

### Сезон осенне-зимний

| № рец.                     | Наименование дней недели, блюд                         | Масса порции | ХЕ    | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|----------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                            |                                                        |              |       | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| День/неделя: Понедельник-1 |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| Завтрак                    |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 183/М/СД                   | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (сироп стевии) | 200          | 2,47  | 9,14                 | 8,45  | 29,63  | 231,85                  | 0,20          | 0,84   | 34,00   | 0,37  | 182,11                    | 247,70  | 99,89  | 2,87  |
| 15М                        | Сыр порционно                                          | 10           | 0,00  | 2,60                 | 2,61  |        | 34,40                   | 0,00          | 0,08   | 23,00   | 0,05  | 100,00                    | 64,00   | 4,50   | 0,10  |
| 4М                         | Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина)    | 20           | 0,00  | 6,40                 | 3,14  |        | 53,76                   | 0,02          |        |         | 0,13  | 2,88                      | 60,16   | 7,04   | 0,86  |
| 4М                         | Бутерброд с отварными мясными продуктами, хлеб ржаной  | 40           | 1,14  | 2,64                 | 0,48  | 13,68  | 69,60                   | 0,08          |        | 2,40    | 0,88  | 14,00                     | 63,20   | 18,80  | 1,56  |
| 382/М/СД                   | Какао с молоком со стевией                             | 200          | 0,43  | 3,88                 | 3,10  | 5,21   | 65,56                   | 0,02          | 0,60   | 10,12   | 0,01  | 125,12                    | 116,20  | 31,00  | 0,98  |
|                            | Фрукты (яблоки)                                        | 100          | 0,82  | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 0,03          | 10,00  | 5,00    | 0,20  | 16,00                     | 11,00   | 9,00   | 2,20  |
| Итого за Завтрак           |                                                        | 570          | 4,86  | 25,06                | 18,17 | 58,32  | 502,17                  | 0,36          | 11,52  | 74,52   | 1,64  | 440,11                    | 562,26  | 170,23 | 8,57  |
| Второй завтрак             |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                            | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
|                            | Йогурт                                                 | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
|                            | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94  | 1,20                 | 0,30  | 11,25  | 57,00                   | 0,09          | 57,00  |         | 0,30  | 52,50                     | 25,50   | 16,50  | 0,15  |
| Итого за Второй завтрак    |                                                        | 260          | 2,03  | 6,54                 | 6,09  | 24,30  | 186,76                  | 0,13          | 58,41  | 46,31   | 2,42  | 188,39                    | 151,86  | 57,50  | 0,80  |
| Обед                       |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 88М                        | Щи из свежей капусты с картофелем                      | 250          | 0,80  | 1,96                 | 5,21  | 9,62   | 94,25                   | 0,07          | 32,40  | 200,00  | 2,37  | 42,47                     | 50,03   | 22,70  | 0,87  |
| 260М/СД                    | Гуляш из говядины (говяд.б/к., овс.мука), 45/45        | 90           | 0,28  | 14,92                | 9,11  | 3,33   | 155,49                  | 0,06          | 4,05   |         | 1,25  | 10,58                     | 143,50  | 20,38  | 2,15  |
|                            | Каша вязкая гречневая на воде                          | 155          | 1,79  | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                  | 0,16          |        | 20,00   | 0,35  | 9,82                      | 113,48  | 75,07  | 2,53  |
| 342/М/СД                   | Компот из вишни с сиропом стевии                       | 200          | 0,49  | 0,48                 | 0,08  | 5,85   | 26,80                   | 0,01          | 6,00   |         | 0,12  | 14,80                     | 12,00   | 10,40  | 0,20  |
|                            | Хлеб ржаной                                            | 50           | 1,43  | 3,30                 | 0,60  | 17,10  | 87,00                   | 0,10          |        | 3,00    | 1,10  | 17,50                     | 79,00   | 23,50  | 1,95  |
|                            | Фрукты (яблоки)                                        | 200          | 1,63  | 0,80                 | 0,80  | 19,60  | 94,00                   | 0,06          | 20,00  | 10,00   | 0,40  | 32,00                     | 22,00   | 18,00  | 4,40  |
| Итого за Обед              |                                                        | 945          | 6,41  | 26,23                | 20,67 | 76,97  | 606,08                  | 0,46          | 62,45  | 233,00  | 5,59  | 127,17                    | 420,01  | 170,05 | 12,10 |
| Полдник                    |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                            | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
|                            | Йогурт                                                 | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
|                            | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94  | 1,20                 | 0,30  | 11,25  | 57,00                   | 0,09          | 57,00  |         | 0,30  | 52,50                     | 25,50   | 16,50  | 0,15  |
| Итого за Полдник           |                                                        | 260          | 2,03  | 6,54                 | 6,09  | 24,30  | 186,76                  | 0,13          | 58,41  | 46,31   | 2,42  | 188,39                    | 151,86  | 57,50  | 0,80  |
| Всего за Понедельник-1     |                                                        | 2035         | 15,33 | 64,36                | 51,03 | 183,90 | 1481,78                 | 1,07          | 190,78 | 400,14  | 12,08 | 944,06                    | 1286,00 | 455,29 | 22,28 |
| День/неделя: Вторник-1     |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| № рец.                     | Наименование дней недели, блюд                         | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|                            |                                                        |              |       | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg     |       |

|                         |                                                         |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         | Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)                | 200          | 0,33  | 0,16                 | 0,16  | 3,93   | 18,80                   | 0,01          | 4,01   | 2,00    | 0,08  | 6,90                      | 5,22    | 4,04   | 0,96  |
