

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масс  а | Пищевые  вещества | | | Энерг.  цен­  ность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|  |  | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | од | 66,1 | 0 | 0,01 | 45 | 0,13 | 0 | 1,5 | 3 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 0 | од | 0,28 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 | 0 | 0,03 | 26 | од | 0,07 | 81 | 8,8 | 88 | 3,5 | 50 | од | 0 | 1,45 | 0 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 220 | 5,5 | 6,5 | 26,4 | 185,8 | 0,08 | 0,15 | 29,88 | 0,07 | 0,58 | 369,33 | 172,38 | 151,02 | 29,79 | 136,07 | 0,57 | 54,87 | 4,5 | 34,23 |
| 54-  21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 299,4 | 55,8 | 12 | 8,4 | 39 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 8,7 |
|  | Итого за Завтрак | 500 | 17,2 | 20,8 | 68,5 | 528,7 | 0,19 | 0,37 | 118,13 | 0,3 | 1,33 | 801,18 | 460,31 | 421,1 | 76,01 | 358,35 | 2,44 | 68,49 | 11,94 | 81,46 |
| Обел | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Овощная нарезка\* | 30 | 0,3 | 0 | 1 | 5,8 | 0,01 | 0,01 | 30,95 | 0 | 6,75 | 1,99 | 72,65 | 8 | 5,95 | 11,15 | 0,24 | 0,79 | 0,11 | 7,85 |
| 113 | Суп -лапша домашняя | 200 | 5,7 | 7,2 | 12Д | 135,9 | 0,04 | 0,04 | 14,45 | 0,09 | 0,46 | 14,84 | 65,09 | 10,57 | 6,87 | 51,53 | 0,6 | 2,07 | 2,07 | 33,34 |
| 302-У | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,8 | 7 | 33,9 | 229,4 | 0,2 | 0,11 | 22,38 | од | 0 | 30,83 | 207,01 | 13,56 | 113,18 | 170,61 | 3,81 | 2,15 | 3,33 | 15,17 |
| 268-У | Биточки "Детские" тушеные с овощами | 90 | 16,6 | 16,6 | 21,8 | 303,4 | 0,12 | 0,21 | 131,38 | 1Д1 | 4,75 | 157,37 | 349,85 | 104,34 | 31,49 | 195,6 | 3,21 | 17,53 | 4,44 | 61,7 |
| 343-У | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,5 | од | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | Итого за Обед | 720 | 34Д | 31,5 | 101,4 | 826,9 | 0,47 | 0,43 | 217,82 | 1,3 | 28,58 | 413,94 | 967,64 | 213,35 | 195,98 | 519,14 | 10,38 | 25,1 | 12,93 | 134,96 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масс  а | Пищевые  вещества | | | Энерг.  цен­  ность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Бел к и | Жир  ы | Угле  воды | В1 | В2 | А | D | С | Na | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se | F |
|  |  | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| Вторник, I неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 330 | Соус сметанный | 30 | 0,8 | 2,4 | 2,3 | 33,9 | 0,01 | 0,02 | 11,39 | 0 | 0,06 | 50,01 | 25,61 | 22,91 | 2,48 | 15,11 | 0,07 | 2,06 | 0,29 | 4,04 |
| 54- 23 гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,29 | 0 | 0,52 | 38,55 | 183,98 | 148,32 | 30,67 | 106,79 | 1,06 | 9 | 1,76 | 20 |
| 394-У | Вареники с картофелем | 120 | 5,8 | 8,7 | 32,1 | 229,7 | 0,1 | 0,08 | 26,62 | 0,16 | 4,32 | 109,59 | 298,34 | 40,28 | 19,11 | 81,75 | 0,98 | 5,74 | 3,43 | 32,87 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 0,02 | 6 | 0 | 12 | 31,2 | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 2,4 | 0,36 | 9,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
|  | Итого за Завтрак | 500 | 13,3 | 14,7 | 72,2 | 473,2 | 0,21 | 0,26 | 57,3 | 0,16 | 16,9 | 379,05 | 869,43 | 236,71 | 67,26 | 236,35 | 5,08 | 20,16 | 7,64 | 70,86 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Нарезка овощная "Ассорти"\* | 30 | 0,4 | 0 | i,i | 6,2 | 0,01 | 0,01 | 14,6 | 0 | 8 | 2,4 | 73,1 | 8,5 | 5 | 9,9 | 0,21 | 0,8 | 0,1 | 4,7 |
