,9                            |               |             |    | 14,5          | 75            | 23,5          | 1,95        |                      |  |  |  |  |
| Сыр                        |                | 24           | 5,6                   | 7,2          | 80            |                |                                | 0,4           |             |    | 240           |               | 11,3          | 0,14        |                      |  |  |  |  |
| <b>Итого</b>               |                |              | <b>49,225</b>         | <b>30,69</b> | <b>94,02</b>  | <b>848,14</b>  | <b>1,26</b>                    | <b>1,31</b>   | <b>88,4</b> |    | <b>486,36</b> | <b>437,15</b> | <b>147,73</b> | <b>5,55</b> |                      |  |  |  |  |