|                         | Кефир (2,5%)                                            | 200          | 0,67  | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 106,00                  | 0,08          | 1,40   | 40,00   |       | 240,00                    | 180,00  | 28,00  | 0,20  |
|                         | Хлеб ржаной                                             | 40           | 1,14  | 2,64                 | 0,48  | 13,68  | 69,60                   | 0,08          |        | 2,40    | 0,88  | 14,00                     | 63,20   | 18,80  | 1,56  |
| Итого за _Завтрак       |                                                         | 675          | 3,75  | 27,25                | 17,86 | 45,01  | 456,91                  | 0,37          | 33,31  | 44,40   | 3,28  | 296,18                    | 483,65  | 104,24 | 6,30  |
| Второй завтрак          |                                                         |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)  | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
|                         | Йогурт                                                  | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
|                         | Фрукты (яблоки)                                         | 150          | 1,23  | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50                   | 0,05          | 15,00  | 7,50    | 0,30  | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 3,30  |
| Итого за Второй завтрак |                                                         | 260          | 2,31  | 5,94                 | 6,39  | 27,75  | 200,26                  | 0,08          | 16,41  | 53,81   | 2,42  | 159,89                    | 142,86  | 54,50  | 3,95  |
| Обед                    |                                                         |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 71М                     | Огурец свежий                                           | 60           | 0,10  | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 6,60                    | 0,02          | 4,20   |         | 0,06  | 10,20                     | 18,00   | 8,40   | 0,30  |
| 98/М/СД                 | Суп крестьянский с крупой (перловая)                    | 250          | 1,14  | 2,24                 | 3,27  | 13,69  | 93,72                   | 0,06          | 20,00  | 200,00  | 1,55  | 30,18                     | 68,21   | 19,97  | 0,76  |
| 227М                    | Рыба припущенная (горбуша филе)                         | 90           | 0,06  | 22,88                | 7,23  | 0,74   | 159,09                  | 0,23          | 1,90   | 33,30   | 1,68  | 24,99                     | 227,22  | 34,56  | 0,74  |
| 139/М/СД                | Капуста тушеная                                         | 150          | 0,98  | 3,89                 | 6,32  | 11,71  | 121,92                  | 0,07          | 81,75  | 60,00   | 2,93  | 86,55                     | 64,38   | 33,84  | 1,30  |
| 349/М/СД                | Компот из сухофруктов с сиропом стевии                  | 200          | 0,85  | 0,78                 | 0,06  | 10,15  | 45,40                   | 0,02          | 0,80   |         | 1,10  | 32,00                     | 29,20   | 21,00  | 0,64  |
|                         | Хлеб ржаной                                             | 50           | 1,43  | 3,30                 | 0,60  | 17,10  | 87,00                   | 0,10          |        | 3,00    | 1,10  | 17,50                     | 79,00   | 23,50  | 1,95  |
| Итого за Обед           |                                                         | 800          | 4,54  | 33,51                | 17,54 | 54,51  | 513,73                  | 0,50          | 108,65 | 296,30  | 8,41  | 201,42                    | 486,01  | 141,27 | 5,69  |
| Полдник                 |                                                         |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)  | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
|                         | Йогурт                                                  | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
|                         | Фрукты (яблоки)                                         | 150          | 1,23  | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50                   | 0,05          | 15,00  | 7,50    | 0,30  | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 3,30  |
| Итого за Полдник        |                                                         | 260          | 2,31  | 5,94                 | 6,39  | 27,75  | 200,26                  | 0,08          | 16,41  | 53,81   | 2,42  | 159,89                    | 142,86  | 54,50  | 3,95  |
| Всего за Вторник-1      |                                                         | 1995         | 12,92 | 72,63                | 48,18 | 155,03 | 1371,16                 | 1,03          | 174,77 | 448,32  | 16,54 | 817,38                    | 1255,39 | 354,52 | 19,90 |
| День/неделя: Среда-1    |                                                         |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| № рец.                  | Наименование дней недели, блюд                          | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|                         |                                                         |              |       | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| _Завтрак                |                                                         |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 24/М/СД                 | Салат из свежих помидоров и огурцов                     | 80           | 0,23  | 0,75                 | 5,12  | 2,75   | 61,09                   | 0,04          | 12,61  |         | 2,52  | 13,01                     | 23,86   | 12,98  | 0,56  |
| 294М/СД                 | Котлеты рубленные из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной) | 80           | 0,96  | 13,08                | 11,81 | 11,54  | 205,14                  | 0,10          | 1,18   | 42,14   | 1,56  | 19,20                     | 129,56  | 22,67  | 1,84  |
| 330М                    | Соус сметанный (сметана 10%)                            | 30           | 0,14  | 0,43                 | 0,83  | 1,71   | 16,20                   | 0,02          | 0,04   | 5,20    | 0,05  | 7,56                      | 6,68    | 1,12   | 0,03  |
|                         | Каша ячневая вязкая на воде с маслом сливочным          | 150          | 1,75  | 3,24                 | 4,04  | 20,99  | 133,21                  | 0,09          |        | 20,00   | 0,05  | 27,89                     | 111,48  | 16,07  | 0,60  |
| 379М/СД                 | Кофейный напиток с молоком со стевией                   | 200          | 0,44  | 3,90                 | 3,00  | 5,31   | 60,00                   | 0,02          | 0,78   | 10,00   |       | 124,77                    | 90,00   | 14,00  | 0,10  |
|                         | Хлеб ржаной                                             | 40           | 1,14  | 2,64                 | 0,48  | 13,68  | 69,60                   | 0,08          |        | 2,40    | 0,88  | 14,00                     | 63,20   | 18,80  | 1,56  |