| 82-У | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 5,1 | 4,5 | 10,8 | 103,9 | 0,04 | 0,04 | 130,23 | 0 | 8,53 | 19,35 | 319,65 | 30,92 | 22,45 | 46,51 | 1,03 | 5,21 | 0,44 | 27,35 |
| 304-У | Рис отварной | 150 | 3,5 | 4,3 | 35,8 | 195,8 | 0,03 | 0,02 | 16,2 | 0,08 | 0 | 6,37 | 45,48 | 5,01 | 23,06 | 70,73 | 0,47 | 0,74 | 7,1 | 26,67 |
| 295-У | Котлета куриная\* | 90 | 17,1 | 23,1 | 22,6 | 366,8 | 0,14 | 0,27 | 90,66 | 2 | 6,89 | 408,41 | 280,09 | 158,96 | 28,05 | 196,89 | 3,17 | 22,18 | 4,76 | 99,49 |
| 15 | Компот из яблок и вишни | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,1 | 82,4 | 0,17 | 0,21 | 56,43 | 1,26 | 8,1 | 8,23 | 101,17 | 70,76 | 5,74 | 6,79 | 0,65 | 0,9 | 0,09 | 4,35 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшенилный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | Итого за Обед | 720 | 29,6 | 32,6 | 110,2 | 852,9 | 0,48 | 0,59 | 308,12 | 3,34 | 31,52 | 647,76 | 936,99 | 288,65 | 107,8 | 405,82 | 7,48 | 32,03 | 15,24 | 174,56 |
| Среда, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтра | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Салат из моркови с яблоками\* | 50 | 0,5 | i,6 | 6,2 | 41,1 | 0,03 | 0,03 | 700,66 | 0 | 4,29 | 10,69 | 106,43 | 12,84 | 14,58 | 20,78 | 0,54 | 2 | 0,08 | 20,25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масс  а | Пищевые  вещества | | | Энерг.  цен­  ность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Бел к и | Жир  ы | Угле  воды | В1 | В2 | А | D | с | Na | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se | F |
|  |  | г | г | г | г | к кал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 219-У | Сырники творожные | 150 | 29,7 | 13,4 | 22,6 | 329,9 | 0,07 | 0,31 | 36,48 | 0,14 | 0,27 | 48,98 | 155,67 | 201,51 | 30,8 | 285,8 | 0,85 | 13,74 | 38,52 | 51,59 |
| 330 | Соус сладкий сметанный | 50 | i,6 | 4,4 | 6,9 | 73,6 | 0,02 | 0,05 | 23,16 | 0 | 0,18 | 87,91 | 58,1 | 48,49 | 5,74 | 36,55 | 0,13 | 4,55 | 0,78 | 10,17 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2ДЗ | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | i,6 | 3 | 7,25 |
|  | Итого за Завтрак | 500 | 36 | 19,9 | 65,5 | 585,5 | 0,18 | 0,43 | 761,38 | 0,14 | 6,54 | 399,21 | 422,97 | 284,44 | 67,4 | 393,01 | 3,75 | 21,89 | 42,4 | 89,66 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,08 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 4,3 | 7,5 | 4,6 | 102,6 | 0,02 | 0,07 | 40,04 | 0,14 | 5,31 | 145,42 | 162,96 | 151,24 | 16,69 | 97,42 | 0,88 | 3,64 | 2,54 | 10,4 |
| 87-У | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 4,4 | 5,3 | 6,8 | 92,6 | 0,04 | 0,03 | 121,01 | 0 | 8 | 5,79 | 225,49 | 19,52 | 13,66 | 30,12 | 0,48 | 2,94 | 0,18 | 18,78 |
| 54-1 г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 |
| 280-У | Фрикадельки "Школьные" в соусе | 90 | 8,5 | 11 | 13,1 | 185,3 | 0,06 | 0,12 | 30,11 | 0,76 | 2,59 | 66,05 | 173,77 | 82,3 | 14,21 | 101,89 | 1,63 | 11,17 | 1,91 | 27,51 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 25,1 | 102 | 0,07 | 0,08 | 33,6 | 0,5 | 2,42 | 0,08 | 0,25 | 39,72 | 1,69 | 3,45 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | Итого за Обед | 750 | 26,2 | 29,3 | 102,2 | 777,1 | 0,34 | 0,36 | 243,12 | 1,49 | 18,32 | 569,38 | 733,77 | 413,11 | 76,94 | 348,58 | 5,75 | 40,72 | 7,44 | 80,61 |
