

[illegible]

| Осенне- зимний сезон. |                                              |                  |        |                  |       |          |                                 |       |      |      |        |        |        |      |                                 |  |  |
|-----------------------|----------------------------------------------|------------------|--------|------------------|-------|----------|---------------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|---------------------------------|--|--|
| День 1( Понедельник)  |                                              |                  |        |                  |       |          |                                 |       |      |      |        |        |        |      |                                 |  |  |
|                       |                                              | Пищевая ценность |        |                  |       |          | Витамины и минеральные вещества |       |      |      |        |        |        |      |                                 |  |  |
|                       |                                              |                  |        | Белки            | Жиры  | Углеводы | В1                              | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Mg     | Fe   |                                 |  |  |
| № по СР               | Наименование блюда                           | Выход (гр)       | Ккал   |                  |       |          |                                 |       |      |      |        |        |        |      |                                 |  |  |
| Завтрак               | 15Сыр порциями                               | 25               | 90     | 5,75             | 5,97  | 0        | 0,01                            | 0,17  | 0,06 | 0,13 | 220    | 125    | 8,75   | 0,25 |                                 |  |  |
|                       | 173Каша молоч.,пшеница с маслом              | 155(150/5)       | 218,12 | 6,48             | 7,31  | 32,06    | 0,14                            | 0,97  | 0,04 | 0,16 | 100,18 | 153,66 | 40,8   | 1,07 |                                 |  |  |
|                       | 379Кофейный напиток с молоком                | 200              | 146,3  | 3,12             | 2,51  | 24,69    | 0,04                            | 1,3   | 0,02 | 0    | 120    | 90     | 14     | 0,1  |                                 |  |  |
|                       | Хлеб пшеничный                               | 20               | 47,6   | 1,52             | 0,16  | 9,72     | 0,02                            | 0     | 0,02 | 0    | 4      | 13     | 2,8    | 0,22 |                                 |  |  |
|                       | Рисовый (порциями)                           | 100              | 45     | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 0,03                            | 4     | 0,01 | 0,4  | 10     | 8      | 2      | 1    |                                 |  |  |
|                       | Итого                                        | 400              | 502,02 | 16,87            | 15,95 | 66,47    | 0,21                            | 2,44  | 0,12 | 0,31 | 444,18 | 381,66 | 66,35  | 1,64 |                                 |  |  |
|                       |                                              |                  |        |                  |       |          |                                 |       |      |      |        |        |        |      |                                 |  |  |
|                       |                                              |                  |        |                  |       |          |                                 |       |      |      |        |        |        |      |                                 |  |  |
| Обед                  | 45Салат из белокочанной капусты              | 60               | 50,49  | 0,81             | 3,04  | 5,19     | 0,02                            | 19,47 | 0,12 | 1,39 | 22,07  | 16,51  | 9,1    | 0,3  |                                 |  |  |
|                       | 102Суп картофельный с горохом и мясом        | 200(190/10)      | 132,79 | 6,69             | 6,77  | 15,6     | 0,18                            | 10,98 | 0,22 | 1,96 | 27,16  | 70,3   | 29,14  | 1,64 |                                 |  |  |
|                       | 269Котлеты рубленные с томатным соусом       | 100(50/50)       | 172,94 | 8,36             | 10,48 | 11,92    | 1,12                            | 7,45  | 0,09 | 1,79 | 23,78  | 101,05 | 23,76  | 1,69 |                                 |  |  |