| Итого за _Завтрак       |                                                         | 580          | 4,66  | 24,04                | 25,27 | 55,98  | 545,23                  | 0,35          | 14,61  | 79,74   | 5,06  | 206,43                    | 424,78  | 85,63  | 4,70  |
| Второй завтрак          |                                                         |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)  | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
| 386                     | Йогурт                                                  | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
| 0                       | Фрукты (мандарины)                                      | 150          | 0,94  | 1,20                 | 0,30  | 11,25  | 57,00                   | 0,09          | 57,00  |         | 0,30  | 52,50                     | 25,50   | 16,50  | 0,15  |

|                         |                                                              |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| Итого за Второй завтрак |                                                              | 260          | 2,03  | 6,54                 | 6,09  | 24,30  | 186,76                  | 0,13          | 58,41  | 46,31   | 2,42  | 188,39                    | 151,86  | 57,50  | 0,80  |
| Обед                    |                                                              |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 104М                    | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 гр.         | 270          | 1,55  | 6,89                 | 7,26  | 18,56  | 167,67                  | 0,15          | 23,05  | 204,00  | 1,62  | 19,95                     | 118,50  | 35,19  | 1,79  |
| 223М/СД                 | Запеканка творожная (твор.5%, сироп ст., овс.мука, смет.10%) | 185          | 1,50  | 40,14                | 14,93 | 17,99  | 374,53                  | 0,10          | 0,91   | 102,62  | 0,45  | 307,78                    | 415,99  | 45,97  | 1,23  |
| 326М/СД                 | Соус абрикосовый                                             | 35           | 0,17  | 0,21                 | 0,01  | 2,04   | 9,28                    | 0,00          | 0,16   | 23,32   | 0,22  | 6,40                      | 5,84    | 4,20   | 0,13  |
| 457/СД                  | Компот из черной смородины (сироп стевии 5 г.)               | 200          | 0,19  | 0,20                 | 0,04  | 2,31   | 7,60                    | 0,01          | 40,00  |         | 0,14  | 7,20                      | 6,60    | 6,20   | 0,26  |
|                         | Хлеб ржаной                                                  | 50           | 1,43  | 3,30                 | 0,60  | 17,10  | 87,00                   | 0,10          |        | 3,00    | 1,10  | 17,50                     | 79,00   | 23,50  | 1,95  |
| Итого за Обед           |                                                              | 740          | 4,83  | 50,73                | 22,84 | 57,99  | 646,07                  | 0,36          | 64,12  | 332,94  | 3,53  | 358,83                    | 625,93  | 115,06 | 5,36  |
| Полдник                 |                                                              |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)       | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
| 386                     | Йогурт                                                       | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
| 0                       | Фрукты (мандарины)                                           | 150          | 0,94  | 1,20                 | 0,30  | 11,25  | 57,00                   | 0,09          | 57,00  |         | 0,30  | 52,50                     | 25,50   | 16,50  | 0,15  |
| Итого за Полдник        |                                                              | 260          | 2,03  | 6,54                 | 6,09  | 24,30  | 186,76                  | 0,13          | 58,41  | 46,31   | 2,42  | 188,39                    | 151,86  | 57,50  | 0,80  |
| Всего за Среда-1        |                                                              | 1840         | 13,55 | 87,84                | 60,30 | 162,58 | 1564,83                 | 0,96          | 195,55 | 505,30  | 13,43 | 942,03                    | 1354,44 | 315,69 | 11,66 |
| День/неделя: Четверг-1  |                                                              |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| № рец.                  | Наименование дней недели, блюд                               | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|                         |                                                              |              |       | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| Завтрак                 |                                                              |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 46М/СД                  | Салат из белокачанной капусты с яблоками (без сахара)        | 80           | 0,43  | 1,01                 | 2,63  | 5,11   | 49,28                   | 0,03          | 19,30  | 241,00  | 1,90  | 26,76                     | 23,36   | 12,98  | 0,79  |
| #####                   | Рыба запеченая под молочным соусом (минтай филе, овс.мука)   | 110          | 0,59  | 16,06                | 10,37 | 7,08   | 186,84                  | 0,10          | 2,01   | 65,12   | 0,40  | 125,53                    | 261,57  | 52,99  | 0,91  |
| 125/М/СД                | Картофель отварной                                           | 150          | 2,00  | 2,97                 | 3,49  | 24,01  | 139,63                  | 0,18          | 29,40  | 16,00   | 0,19  | 23,02                     | 87,96   | 34,25  | 1,39  |
| 377/М/СД                | Чай с лимоном (сироп стевии 5 г.), 200/7г                    | 207          | 0,02  | 0,06                 | 0,01  | 0,22   | 2,39                    | 0,00          | 2,90   |         | 0,01  | 7,75                      | 9,78    | 5,24   | 0,86  |
|                         | Хлеб ржаной                                                  | 50           | 1,43  | 3,30                 | 0,60  | 17,10  | 87,00                   | 0,10          |        | 3,00    | 1,10  | 17,50                     | 79,00   | 23,50  | 1,95  |
| Итого за _Завтрак       |                                                              | 597          | 4,46  | 23,40                | 17,10 | 53,52  | 465,14                  | 0,41          | 53,61  | 325,12  | 3,60  | 200,56                    | 461,67  | 128,96 | 5,90  |
| Второй завтрак          |                                                              |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)       | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
| 386                     | Йогурт                                                       | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
| 0                       | Фрукты (яблоки)                                              | 150          | 1,23  | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50                   | 0,05          | 15,00  | 7,50    | 0,30  | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 3,30  |
| Итого за Второй завтрак |                                                              | 260          | 2,31  | 5,94                 | 6,39  | 27,75  | 200,26                  | 0,08          | 16,41  | 53,81   | 2,42  | 159,89                    | 142,86  | 54,50  | 3,95  |