| Четверг, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 7,9 | 11,6 | 33,7 | 270,6 | 0,17 | 0,16 | 40,2 | 0,13 | 0,52 | 45,87 | 244,31 | 127,93 | 61,56 | 206,47 | 1,5 | 11,64 | 13,04 | 40,08 |
| 381 | Кофейный напиток | 200 | 0,5 | 0,3 | 5,6 | 26,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | 25,2 | 63,96 | 7,4 | 11,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 50,23 | Лепешка с сыром | 100 | 9,6 | 7,2 | 40,8 | 266,2 | 0,09 | 0,07 | 35,1 | 0,23 | 0,03 | 99,48 | 87,25 | 92,86 | 13,43 | 108,32 | 0,94 | 2,22 | 6,29 | 17,34 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | i,5 — | 6,2 | 9,8-^ | "4с’,ч> | 0,62 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99р | 18,6 | 4 | ~ О | 1  и | 0,22 | 0,64 | 1,2 ■- | 2,9 |
|  | Итого за Завтрак | 520 | 19,5 | 19,3 | 89,9 | 610,4 | 0,28 | 0,24 | 75,34 | 0,36 | 0,55 | 245,39 | 375,36 | 288,75 | 85,19 | 339,19 | 3,06 | 14,5 | 20,53 | 60,32 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масс  а | Пищевые  вещества | | | Энерг.  цен­  ность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Бел к и | Жир  ы | Угле  воды | В1 | В2 | А | D | С | Na | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se | F |
|  |  | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Овощи натуральные, порционно кукуруза | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 15,7 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0,58 | 91,2 | 0 | 1,32 | 0 | 13,05 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| 99-У | Суп овощной | 200 | 5,2 | 4,5 | 9 | 97,3 | 0,06 | 0,08 | 212,81 | 0 | 11,24 | 613,4 | 390,2 | 41,03 | 30,26 | 52,37 | 1,21 | 86,4 | 0,43 | 30,5 |
| 54-11 г | Картофельное пюре | 150 | ЗД | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 23,8 | 0,09 | 10,2 | 161,78 | 624,83 | 39,49 | 28,23 | 84,47 | 1,03 | 28,46 | 0,78 | 42,79 |
| 279-У | Тефтели "Детские" с овощами тушёными | 90 | 14,1 | 18,6 | 19,6 | 302,3 | 0,1 | 0,17 | 123,3 | си | 5,17 | 277,41 | 312,84 | 86,12 | 28,49 | 170,83 | 2,87 | 45,38 | 2,93 | 57,69 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0 | 24 | 7,35 | 87,32 | 61,37 | 8,09 | 8,61 | 0,36 | 0,3 | 0,29 | 5,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | Итого за Обед | 720 | 26,6 | 29,2 | 79,7 | 688 | 0,38 | 0,42 | 362,97 | 1,2 | 51,19 | 1354,14 | 1532,69 | 243,83 | 118,57 | 404,33 | 7,52 | 162,74 | 7,18 | 148,08 |
| Пятница, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтпак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 | 0,06 | 0,41 | 182,79 | 2,18 | 0,3 | 249,63 | 180,08 | 109,5 | 16,75 | 202,67 | 2,09 | 41,65 | 26,05 | 62,63 |
| 23 | Чай витаминизированный | 200 | 0,5 | 0,1 | 4,6 | 21,1 | 0 | 0,02 | 0,73 | 0 | 3,69 | i,6 | 50,58 | 78,65 | 8,57 | 15,09 | 1,49 | 0 | 0,04 | 0 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 | 0,05 | 0,07 | 26 | 0 | 13 | 40,3 | 452,4 | 10,4 | 54,6 | 36,4 | 0,78 | 0,07 | 1,3 | 2,86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | i,6 | 3 | 7,25 |