|                       | 309Макароны отварные                         | 150              | 196,87 | 5,39             | 4,68  | 32,39    | 0,07                            | 0     | 0,03 | 1,12 | 5,54   | 52,04  | 9,3    | 1,09 |                                 |  |  |
|                       | 377Чай сливочный                             | 200              | 59,16  | 0,16             | 0,03  | 15,2     | 0                               | 2,8   | 0    | 0,1  | 2,8    | 1,54   | 0,84   | 0,04 |                                 |  |  |
|                       | Хлеб ржаной — пшеничный                      | 40               | 75,6   | 2,92             | 0,52  | 14,2     | 0,07                            | 0     | 0    | 0,56 | 14,8   | 71,2   | 22     | 1,08 |                                 |  |  |
|                       | Итого                                        | 750              | 687,85 | 24,33            | 25,52 | 94,5     | 1,46                            | 40,7  | 0,46 | 6,92 | 96,15  | 312,64 | 94,14  | 5,84 |                                 |  |  |
|                       |                                              |                  |        |                  |       |          |                                 |       |      |      |        |        |        |      |                                 |  |  |
| День 2 (Вторник)      |                                              |                  |        |                  |       |          |                                 |       |      |      |        |        |        |      |                                 |  |  |
|                       |                                              | Пищевая ценность |        |                  |       |          | Витамины и минеральные вещества |       |      |      |        |        |        |      |                                 |  |  |
|                       |                                              |                  |        | Белки            | Жиры  | Углеводы | В1                              | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Mg     | Fe   |                                 |  |  |
| № по СР               | Наименование блюда                           | Выход (гр)       | Ккал   |                  |       |          |                                 |       |      |      |        |        |        |      |                                 |  |  |
| Завтрак               | 173Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом | 210(200/10)      | 280,9  | 7,84             | 13,56 | 32,78    | 0,18                            | 1,3   | 0,06 | 0,8  | 143,83 | 234,95 | 70,05  | 1,69 |                                 |  |  |
|                       | 382Кисель с молоком                          | 200              | 143    | 3,97             | 3,42  | 26,08    | 0,04                            | 1,3   | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 116,2  | 31     | 0,98 |                                 |  |  |
|                       | 2Бутерброд с повидлом                        | 55               | 156,7  | 2,38             | 4,39  | 27,11    | 0,05                            | 0,1   | 0,02 | 0,44 | 10,9   | 29,4   | 11,3   | 0,87 |                                 |  |  |
|                       | Хлеб пшеничный                               | 20               | 47,6   | 1,52             | 0,16  | 9,72     | 0,02                            | 0     | 0,02 | 0    | 4      | 13     | 2,8    | 0,22 |                                 |  |  |
|                       | Итого                                        | 485              | 628,2  | 15,71            | 21,53 | 95,69    | 0,29                            | 2,7   | 0,1  | 1,27 | 283,85 | 393,55 | 115,15 | 3,76 |                                 |  |  |
|                       |                                              |                  |        |                  |       |          |                                 |       |      |      |        |        |        |      |                                 |  |  |
|                       |                                              |                  |        |                  |       |          |                                 |       |      |      |        |        |        |      |                                 |  |  |
| Обед                  | 59Салат из моркови с яблоками                | 60               | 24,8   | 0,64             | 0,11  | 5,46     | 0,03                            | 2,85  | 0,9  | 0,24 | 13,65  | 25,95  | 17,4   | 0,47 |                                 |  |  |
|                       | 82Борщ из свежей капусты со смет. и мясом    | 205(150/10/5)    | 105,07 | 4,3              | 7,4   | 10,71    | 0,04                            | 9,88  | 0,22 | 1,96 | 35,92  | 43,29  | 22,02  | 0,94 |                                 |  |  |