| Обед                    |                                                              |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 96/М/СД                 | Рассольник ленинградский (крупа перловая)                    | 250          | 1,41  | 2,27                 | 4,38  | 16,89  | 116,70                  | 0,11          | 16,65  | 200,65  | 1,95  | 20,32                     | 72,00   | 25,79  | 0,98  |
| 320К/СД                 | Куриное филе запеченое (грудки кур)                          | 90           | 0,00  | 24,78                | 9,39  |        | 184,82                  | 0,11          | 2,36   | 47,20   | 1,89  | 20,20                     | 189,62  | 22,64  | 1,56  |
| 143/М/СД                | Рагу из овощей (овс.мука, сметана 10%)                       | 150          | 1,30  | 2,72                 | 3,26  | 15,57  | 103,59                  | 0,11          | 28,14  | 485,20  | 1,12  | 40,79                     | 70,43   | 30,60  | 1,02  |
| 349/М/СД                | Компот из сухофруктов с сиропом стевии                       | 200          | 0,85  | 0,78                 | 0,06  | 10,15  | 45,40                   | 0,02          | 0,80   |         | 1,10  | 32,00                     | 29,20   | 21,00  | 0,64  |
|                         | Хлеб ржаной                                                  | 50           | 1,43  | 3,30                 | 0,60  | 17,10  | 87,00                   | 0,10          |        | 3,00    | 1,10  | 17,50                     | 79,00   | 23,50  | 1,95  |

|                            |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|----------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| Итого за Обед              |                                                        | 740          | 4,98  | 33,85                | 17,70 | 59,70  | 537,52                  | 0,44          | 47,95  | 736,05  | 7,16  | 130,81                    | 440,25  | 123,53 | 6,16  |
| Полдник                    |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                            | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
| 386                        | Йогурт                                                 | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
| 0                          | Фрукты (яблоки)                                        | 150          | 1,23  | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50                   | 0,05          | 15,00  | 7,50    | 0,30  | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 3,30  |
| Итого за Полдник           |                                                        | 260          | 2,31  | 5,94                 | 6,39  | 27,75  | 200,26                  | 0,08          | 16,41  | 53,81   | 2,42  | 159,89                    | 142,86  | 54,50  | 3,95  |
| Всего за Четверг-1         |                                                        | 1857         | 14,06 | 69,12                | 47,58 | 168,73 | 1403,19                 | 1,01          | 134,38 | 1168,79 | 15,61 | 651,15                    | 1187,65 | 361,50 | 19,96 |
| День/неделя: Пятница-1     |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| № рец.                     | Наименование дней недели, блюд                         | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|                            |                                                        |              |       | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| Завтрак                    |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 71М                        | Помидоры порционные                                    | 70           | 0,22  | 0,77                 | 0,14  | 2,66   | 16,80                   | 0,04          | 17,50  |         | 0,49  | 9,80                      | 18,20   | 14,00  | 0,63  |
| 213/М/СД                   | Омлет (белковый) с отварным картофелем                 | 150          | 1,11  | 16,14                | 8,01  | 13,36  | 186,78                  | 0,09          | 13,40  | 19,40   | 1,87  | 58,17                     | 95,13   | 28,26  | 0,83  |
|                            | Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)               | 200          | 0,33  | 0,16                 | 0,16  | 3,93   | 18,80                   | 0,01          | 4,01   | 2,00    | 0,08  | 6,90                      | 5,22    | 4,04   | 0,96  |
| 0                          | Фрукты (мандарины)                                     | 120          | 0,75  | 0,96                 | 0,24  | 9,00   | 45,60                   | 0,07          | 45,60  |         | 0,24  | 42,00                     | 20,40   | 13,20  | 0,12  |
|                            | Хлеб ржаной                                            | 40           | 1,14  | 2,64                 | 0,48  | 13,68  | 69,60                   | 0,08          |        | 2,40    | 0,88  | 14,00                     | 63,20   | 18,80  | 1,56  |
| Итого за _Завтрак          |                                                        | 580          | 3,55  | 20,67                | 9,03  | 42,63  | 337,58                  | 0,29          | 80,51  | 23,80   | 3,56  | 130,87                    | 202,15  | 78,30  | 4,10  |
| Второй завтрак             |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                            | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
| 386                        | Йогурт                                                 | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
| 0                          | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94  | 1,20                 | 0,30  | 11,25  | 57,00                   | 0,09          | 57,00  |         | 0,30  | 52,50                     | 25,50   | 16,50  | 0,15  |
| Итого за Второй завтрак    |                                                        | 260          | 2,03  | 6,54                 | 6,09  | 24,30  | 186,76                  | 0,13          | 58,41  | 46,31   | 2,42  | 188,39                    | 151,86  | 57,50  | 0,80  |
| Обед                       |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 24/М/СД                    | Салат из свежих помидоров и огурцов                    | 60           | 0,17  | 0,56                 | 4,09  | 2,08   | 48,10                   | 0,03          | 9,42   |         | 2,00  | 9,80                      | 17,98   | 9,72   | 0,42  |
| 84М                        | Борщ с фасолью и картофелем                            | 250          | 1,39  | 3,92                 | 5,37  | 16,62  | 132,05                  | 0,11          | 14,20  | 200,00  | 2,47  | 41,50                     | 97,54   | 34,35  | 1,73  |
|                            | Рыба тушеная в томате с овощами (треска)               | 200          | 1,95  | 13,76                | 6,01  | 23,40  | 203,79                  | 0,22          | 29,15  | 486,50  | 3,11  | 38,21                     | 225,04  | 60,04  | 1,78  |
| 378/М/СД                   | Чай с молоком с сиропом стевии                         | 200          | 0,20  | 1,45                 | 1,25  | 2,41   | 27,01                   | 0,01          | 0,40   | 5,00    |       | 64,95                     | 53,24   | 11,40  | 0,87  |