|  | Итого за Завтрак | 530 | 19 | 19,2 | 59,7 | 486,7 | 0,17 | 0,52 | 209,52 | 2,18 | 16,99 | 541,03 | 729,56 | 208,55 | 86,92 | 286,66 | 4,91 | 43,32 | 30,39 | 72,74 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Нарезка овощная "Ассорти"\* | 30 | 0,4 | 0 | и | 6,2 | 0,01 | 0,01 | 14,6 | 0 | 8 | 2,4 | 73,1 | 8,5 | 5 | 9,9 | 0,21 | 0,8 | 0,1 | 4,7 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 | 0,03 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 152,8 | 46,55 | 106,65 | 23,59 | 72,57 | 0,49 | 20,76 | 7,24 | 27,19 |
| 352,32-  У | Пельмени "Детские отварные с бульоном\* | 200 | 18 | 18,7 | 30,9 | 364,3 | 0,18 | 0,17 | 77,4 | 0,92 | 5,89 | 201,88 | 292,21 | 78,15 | 27,27 | 169,79 | 2,65 | 32,65 | 4,54 | 61,33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование | Масс | Пищевые  вещества | | | Энерг.  цен­  ность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| блюда | а | Бел к и | Жир  ы | Угле  воды | В1 | В2 | А | D | с | Na | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se | F |
|  |  | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 234-У | Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом | 90 | 15,3 | 10,9 | 23,7 | 254,5 | 0,13 | 0,18 | 52,12 | 1,77 | 4,33 | 173,3 | 334,92 | 117,72 | 33,65 | 207,9 | 1,93 | 102,61 | 19,14 | 475,28 |
| 343-У | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | Итого за Обед | 720 | 41,1 | 35,1 | 124,7 | 980,9 | 0,45 | 0,44 | 181,14 | 2,78 | 34,84 | 739,29 | 1019,82 | 387,9 | 128 | 550,41 | 7,8 | 159,38 | 34 | 585,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масс  а | Пищевые  вещества | | | Энерг.  цен­  ность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Бел к и | Жир  ы | Угле  воды | В1 | В2 | А | D | С | Na | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se | F |
|  |  | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Понедельник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102,20 | Салат-коктейль фруктовый | 100 | 0,7 | 0,3 | 12 | 53,4 | 0,04 | 0,03 | 6,53 | 0 | 36,29 | 19,59 | 239,19 | 26,43 | 11,15 | 17,12 | 1,27 | 2 | 0,41 | 12,5 |
| 377 | Чай фруктовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 7 | 32,4 | 0,01 | 0,03 | 6,05 | 0 | 41,45 | 8,59 | 130,95 | 82,2 | 16,1 | 24,95 | 1,98 | 0,22 | 0,23 | 3,55 |
| 396 | Блины со сгущенным молоком | 200 | 15,6 | 13,7 | 87,5 | 535,5 | 0,23 | 0,38 | 44,02 | 0 | 2,01 | 111,02 | 431,31 | 272,99 | 44,41 | 274,11 | 1,32 | 15,32 | 8,58 | 55,78 |
|  | Итого за Завтрак | 500 | 16,9 | 14,2 | 106,5 | 621,3 | 0,28 | 0,44 | 56,6 | 0 | 79,75 | 139,2 | 801,45 | 381,62 | 71,66 | 316,18 | 4,57 | 17,54 | 9,22 | 71,83 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52,00 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,9 | 2,5 | 5,3 | 46,8 | 0,01 | 0,02 | 1,2 | 0 | 6 | 259,86 | 172,85 | 24,41 | 13,33 | 26,3 | 0,86 | 28,2 | 0,42 | 12 |
| 54-1 с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 | 0,02 | 0,03 | 104,95 | 0 | 10,76 | 98,52 | 184 | 37,48 | 13,13 | 30,97 | 0,48 | 15,25 | 0,34 | 14,76 |
| 54-1 г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 |