|                       | 279Щефтели рубленные с соусом                | 110(60/50)       | 139,1  | 7,47             | 8,37  | 8,05     | 0,03                            | 0     | 0,02 | 2,86 | 18,26  | 78,6   | 13,66  | 1,14 |                                 |  |  |
|                       | 302Каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 155(150/5)       | 266,46 | 8,67             | 6,31  | 42,64    | 0,21                            | 0     | 0,02 | 0,61 | 14,9   | 205,9  | 137,2  | 4,61 |                                 |  |  |
|                       | 349Компот из смеси сухофруктов               | 200              | 126,05 | 0,57             | 0     | 32,21    | 0                               | 0     | 0    | 0    | 0      | 0      | 0      | 0    |                                 |  |  |
|                       | Хлеб ржаной — пшеничный                      | 40               | 75,6   | 2,92             | 0,52  | 14,2     | 0,07                            | 0     | 0    | 0,56 | 14,8   | 71,2   | 22     | 1,08 |                                 |  |  |
|                       | Итого                                        | 770              | 737,08 | 24,57            | 22,71 | 113,27   | 0,38                            | 12,73 | 1,16 | 6,23 | 97,53  | 424,94 | 212,28 | 8,24 |                                 |  |  |
|                       |                                              |                  |        |                  |       |          |                                 |       |      |      |        |        |        |      |                                 |  |  |
|                       |                                              |                  |        |                  |       |          |                                 |       |      |      |        |        |        |      |                                 |  |  |
| № по СР               | Наименование блюда                           | Выход (гр)       | Ккал   | Пищевая ценность |       |          |                                 |       |      |      |        |        |        |      | Витамины и минеральные вещества |  |  |
|                       |                                              |                  |        | Белки            | Жиры  | Углеводы | В1                              | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Mg     | Fe   |                                 |  |  |

|         |         |                                                   |               |        |       |          |          |      |       |      |      |        |        |       |      |
|---------|---------|---------------------------------------------------|---------------|--------|-------|----------|----------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| Завтрак | 14      | Масло поджаренное                                 | 10            | 74,8   | 0,08  | 8,25     | 0,08     | 0    | 0,04  | 0,1  | 2,4  | 3      | 0      | 0,02  |      |
|         | 223     | Зеленка на твороге со стлц. молоком               | 130           | 318,79 | 19,3  | 14,55    | 27,48    | 0,07 | 0,44  | 0,08 | 0,49 | 230,98 | 283,43 | 30,5  | 0,71 |
|         | 377     | Чай с лимоном                                     | 200           | 59,16  | 0,16  | 0,03     | 15,2     | 0    | 2,8   | 0    | 0,01 | 2,8    | 1,54   | 0,84  | 0,04 |
|         |         | Хлеб пшеничный                                    | 40            | 95,2   | 3,04  | 0,32     | 19,44    | 0,04 | 0     | 0    | 0,04 | 8      | 26     | 5,6   | 0,44 |
|         | Итого   |                                                   | 380           | 547,95 | 22,58 | 23,15    | 62,2     | 0,11 | 3,24  | 0,12 | 0,64 | 244,18 | 313,97 | 36,94 | 1,21 |
| Обед    | 67      | Винегрет овощной                                  |               |        |       |          |          |      |       |      |      |        |        |       |      |
|         |         | Суп картофельный с макарон. изделиями и мясом     | 60            | 74,6   | 0,8   | 6,06     | 4,11     | 0,3  | 7,77  | 0,13 | 2,72 | 15,39  | 24,65  | 11,12 | 0,46 |
|         | 103     | Рыба припущенная с соусом                         | 200(190/10)   | 112,02 | 4,88  | 4,74     | 16,73    | 0,09 | 17,28 | 0,26 | 1,18 | 21,96  | 54,6   | 22,64 | 0,86 |
|         | 227     | Рыба припущенная с соусом                         | 100(50/50)    | 65,76  | 9,29  | 1,78     | 3,29     | 0,06 | 1,03  | 0,04 | 0,38 | 35,34  | 100,19 | 3,1   | 0,1  |
|         | 304     | Рис отварной                                      | 150           | 194,57 | 3,68  | 5,48     | 35,86    | 0,03 | 0     | 0,02 | 0,28 | 2,43   | 61,74  | 19,17 | 0,52 |