|                            | Хлеб ржаной                                            | 50           | 1,43  | 3,30                 | 0,60  | 17,10  | 87,00                   | 0,10          |        | 3,00    | 1,10  | 17,50                     | 79,00   | 23,50  | 1,95  |
|                            | Фрукты (яблоки)                                        | 200          | 1,63  | 0,80                 | 0,80  | 19,60  | 94,00                   | 0,06          | 20,00  | 10,00   | 0,40  | 32,00                     | 22,00   | 18,00  | 4,40  |
| Итого за Обед              |                                                        | 960          | 6,77  | 23,80                | 18,11 | 81,21  | 591,95                  | 0,53          | 73,17  | 704,50  | 9,07  | 203,96                    | 494,80  | 157,01 | 11,15 |
| Полдник                    |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                            | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
| 386                        | Йогурт                                                 | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
| 0                          | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94  | 1,20                 | 0,30  | 11,25  | 57,00                   | 0,09          | 57,00  |         | 0,30  | 52,50                     | 25,50   | 16,50  | 0,15  |
| Итого за Полдник           |                                                        | 260          | 2,03  | 6,54                 | 6,09  | 24,30  | 186,76                  | 0,13          | 58,41  | 46,31   | 2,42  | 188,39                    | 151,86  | 57,50  | 0,80  |
| Всего за Пятница-1         |                                                        | 2060         | 14,37 | 57,54                | 39,33 | 172,44 | 1303,06                 | 1,08          | 270,50 | 820,92  | 17,48 | 711,60                    | 1000,68 | 350,32 | 16,85 |
| День/неделя: Понедельник-2 |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| № рец.                     | Наименование дней недели, блюд                         | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|                            |                                                        |              |       | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| Завтрак                    |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |

|                         |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| 71М                     | Огурец свежий                                          | 60           | 0,10  | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 6,60                    | 0,02          | 4,20   |         | 0,06  | 10,20                     | 18,00  | 8,40   | 0,30  |
| 269М                    | Котлеты,биточки особые (свино-говяжьи б/к), хлеб рж.   | 90           | 0,91  | 15,08                | 9,59  | 10,86  | 190,24                  | 0,19          |        | 0,84    | 0,77  | 13,73                     | 163,36 | 27,09  | 2,61  |
| 143/М/СД                | Рагу из овощей (овс.мука, сметана 10%)                 | 160          | 1,37  | 2,89                 | 3,38  | 16,49  | 109,12                  | 0,11          | 29,95  | 525,85  | 1,13  | 43,78                     | 75,13  | 32,71  | 1,09  |
| 376М/СД                 | Чай с сиропом стевии                                   | 200          | 0,00  |                      |       | 0,01   | 0,01                    | 0,00          | 0,10   |         |       | 4,95                      | 8,24   | 4,40   | 0,82  |
|                         | Хлеб ржаной                                            | 40           | 1,14  | 2,64                 | 0,48  | 13,68  | 69,60                   | 0,08          |        | 2,40    | 0,88  | 14,00                     | 63,20  | 18,80  | 1,56  |
|                         | Фрукты (яблоки)                                        | 200          | 1,63  | 0,80                 | 0,80  | 19,60  | 94,00                   | 0,06          | 20,00  | 10,00   | 0,40  | 32,00                     | 22,00  | 18,00  | 4,40  |
| Итого за _Завтрак       |                                                        | 750          | 5,15  | 21,82                | 14,31 | 61,78  | 469,58                  | 0,46          | 54,25  | 539,09  | 3,24  | 118,66                    | 349,93 | 109,40 | 10,78 |
| Второй завтрак          |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86  | 27,50  | 0,56  |
| 386                     | Йогурт                                                 | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50  | 13,50  | 0,09  |
| 0                       | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94  | 1,20                 | 0,30  | 11,25  | 57,00                   | 0,09          | 57,00  |         | 0,30  | 52,50                     | 25,50  | 16,50  | 0,15  |
| Итого за Второй завтрак |                                                        | 260          | 2,03  | 6,54                 | 6,09  | 24,30  | 186,76                  | 0,13          | 58,41  | 46,31   | 2,42  | 188,39                    | 151,86 | 57,50  | 0,80  |
| Обед                    |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 99/М/СД                 | Суп из овощей                                          | 250          | 0,93  | 1,88                 | 3,26  | 11,12  | 81,87                   | 0,09          | 21,30  | 204,00  | 1,47  | 25,68                     | 52,27  | 21,80  | 0,81  |
| 213/М/СД                | Омлет (белковый) с отварным картофелем                 | 150          | 1,11  | 16,14                | 8,01  | 13,36  | 186,78                  | 0,09          | 13,40  | 19,40   | 1,87  | 58,17                     | 95,13  | 28,26  | 0,83  |
| 50 К/СД                 | Салат из зеленого горошка                              | 80           | 0,31  | 4,71                 | 5,09  | 3,77   | 79,72                   | 0,07          | 5,20   | 85,00   | 1,14  | 27,49                     | 82,02  | 13,29  | 1,04  |
| 342М/СД                 | Компот из свежих яблок сиропом стевии                  | 200          | 0,33  | 0,16                 | 0,16  | 3,93   | 18,80                   | 0,01          | 4,00   | 2,00    | 0,08  | 6,40                      | 4,40   | 3,60   | 0,88  |
|                         | Хлеб ржаной                                            | 60           | 1,71  | 3,96                 | 0,72  | 20,52  | 104,40                  | 0,12          | 0,00   | 3,60    | 1,32  | 21,00                     | 94,80  | 28,20  | 2,34  |
| Итого за Обед           |                                                        | 740          | 4,39  | 26,85                | 17,25 | 52,69  | 471,58                  | 0,37          | 43,90  | 314,00  | 5,87  | 138,74                    | 328,62 | 95,15  | 5,89  |
| Полдник                 |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86  | 27,50  | 0,56  |
| 386                     | Йогурт,                                                | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50  | 13,50  | 0,09  |