| 299-У | Крокеты "Детские" | 90 | 19,3 | 16,9 | 21,3 | 315,1 | 0,14 | 0,27 | 235,9 | 1,43 | 25,81 | 336,32 | 426,54 | 125,01 | 35,97 | 226,81 | 3,81 | 47,84 | 3,82 | 71,24 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 21,6 | 88,1 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0,12 | 0,1 | 0,56 | 39,99 | 1,71 | 3,47 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | Итого за Обед | 750 | 33,9 | 30,5 | 106,5 | 836,8 | 0,32 | 0,38 | 372,41 | 1,52 | 42,69 | 1046,84 | 955,25 | 347,22 | 94,83 | 403,25 | 7,91 | 114,26 | 7,39 | 121,92 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масс  а | Пищевые  вещества | | | Энерг.  цен­  ность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Белк  и | Жир  ы | Угле  воды | В1 | В2 | А | D | с | Na | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se | F |
|  |  | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | П | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Вторник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2,47-У | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,1 | 9,7 | 32,3 | 245,5 | 0,15 | 0,14 | 40,92 | 0,13 | 0,52 | 130,47 | 193,84 | 142,9 | 41,12 | 162,19 | 1,06 | 22,8 | 2,8 | 31,48 |
| 381 | Кофейный напиток | 200 | 0,5 | 0,3 | 5,6 | 26,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | 25,2 | 63,96 | 7,4 | 11,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 740.02-  У | Шанежка наливная | 80 | 8 | 4,5 | 37,1 | 220,8 | 0,08 | 0,07 | 24,88 | 0,16 | 0,02 | 202,58 | 77,6 | 72,86 | 12,21 | 90,22 | 0,78 | 21,47 | 5 | 15,42 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
|  | Итого за Завтрак | 500 | 17,1 | 14,7 | 84,8 | 539,9 | 0,25 | 0,22 | 65,84 | 0,29 | 0,54 | 433,09 | 315,24 | 283,72 | 63,53 | 276,81 | 2,46 | 44,91 | 9 | 49,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Овощная нарезка\* | 30 | 0,3 | 0 | 1 | 5,8 | 0,01 | 0,01 | 30,95 | 0 | 6,75 | 1,99 | 72,65 | 8 | 5,95 | 11,15 | 0,24 | 0,79 | 0,11 | 7,85 |
| 81-У | Свекольник | 250 | 5,7 | 7,8 | 12,1 | 141,7 | 0,03 | 0,04 | 140,21 | 0,05 | 9,28 | 375,65 | 255,4 | 40,85 | 21,15 | 40,51 | 1,06 | 4,54 | 0,47 | 22,58 |
| 391-У | Пельмени "Детские" отварные\* | 150 | 24,1 | 22,8 | 46,2 | 486,5 | 0,27 | 0,25 | 45,54 | 1,31 | 3,73 | 300,4 | 393,14 | 95,12 | 34,29 | 247,78 | 3,85 | 48,96 | 7,08 | 81,53 |
| 331 | Соус сметано-томатный | 50 | 1,6 | 4,3 | 3,4 | 59 | 0,01 | 0,02 | 26,1 | 0,04 | 0,54 | 4,13 | 43,66 | 11,57 | 3,39 | 13,16 | 0,15 | 1,18 | 0,3 | 3,03 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | Итого за Обед | 730 | 35,4 | 35,6 | 87,7 | 814,1 | 0,41 | 0,38 | 243,83 | 1,4 | 21,79 | 886,92 | 933,7 | 251,38 | 97,23 | 404,22 | 8,91 | 57,67 | 10,72 | 126,99 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Компот из яблок и вишни | 200 | 0,1 | 0,1 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0 | 1,34 | 0 | 1,52 | 3,58 | 45,77 | 76,77 | 3,18 | 3,67 | 0,25 | 0,4 | 0,04 | 2,1 |
| 432,28 | Эчпочмак | 100 | 8,6 | 6,8 | 33,4 | 229,4 | 0,09 | 0,07 | 12,5 | 0,02 | 2,31 | 309,73 | 237,19 | 21,58 | 16,84 | 90,51 | 1,23 | 44,21 | 2,61 | 32,84 |
|  | Итого за Полдник | 300 | 8,7 | 6,9 | 39,8 | 256,2 | 0,09 | 0,07 | 13,84 | 0,02 | 3,83 | 313,31 | 282,96 | 98,35 | 20,02 | 94,18 | 1,48 | 44,61 | 2,65 | 34,94 |
|  | Итого за день | 1530 | 61,2 | 57,2 | 212,3 | 1610,2 | 0,75 | 0,67 | 323,51 | 1,71 | 26,16 | 1633,32 | 1531,9 | 633,45 | 180,78 | 775,21 | 12,85 | 147,19 | 22,37 | 211,73 |
| Среда, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Молоко сгущенное | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 | 0,02 | 0,11 | 14,1 | 0 | 0,3 | 39 | 109,5 | 92,1 | 10,2 | 65,7 | 0,06 | 2,1 | 0,9 | 10,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масс  а | Пищевые  вещества | | | Энерг.  цен­  ность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Белк  и | Жир  ы | Угле  воды | В1 | В2 | А | D | с | Na | К | Са | Mg | Р | Fe | 1 | Se | F |