|         | 348     | Компот из яблок                                   | 200           | 108,83 | 0,36  | 0        | 28,06    | 0,03 | 0     | 0    | 0,1  | 15,87  | 25,59  | 8,33  | 0,6  |
|         |         | Хлеб ржано — пшеничный                            | 40            | 75,6   | 2,92  | 0,52     | 14,2     | 0,07 | 0     | 0    | 0,56 | 14,8   | 71,2   | 22    | 1,08 |
|         |         | Яблоки (порциями)                                 | 100           | 45     | 0,4   | 0,4      | 9,8      | 0,03 | 4,4   | 0,01 | 0,44 | 38,5   | 18,7   | 12,1  | 0,11 |
|         | Итого   |                                                   | 850           | 631,38 | 21,93 | 18,58    | 102,25   | 0,58 | 26,08 | 0,45 | 5,22 | 105,79 | 337,97 | 86,36 | 3,62 |
|         |         |                                                   |               |        |       |          |          |      |       |      |      |        |        |       |      |
| Завтрак | № по СР | Наименование блюда                                | Ккал          | Белки  | Жиры  | Углеводы | В1       | С    | А     | Е    | Са   | Р      | Мg     | Fe    |      |
|         | 175     | Зуберборд с сыром                                 | 50            | 162,8  | 5,77  | 7,95     | 14,62    | 0,04 | 0,1   | 0,06 | 0,16 | 139,2  | 96     | 9,45  | 0,49 |
|         | 175     | Каша из риса и пшена с маслом                     | 185           | 214,4  | 5,4   | 8,86     | 29,06    | 0,08 | 1,16  | 0,05 | 0,17 | 112,69 | 137,07 | 31,76 | 0,66 |
|         | 376     | Чай с сахаром                                     | 200           | 56,85  | 0,1   | 0,03     | 14,99    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0      | 0      | 0     | 0    |
|         | Итого   |                                                   | 475           | 529,25 | 14,31 | 17,16    | 78,11    | 0,16 | 1,26  | 0,11 | 0,37 | 259,89 | 259,07 | 46,81 | 1,59 |
| Обед    | 171     | Помидоры свежие порциями                          | 100           | 23     | 1,1   | 0,2      | 3,8      | 0,06 | 25    | 0,01 | 0,7  | 14     | 26     | 20    | 0,9  |
|         |         | Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной и мясом | 205(190/10/5) | 93,77  | 4,03  | 7,46     | 6,49     | 0,05 | 18,04 | 0,21 | 1,92 | 33,19  | 40,01  | 17,79 | 0,63 |
|         | 269     | Биточки рубленные с соусом                        | 100(50/50)    | 165,6  | 9,55  | 9,54     | 11,51    | 1,39 | 1,18  | 0,02 | 0,27 | 29,07  | 110,84 | 17,91 | 1,55 |
|         | 309     | Макароны отварные                                 | 150           | 196,87 | 5,39  | 4,68     | 32,39    | 0,05 | 0,02  | 0,83 | 4,07 | 38,6   | 6,91   | 0,81  | 0,81 |
|         | 377     | Чай с лимоном                                     | 200(15/7)     | 59,16  | 0,16  | 0,03     | 15,2     | 0    | 2,8   | 0    | 0,01 | 2,8    | 1,54   | 0,84  | 0,04 |
|         |         | Хлеб ржано — пшеничный                            | 40            | 75,6   | 2,92  | 0,52     | 14,2     | 0,07 | 0     | 0    | 0,56 | 14,8   | 71,2   | 22    | 1,08 |
|         |         | Яблоки (порциями)                                 | 100           | 45     | 0,4   | 0,4      | 9,8      | 0,03 | 4,4   | 0,01 | 0,44 | 38,5   | 18,7   | 12,1  | 0,11 |
|         | Итого   |                                                   | 855           | 614    | 23,15 | 22,43    | 83,59    | 1,62 | 47,04 | 0,26 | 4,29 | 97,93  | 288,19 | 85,45 | 5,02 |
|         |         |                                                   |               |        |       |          |          |      |       |      |      |        |        |       |      |
|         |         |                                                   |               |        |       |          |          |      |       |      |      |        |        |       |      |
|         | № по СР | Наименование блюда                                | Выход (гр)    | Ккал   | Белки | Жиры     | Углеводы | В1   | С     | А    | Е    | Са     | Р      | Мg    | Fe   |
|         | 173     | Каша молочная гречневая с маслом                  | 155(150/5)    | 213,35 | 6,88  | 7,31     | 30,45    | 0,14 | 0,97  | 0,04 | 0,35 | 97,61  | 177,47 | 83,65 | 2,54 |
|         | 15      | Сыр порциями                                      | 25            | 90     | 5,75  | 5,97     | 0        | 0,01 | 0,17  | 0,06 | 0,13 | 220    | 125    | 8,75  | 0,25 |
|         | 382     | Каша с молоком                                    | 200           | 143    | 3,79  | 3,42     | 26,08    | 0,04 | 1,3   | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 116,2  | 31    | 0,98 |