| 0                       | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94  | 1,20                 | 0,30  | 11,25  | 57,00                   | 0,09          | 57,00  |         | 0,30  | 52,50                     | 25,50  | 16,50  | 0,15  |
| Итого за Полдник        |                                                        | 260          | 2,03  | 6,54                 | 6,09  | 24,30  | 186,76                  | 0,13          | 58,41  | 46,31   | 2,42  | 188,39                    | 151,86 | 57,50  | 0,80  |
| Всего за Понедельник-2  |                                                        | 2010         | 13,59 | 61,74                | 43,74 | 163,08 | 1314,68                 | 1,09          | 214,96 | 945,71  | 13,96 | 634,18                    | 982,27 | 319,56 | 18,27 |
| День/неделя: Вторник-2  |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| № рец.                  | Наименование дней недели, блюд                         | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|                         |                                                        |              |       | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| Завтрак                 |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 71М                     | Овощи натуральные свежие (помидоры)                    | 70           | 0,22  | 0,77                 | 0,14  | 2,66   | 16,80                   | 0,04          | 17,50  |         | 0,49  | 9,80                      | 18,20  | 14,00  | 0,63  |
| 235/М                   | Шницель рыбный (минтай филе) с маслом, 85/5            | 90           | 0,69  | 13,61                | 13,81 | 8,30   | 212,49                  | 0,12          | 4,97   | 34,90   | 4,47  | 52,77                     | 208,22 | 48,44  | 1,23  |
| 125/М/СД                | Картофель отварной                                     | 150          | 2,00  | 2,97                 | 3,49  | 24,01  | 139,63                  | 0,18          | 29,40  | 16,00   | 0,19  | 23,02                     | 87,96  | 34,25  | 1,39  |
| 349/М/СД                | Компот из сухофруктов с сиропом стевии                 | 200          | 0,85  | 0,78                 | 0,06  | 10,15  | 45,40                   | 0,02          | 0,80   |         | 1,10  | 32,00                     | 29,20  | 21,00  | 0,64  |
|                         | Хлеб ржаной                                            | 40           | 1,14  | 2,64                 | 0,48  | 13,68  | 69,60                   | 0,08          | 0,00   | 2,40    | 0,88  | 14,00                     | 63,20  | 18,80  | 1,56  |
| 0                       | Фрукты (яблоки)                                        | 100          | 0,82  | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                   | 0,03          | 10,00  | 5,00    | 0,20  | 16,00                     | 11,00  | 9,00   | 2,20  |
| Итого за _Завтрак       |                                                        | 650          | 5,72  | 21,17                | 18,38 | 68,60  | 530,92                  | 0,47          | 62,67  | 58,30   | 7,33  | 147,59                    | 417,78 | 145,49 | 7,65  |
| Второй завтрак          |                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |        |        |       |

|                         |                                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)                 | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
| 386                     | Йогурт                                                                 | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
| 0                       | Фрукты (яблоки)                                                        | 150          | 1,23  | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50                   | 0,05          | 15,00  | 7,50    | 0,30  | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 3,30  |
| Итого за Второй завтрак |                                                                        | 260          | 2,31  | 5,94                 | 6,39  | 27,75  | 200,26                  | 0,08          | 16,41  | 53,81   | 2,42  | 159,89                    | 142,86  | 54,50  | 3,95  |
| Обед                    |                                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 81М/СД                  | Борщ (без картофеля)                                                   | 250          | 0,67  | 1,785                | 5,098 | 7,982  | 85,945                  | 0,04          | 22,3   | 260     | 2,412 | 40,89                     | 45,06   | 23,66  | 1,101 |
| 256М/СД                 | Мясо тушёное (говядина б/к), мука овс.                                 | 90           | 0,25  | 15,66                | 10,50 | 3,00   | 169,53                  | 0,06          | 3,30   | 80,00   | 1,70  | 13,58                     | 150,34  | 21,78  | 2,25  |
|                         | Каша вязкая гречневая на воде                                          | 155          | 1,79  | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                  | 0,16          |        | 20,00   | 0,35  | 9,82                      | 113,48  | 75,07  | 2,53  |
| 349М/СД                 | Компот из сухофруктов с сиропом стевии                                 | 200          | 0,85  | 0,78                 | 0,06  | 10,15  | 45,40                   | 0,02          | 0,80   |         | 1,10  | 32,00                     | 29,20   | 21,00  | 0,64  |
|                         | Хлеб ржаной                                                            | 60           | 1,71  | 3,96                 | 0,72  | 20,52  | 104,40                  | 0,12          | 0,00   | 3,60    | 1,32  | 21,00                     | 94,80   | 28,20  | 2,34  |
|                         | Фрукты (яблоки)                                                        | 200          | 1,63  | 0,80                 | 0,80  | 19,60  | 94,00                   | 0,06          | 20,00  | 10,00   | 0,40  | 32,00                     | 22,00   | 18,00  | 4,40  |
| Итого за Обед           |                                                                        | 955          | 6,89  | 27,75                | 22,04 | 82,73  | 647,82                  | 0,46          | 46,40  | 373,60  | 7,29  | 149,29                    | 454,87  | 187,71 | 13,26 |
| Полдник                 |                                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)                 | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
| 386                     | Йогурт                                                                 | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
| 0                       | Фрукты (яблоки)                                                        | 150          | 1,23  | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50                   | 0,05          | 15,00  | 7,50    | 0,30  | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 3,30  |
| Итого за Полдник        |                                                                        | 260          | 2,31  | 5,94                 | 6,39  | 27,75  | 200,26                  | 0,08          | 16,41  | 53,81   | 2,42  | 159,89                    | 142,86  | 54,50  | 3,95  |