|  |  | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 54-  21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | П,7 | 2,29 | 38,25 |
| 394-У | Вареники с творогом | 130 | 15,5 | 14,8 | 38,3 | 348,6 | 0,08 | 0,16 | 47,94 | 0,26 | 0,63 | 148,7 | 130,73 | 98,17 | 21,29 | 158,57 | 0,93 | 6,89 | 18,87 | 33,22 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 99,8 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,64 | 1,2 | 2,9 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 0,02 | 6 | 0 | 12 | 31,2 | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 2,4 | 0,36 | 9,6 |
|  | Итого за Завтрак | 500 | 24,4 | 21,6 | 89,1 | 647,4 | 0,2 | 0,46 | 85,29 | 0,26 | 13,61 | 368,65 | 812,76 | 381,15 | 79,41 | 380,75 | 4,94 | 23,73 | 23,62 | 94,47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,05-У | Закуска овощная\* | 30 | 0,5 | 1 | 1,5 | 17,2 | 0,01 | 0,01 | 5,84 | 0 | 13,05 | 42,5 | 87,9 | 15,31 | 4,77 | 9,17 | 0,19 | 4,86 | 0,09 | 3,85 |
| 102-У | Суп картофельный с горохом | 200 | 7,3 | 4,7 | 15 | 131,9 | 0,14 | 0,05 | 109,01 | 0 | 4,13 | 8,87 | 339,66 | 25,65 | 27,44 | 76,32 | 1,39 | 3,71 | 1,99 | 27,53 |
| 54-26г | Рис с овощами | 150 | 3,2 | 5,7 | 26 | 167,8 | 0,04 | 0,03 | 268,68 | 0 | 1,33 | 240,26 | 93,2 | 17,35 | 26,16 | 67,46 | 0,57 | 21,56 | 4,64 | 31,3 |
| 23-У | Нагетсы "Детские"\* | 90 | 17,7 | 17 | 17,2 | 293 | 0,11 | 0,21 | 71,55 | и | 3,76 | 244,56 | 229,62 | 88,21 | 24,73 | 178,83 | 2,54 | 13,54 | 5,36 | 110,76 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | Итого за Обед | 720 | 32,4 | 29,1 | 84,7 | 731,4 | 0,39 | 0,36 | 456,16 | 1,1 | 24,07 | 741,32 | 924,15 | 172,62 | 115,88 | 424,16 | 8,32 | 45,87 | 14,85 | 185,84 |
| Четверг, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-32з | Морковь в нарезке | 50 | 0,7 | 0,1 | 3,5 | 16,9 | 0,03 | 0,04 | 1000 | 0 | 2,5 | 10,5 | 100 | 13,5 | 19 | 27,5 | 0,35 | 2,5 | 0,05 | 27,5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 |
| 279-У | Тефтели "Детские" с овощами тушёными\* | 60 | 9,4 | 12,4 | 13,1 | 201,5 | 0,07 | 0,11 | 82,2 | 0,74 | 3,44 | 184,94 | 208,56 | 57,41 | 18,99 | 113,89 | 1,92 | 30,25 | 1,96 | 38,46 |
| .54- —. 19гн | Лай фруктовый г ВШШСЙ, малиной и яблоками | 200 | 0,3 | 0,1 | i,6 | 8,6 | 0 | 0,01 | 2,28 | 0 | 1,24 | 3,18 | 58,33 | 64,71 | 6,8 | 11,25 | 0,92 | 0,26 | 0,03 | 1,44 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 199,6 | 37,2 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 5,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масс  а | Пищевые  вещества | | | Энерг.  цен­  ность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| Бел к и | Жир  ы | Угле  воды | В1 | В2 | А | D | С | Na | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se | F |