|         |         | Хлеб пшеничный                                    | 40            | 95,2   | 3,04  | 0,32     | 19,44    | 0,04 | 0     | 0    | 0,04 | 8      | 26     | 5,6   | 0,44 |
|         | 338     | Болонь со св.порциями                             | 100           | 45     | 0,4   | 0,4      | 9,8      | 0,03 | 4     | 0,01 | 0,4  | 10     | 8      | 2     | 1    |
|         | Итого   |                                                   | 520           | 586,55 | 19,86 | 17,42    | 85,77    | 0,26 | 6,44  | 0,13 | 0,93 | 460,73 | 452,67 | 131   | 5,21 |
|         |         |                                                   |               |        |       |          |          |      |       |      |      |        |        |       |      |
|         |         |                                                   |               |        |       |          |          |      |       |      |      |        |        |       |      |
|         |         |                                                   |               |        |       |          |          |      |       |      |      |        |        |       |      |
| Обед    | 24      | Салат из свежих помидоров и огурцов               | 100           | 74,8   | 0,98  | 6,44     | 3,83     | 0,05 | 16,7  | 0,01 | 1,38 | 25,19  | 18,55  | 8,62  | 0,34 |
|         |         | Рассольник /Ленинградский/ со сметаной и мясом    | 205(190/10/5) | 124,02 | 4,43  | 7,55     | 13,57    | 0,08 | 6,04  | 0,23 | 1,94 | 17,98  | 60,32  | 21,08 | 0,78 |
|         | 96      | Птица тушенная в соусе                            | 100(50/50)    | 92,48  | 10,36 | 15       | 2,95     | 0,01 | 0,06  | 0,01 | 0,97 | 16,69  | 9,99   | 1,61  | 0,05 |
|         | 290     | Пюре картофельное                                 | 200           | 220,37 | 4,24  | 10,94    | 26,3     | 0,2  | 8     | 0,23 | 0,27 | 19,51  | 100,39 | 39,1  | 1,51 |
|         | 312     | Пюре картофельное                                 | 200           | 108,96 | 0,16  | 0,16     | 27,87    | 0,01 | 1,6   | 0    | 0,16 | 4      | 3,2    | 0,8   | 0,4  |
|         | 342     | Компот из св.яблок                                | 40            | 75,6   | 2,92  | 0,52     | 14,2     | 0,07 | 0     | 0    | 0,56 | 14,8   | 71,2   | 22    | 1,08 |
|         |         | Хлеб ржано — пшеничный                            | 40            | 75,6   | 2,92  | 0,52     | 14,2     | 0,07 | 0     | 0    | 0,56 | 14,8   | 71,2   | 22    | 1,08 |
|         | Итого   |                                                   | 915           | 715,46 | 23,95 | 37,5     | 98,41    | 0,42 | 32,4  | 0,48 | 5,28 | 98,17  | 263,65 | 93,21 | 4,16 |
|         |         |                                                   |               |        |       |          |          |      |       |      |      |        |        |       |      |
|         |         |                                                   |               |        |       |          |          |      |       |      |      |        |        |       |      |

| Витамины и минеральные вещества |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|---------------------------------|--------------------|------------|---------------------------------|--------------------------------------------|---------------|----------|-------|-------|-------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
|                                 |                    |            | Пищевая ценность                |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            | Ккал                            | Белки                                      | Жиры          | Углеводы | B1    | C     | A     | E    | Ca     | P      | Mg     | Fe     |        |        |      |
| № по СР                         | Наименование блюда | Выход (гр) | День 7 (Понедельник)            |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            | Ккал                            | Белки                                      | Жиры          | Углеводы | B1    | C     | A     | E    | Ca     | P      | Mg     | Fe     |        |        |      |
|                                 |                    |            | 295,71                          | 9,19                                       | 11,73         | 36,83    | 0,03  | 1,3   | 0,06  | 0,1  | 121,18 | 92,07  | 13,86  | 0,12   |        |        |      |
|                                 |                    |            | 40                              | 62,84                                      | 5,08          | 4,6      | 0,28  | 0,03  | 0     | 0,1  | 0,24   | 22     | 76,8   | 4,8    |        |        |      |