| Всего за Вторник-2      |                                                                        | 2125         | 17,24 | 60,79                | 53,20 | 206,83 | 1579,27                 | 1,09          | 141,88 | 539,52  | 19,46 | 616,66                    | 1158,38 | 442,20 | 28,82 |
| День/неделя: Среда-2    |                                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| № рец.                  | Наименование дней недели, блюд                                         | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|                         |                                                                        |              |       | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| Завтрак                 |                                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 45М/СД                  | Салат из белокочанной капусты с морковью (для меню г.Краснодар), 80    | 80           | 0,33  | 1,33                 | 2,08  | 3,97   | 40,80                   | 0,03          | 29,50  | 280,00  | 1,00  | 34,50                     | 27,58   | 15,56  | 0,48  |
| 278М                    | Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.) | 60           | 0,57  | 8,93                 | 8,13  | 6,90   | 136,72                  | 0,05          | 2,00   | 0,48    | 3,01  | 17,57                     | 96,85   | 15,23  | 1,54  |
| 330М                    | Соус сметанный (овсяная мука)                                          | 50           | 0,25  | 0,88                 | 2,38  | 3,02   | 37,48                   | 0,00          | 0,06   | 14,00   | 0,04  | 12,32                     | 8,54    | 1,26   | 0,03  |
|                         | Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г.        | 155          | 1,79  | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                  | 0,16          |        | 20,00   | 0,35  | 9,82                      | 113,48  | 75,07  | 2,53  |
|                         | Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)                               | 200          | 0,33  | 0,16                 | 0,16  | 3,93   | 18,80                   | 0,01          | 4,01   | 2,00    | 0,08  | 6,90                      | 5,22    | 4,04   | 0,96  |
|                         | Хлеб ржаной                                                            | 40           | 1,14  | 2,64                 | 0,48  | 13,68  | 69,60                   | 0,08          |        | 2,40    | 0,88  | 14,00                     | 63,20   | 18,80  | 1,56  |
| Итого за Завтрак        |                                                                        | 585          | 4,41  | 18,71                | 18,09 | 52,98  | 451,95                  | 0,34          | 35,57  | 318,88  | 5,36  | 95,11                     | 314,87  | 129,96 | 7,10  |
| Второй завтрак          |                                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)                 | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
| 386                     | Йогурт                                                                 | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
| 0                       | Фрукты (мандарины)                                                     | 150          | 0,94  | 1,20                 | 0,30  | 11,25  | 57,00                   | 0,09          | 57,00  |         | 0,30  | 52,50                     | 25,50   | 16,50  | 0,15  |
| Итого за Второй завтрак |                                                                        | 260          | 2,03  | 6,54                 | 6,09  | 24,30  | 186,76                  | 0,13          | 58,41  | 46,31   | 2,42  | 188,39                    | 151,86  | 57,50  | 0,80  |
| Обед                    |                                                                        |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 71М                     | Огурец свежий                                                          | 60           | 0,10  | 0,42                 | 0,06  | 1,14   | 6,60                    | 0,02          | 4,20   |         | 0,06  | 10,20                     | 18,00   | 8,40   | 0,30  |

|                         |                                                                 |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| 102/М/СД                | Суп картофельный с бобовыми, 250                                | 250          | 1,62  | 5,89                 | 4,55  | 19,44  | 142,63                  | 0,23          | 11,70  | 200,00  | 2,01  | 37,58                     | 107,51  | 38,55  | 2,00  |
| 234/М/СД                | Котлеты или биточки рыбные (минтай филе, хлеб ржаной)           | 90           | 1,05  | 12,11                | 7,42  | 12,65  | 166,39                  | 0,12          | 0,43   | 9,16    | 3,34  | 63,27                     | 199,61  | 47,64  | 1,45  |
| 125/М/СД                | Картофель отварной                                              | 150          | 2,00  | 2,97                 | 3,49  | 24,01  | 139,63                  | 0,18          | 29,40  | 16,00   | 0,19  | 23,02                     | 87,96   | 34,25  | 1,39  |
| 349/М/СД                | Компот из сухофруктов с сиропом стевии, 200 г                   | 200          | 0,85  | 0,78                 | 0,06  | 10,15  | 45,40                   | 0,02          | 0,80   |         | 1,10  | 32,00                     | 29,20   | 21,00  | 0,64  |
|                         | Хлеб ржаной                                                     | 50           | 1,43  | 3,30                 | 0,60  | 17,10  | 87,00                   | 0,10          |        | 3,00    | 1,10  | 17,50                     | 79,00   | 23,50  | 1,95  |
| Итого за Обед           |                                                                 | 800          | 7,04  | 25,47                | 16,18 | 84,49  | 587,65                  | 0,67          | 46,53  | 228,16  | 7,80  | 183,57                    | 521,28  | 173,34 | 7,72  |
| Полдник                 |                                                                 |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)          | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
| 386                     | Йогурт                                                          | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
| 0                       | Фрукты (мандарины)                                              | 150          | 0,94  | 1,20                 | 0,30  | 11,25  | 57,00                   | 0,09          | 57,00  |         | 0,30  | 52,50                     | 25,50   | 16,50  | 0,15  |
| Итого за Полдник        |                                                                 | 260          | 2,03  | 6,54                 | 6,09  | 24,30  | 186,76                  | 0,13          | 58,41  | 46,31   | 2,42  | 188,39                    | 151,86  | 57,50  | 0,80  |
| Всего за Среда-2        |                                                                 | 1905         | 15,51 | 57,26                | 46,45 | 186,08 | 1413,12                 | 1,26          | 198,91 | 639,66  | 18,00 | 655,46                    | 1139,88 | 418,30 | 16,43 |