|  |  | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|  | Итого за Завтрак | 500 | 18,7 | 17,8 | 70,7 | 517,6 | 0,2 | 0,19 | 1102,84 | 0,83 | 7,18 | 547,26 | 457,89 | 249,45 | 57,58 | 219,34 | 4,36 | 55,06 | 4,5 | 85,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,1 | 3,7 | 31,2 | 186,3 | 0,19 | 0,1 | 8,82 | 0,04 | 0 | 30,15 | 190 | 11,62 | 104,48 | 156,34 | 3,51 | 1,98 | 3,04 | 13,88 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,4 | 5,5 | 15,5 | 133,3 | 0,07 | 0,04 | 97,94 | 0 | 5,28 | 4,83 | 316,53 | 11,05 | 16,81 | 45,61 | 0,72 | 3,98 | 0,18 | 27,44 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 20 | 2,4 | 2 | 0,1 | 28,3 | 0,01 | 0,07 | 31,2 | 0,44 | 0 | 20,37 | 23,24 | 9,68 | 2,09 | 33,41 | 0,44 | 4 | 5,4 | 11 |
| 280-У | Фрикадельки "Детские"\* | 90 | 10,1 | 13,2 | 14,2 | 215,7 | 0,08 | 0,14 | 125,18 | 0,89 | 3,77 | 68,19 | 230,99 | 79,64 | 20,08 | 122,86 | 2,04 | 12,61 | 2,03 | 38,31 |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,5 | 0,1 | 25,3 | 104,4 | 0,12 | 0,16 | 54,66 | 0,84 | 20,52 | 5,93 | 155,38 | 16,02 | 14,96 | 15,23 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | Итого за Обед | 710 | 28,8 | 25,1 | 106,1 | 765,8 | 0,56 | 0,55 | 317,8 | 2,21 | 29,57 | 332,47 | 1033,64 | 142,51 | 181,92 | 448,45 | 9,23 | 25,13 | 13,63 | 107,53 |
| Пятница, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтоак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 219-У | Сырники творожные | 120 | 23,7 | 10,7 | 18,1 | 263,9 | 0,06 | 0,25 | 29,18 | 0,11 | 0,22 | 39,19 | 124,53 | 161,21 | 24,64 | 228,64 | 0,68 | 10,99 | 30,81 | 41,27 |
| 334-У | Соус ягодный сладкий | 50 | 0,2 | 0 | 10,1 | 41,7 | 0,01 | 0,01 | 40,09 | 0 | 2,03 | 0,77 | 66,27 | 18,25 | 2 | 6,53 | 0,19 | 0,25 | 0,03 | 2,75 |
| 430,0 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 15 | 62,4 | 0,08 | 0,11 | 31 | 0,42 | 5,2 | 1,74 | 49,9 | 10,1 | 8,8 | 16,5 | 1,67 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Апельсин | 120 | U | 0,2 | 9,7 | 45,4 | 0,05 | 0,04 | 9,6 | 0 | 72 | 15,6 | 236,4 | 40,8 | 15,6 | 27,6 | 0,36 | 2,4 | 0,6 | 20,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 149,7 | 27,9 | 6 | 4,2 | 19,5 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 4,35 |
|  | Итого за Завтрак | 520 | 27,7 | 11,2 | 67,7 | 483,7 | 0,23 | 0,42 | 109,87 | 0,53 | 79,45 | 207 | 505 | 236,36 | 55,24 | 298,77 | 3,23 | 14,6 | 33,24 | 68,77 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Нарезка овощная "Ассорти"\* | I .  30 | 0,4 | 0 | и | 6,2 | 0,01 | 0,01 | 14,6 | 0 | 8 | 2,4 | 73,1 | 8,5 | 5 | 9,9 | 0,21 | 0,8 | 0,1 | 4,7 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 7,4 | 3,9 | 20,1 | 145,1 | 0,07 | 0,07 | 96,7 | 0,22 | 5,46 | 161,4 | 249,86 | 24,65 | 16,86 | 60,91 | 0,89 | 24,82 | 3,94 | 31,49 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование | Масс | Пищевые  вещества | | | Энерг. | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| блюда | а | Белк  и | Жир  ы | Угле  воды | цен­  ность, | В1 | В2 | А | D | С | Na | К | Са | Mg | Р | Fe | I | Se | F |
|  |  | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 311-У | Картофель отварной | 150 | 4,1 | 5 | 24,2 | 158,1 | 0,14 | 0,14 | 22,14 | 0,07 | 12,23 | 51,81 | 762,95 | 62,2 | 35,58 | 112,23 | 1,23 | 11,55 | 1,19 | 54,14 |
| 267.66-  У | Крокеты с кабачком\* | 90 | 12,3 | 17,3 | 15,3 | 266,3 | 0,15 | 0,17 | 149,91 | 1,18 | 5,43 | 57,23 | 244,82 | 85,87 | 22,23 | 139,45 | 2Л5 | 13,73 | 3,03 | 75,06 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за Обед | 720 | 28,5 | 27 | 100,7 | 760,1 | 0,48 | 0,45 | 283,35 | 1,47 | 35,12 | 487,84 | 1688,23 | 209,72 | 111,17 | 411,49 | 9,23 | 53,1 | 11,01 | 177,39 |