|                                 |                    |            | 209                             | Яйцо вареное                               | 200           | 146,3    | 3,12  | 2,51  | 24,69 | 0,04 | 1,3    | 0,02   | 0      | 120    | 90     | 14     | 0,1  |
| Завтрак                         | Итого              | 500        | 623,85                          | 21,19                                      | 19,24         | 86,1     | 0,15  | 2,6   | 0,18  | 0,39 | 273,18 | 291,37 | 39,66  | 1,77   |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
| Обед                            | Итого              | 60         | 51,64                           | 0,89                                       | 3,05          | 5,39     | 0,02  | 21,6  | 0,12  | 1,39 | 24,34  | 17,98  | 9,85   | 0,33   |        |        |      |
|                                 |                    |            | 200                             | 87,8                                       | 1,51          | 3,98     | 11,42 | 0,04  | 14,4  | 0,18 | 1,88   | 18,8   | 40,08  | 16,6   | 0,52   |        |      |
|                                 |                    |            | 108(55/50)                      | 161,44                                     | 8,37          | 9,52     | 11,52 | 0,05  | 1,6   | 0,01 | 2,41   | 30,86  | 96,23  | 13,62  | 1,28   |        |      |
|                                 |                    |            | 280                             | Фрикадельки из говядины с соусом           | 200           | 262,49   | 7,17  | 6,24  | 43,19 | 0,07 | 0      | 0,03   | 1,11   | 5,42   | 51,46  | 9,21   | 1,08 |
|                                 |                    |            | 309                             | Макароны отварные                          | 200           | 108,83   | 0,36  | 0     | 28,06 | 0,03 | 0      | 0      | 0,1    | 15,87  | 25,59  | 8,33   | 0,6  |
| Вечер                           | Итого              | 805        | 747,8                           | 21,22                                      | 23,31         | 113,78   | 0,28  | 37,6  | 0,34  | 7,45 | 110,09 | 302,54 | 79,61  | 4,88   |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
| № по СР                         | Наименование блюда | Выход (гр) | Витамины и минеральные вещества |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            | Ккал                            | Белки                                      | Жиры          | Углеводы | B1    | C     | A     | E    | Ca     | P      | Mg     | Fe     |        |        |      |
|                                 |                    |            | 162,8                           | 5,77                                       | 7,95          | 14,62    | 0,04  | 0,1   | 0,06  | 0,16 | 139,2  | 96     | 9,45   | 0,45   |        |        |      |
|                                 |                    |            | 155(150/5)                      | 191,33                                     | 4,55          | 6,47     | 29,05 | 0,04  | 0,97  | 0,04 | 0,18   | 92,91  | 117,33 | 26,73  | 0,49   |        |      |
|                                 |                    |            | 174                             | Каша молочная рисовая                      | 200           | 143      | 3,97  | 3,42  | 26,08 | 0,04 | 1,3    | 0,02   | 0,01   | 125,12 | 116,2  | 31     | 0,99 |
| Завтрак                         | Итого              | 525        | 589,73                          | 16,21                                      | 18,4          | 89,27    | 0,17  | 6,37  | 0,13  | 0,77 | 371,23 | 350,53 | 71,98  | 3,3    |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
| Обед                            | Итого              | 60         | 54,52                           | 0,73                                       | 0,05          | 13,22    | 0,04  | 3,45  | 0,9   | 0,22 | 18,63  | 33,92  | 20,23  | 0,53   |        |        |      |
|                                 |                    |            | 102                             | Суп картофельный с горохом и мясом         | 205(190/10/5) | 132,79   | 6,69  | 6,77  | 15,6  | 0,18 | 10,98  | 0,22   | 1,96   | 27,78  | 70,3   | 29,14  | 1,64 |
|                                 |                    |            | 268                             | Шиницель рубленый с соусом                 | 100(50/50)    | 136,61   | 8,28  | 7,18  | 10,79 | 0,05 | 1,52   | 0,02   | 1,53   | 30,06  | 93,11  | 15,29  | 1,35 |
|                                 |                    |            | 302                             | Каша гречневая рассычатая                  | 200           | 359,91   | 11,66 | 8,7   | 57,26 | 0,28 | 34,32  | 0,03   | 0,44   | 20,07  | 276,58 | 184,24 | 6,13 |
|                                 |                    |            | 348                             | Комлот из куряти                           | 200           | 124,18   | 1,08  | 8,7   | 31,33 | 0,02 | 0,83   | 0,12   | 1,14   | 33,08  | 30,19  | 21,71  | 0,66 |
| Вечер                           | Итого              | 805        | 883,61                          | 31,36                                      | 31,92         | 142,4    | 0,64  | 51,1  | 1,29  | 5,85 | 144,42 | 575,3  | 292,61 | 11,4   |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
| № по СР                         | Наименование блюда | Выход (гр) | Витамины и минеральные вещества |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            | Ккал                            | Белки                                      | Жиры          | Углеводы | B1    | C     | A     | E    | Ca     | P      | Mg     | Fe     |        |        |      |
|                                 |                    |            | 223                             | Запеканка из творога со сметаной и молоком | 110           | 269,74   | 16,33 | 12,31 | 23,25 | 0,06 | 0,37   | 0,07   | 0,42   | 195,44 | 239,83 | 25,81  | 0,6  |
|                                 |                    |            | 376                             | Чай с сахаром                              | 200(15)       | 56,85    | 0,1   | 0,03  | 14,99 | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0    |
|                                 |                    |            | 2                               | Зутерброд с повидлом                       | 55            | 156,7    | 2,4   | 4,39  | 27,11 | 0,05 | 0,1    | 0,02   | 0,44   | 10,9   | 29,4   | 11,3   | 0,8  |
| Обед                            | Итого              | 385        | 530,89                          | 20,35                                      | 16,89         | 75,07    | 0,13  | 0,47  | 0,09  | 0,88 | 210,34 | 282,23 | 39,91  | 1,6    |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
| № по СР                         | Наименование блюда | Выход (гр) | Витамины и минеральные вещества |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            | Ккал                            | Белки                                      | Жиры          | Углеводы | B1    | C     | A     | E    | Ca     | P      | Mg     | Fe     |        |        |      |
|                                 |                    |            | 45                              | Салат из белокочанной капусты              | 60            | 51,64    | 0,89  | 3,05  | 5,39  | 0,02 | 21,6   | 0,12   | 1,39   | 24,34  | 17,98  | 9,85   | 0,33 |
|                                 |                    |            | 82                              | Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом | 205(190/10/5) | 105,07   | 4,3   | 7,4   | 10,71 | 0,04 | 9,88   | 0,22   | 1,96   | 35,92  | 43,29  | 22,02  | 0,9  |
|                                 |                    |            | 294                             | Котлеты рубленные из филе птицы с соусом   | 100(50/50)    | 302,43   | 14,68 | 22,03 | 15,56 | 0,09 | 0,76   | 0,08   | 3,02   | 39,26  | 96,78  | 20,66  | 1,5  |
| Вечер                           | Итого              | 755        | 855,36                          | 27,04                                      | 38,48         | 113,93   | 0,25  | 10,66 | 0,45  | 7,3  | 114,48 | 289,52 | 93,54  | 4,3    |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
| № по СР                         | Наименование блюда | Выход (гр) | Витамины и минеральные вещества |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |
|                                 |                    |            | Ккал                            | Белки                                      | Жиры          | Углеводы | B1    | C     | A     | E    | Ca     | P      | Mg     | Fe     |        |        |      |
|                                 |                    |            | 14                              | Масло поджаренное                          | 10            | 74,8     | 0,05  | 8,25  | 0,08  | 0    | 0      | 0,04   | 0,1    | 2,4    | 3      | 0      | 0,0  |
|                                 |                    |            | 173                             | Каша молочная с маслом                     | 155(150/5)    | 218,12   | 6,33  | 7,15  | 31,86 | 0,14 | 0,97   | 0,04   | 0,16   | 100,18 | 153,66 | 40,8   | 1,0  |
|                                 |                    |            |                                 |                                            |               |          |       |       |       |      |        |        |        |        |        |        |      |

[illegible]