| День/неделя: Четверг-2  |                                                                 |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| № рец.                  | Наименование дней недели, блюд                                  | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|                         |                                                                 |              |       | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| Завтрак                 |                                                                 |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 241К/СД                 | Пудинг творожный (твор.5%, сироп стевии, сметана 10%)           | 160          | 1,32  | 31,22                | 10,39 | 15,83  | 287,61                  | 0,07          | 0,69   | 72,64   | 0,31  | 228,50                    | 315,94  | 34,28  | 0,88  |
| 326М/СД                 | Соус абрикосовый                                                | 15           | 0,09  | 0,10                 | 0,01  | 1,02   | 4,64                    | 0,00          | 0,08   | 11,66   | 0,11  | 3,20                      | 2,92    | 2,10   | 0,06  |
| 382/М/СД                | Какао с молоком со стевией                                      | 200          | 0,43  | 3,88                 | 3,10  | 5,21   | 65,56                   | 0,02          | 0,60   | 10,12   | 0,01  | 125,12                    | 116,20  | 31,00  | 0,98  |
|                         | Хлеб ржаной                                                     | 50           | 1,43  | 3,30                 | 0,60  | 17,10  | 87,00                   | 0,10          | 0,00   | 3,00    | 1,10  | 17,50                     | 79,00   | 23,50  | 1,95  |
|                         | Кефир (2,5%)                                                    | 180          | 0,60  | 5,22                 | 4,50  | 7,20   | 95,40                   | 0,07          | 1,26   | 36,00   | 0,00  | 216,00                    | 162,00  | 25,20  | 0,18  |
| Итого за _Завтрак       |                                                                 | 605          | 3,86  | 43,72                | 18,59 | 46,36  | 540,21                  | 0,27          | 2,63   | 133,42  | 1,53  | 590,32                    | 676,06  | 116,08 | 4,06  |
| Второй завтрак          |                                                                 |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)          | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
| 386                     | Йогурт                                                          | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
| 0                       | Фрукты (яблоки)                                                 | 150          | 1,23  | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50                   | 0,05          | 15,00  | 7,50    | 0,30  | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 3,30  |
| Итого за Второй завтрак |                                                                 | 260          | 2,31  | 5,94                 | 6,39  | 27,75  | 200,26                  | 0,08          | 16,41  | 53,81   | 2,42  | 159,89                    | 142,86  | 54,50  | 3,95  |
| Обед                    |                                                                 |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 99/М/СД                 | Суп из овощей                                                   | 250          | 0,93  | 1,88                 | 3,26  | 11,12  | 81,87                   | 0,09          | 21,30  | 204,00  | 1,47  | 25,68                     | 52,27   | 21,80  | 0,81  |
| 267М                    | Шницель натурально рубленный (гов.б/к)                          | 90           | 0,80  | 18,05                | 31,84 | 9,56   | 397,05                  | 0,08          |        | 36,50   | 9,03  | 20,86                     | 178,72  | 24,87  | 2,77  |
|                         | Каша вязкая пшеничная на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г. | 155          | 2,15  | 4,17                 | 4,08  | 25,75  | 156,35                  | 0,11          |        | 20,00   | 0,69  | 17,32                     | 105,23  | 22,57  | 1,78  |
| 352М/СД                 | Кисель из яблок со стевией                                      | 200          | 1,60  | 0,13                 | 0,12  | 19,18  | 79,04                   | 0,01          | 3,00   | 1,50    | 0,06  | 8,00                      | 9,46    | 2,70   | 0,69  |
|                         | Хлеб ржаной                                                     | 50           | 1,43  | 3,30                 | 0,60  | 17,10  | 87,00                   | 0,10          |        | 3,00    | 1,10  | 17,50                     | 79,00   | 23,50  | 1,95  |
| Итого за Обед           |                                                                 | 745          | 6,89  | 27,52                | 39,90 | 82,71  | 801,31                  | 0,39          | 24,30  | 265,00  | 12,35 | 89,36                     | 424,68  | 95,44  | 8,00  |
| Полдник                 |                                                                 |              |       |                      |       |        |                         |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)          | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44  | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87   | 37,31   | 2,12  | 24,29                     | 40,86   | 27,50  | 0,56  |
| 386                     | Йогурт                                                          | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35  | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54   | 9,00    |       | 111,60                    | 85,50   | 13,50  | 0,09  |
| 0                       | Фрукты (яблоки)                                                 | 150          | 1,23  | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50                   | 0,05          | 15,00  | 7,50    | 0,30  | 24,00                     | 16,50   | 13,50  | 3,30  |

|                         |                                                        |              |       |                      |        |        |                         |               |       |         |         |                           |         |          |         |        |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------------|--------|--------|-------------------------|---------------|-------|---------|---------|---------------------------|---------|----------|---------|--------|
| Итого за Полдник        |                                                        |              | 260   | 2,31                 | 5,94   | 6,39   | 27,75                   | 200,26        | 0,08  | 16,41   | 53,81   | 2,42                      | 159,89  | 142,86   | 54,50   | 3,95   |
| Всего за Четверг-2      |                                                        |              | 1870  | 15,38                | 83,12  | 71,28  | 184,58                  | 1742,05       | 0,82  | 59,74   | 506,04  | 18,72                     | 999,46  | 1386,47  | 320,53  | 19,96  |
| День/неделя: Пятница-2  |                                                        |              |       |                      |        |        |                         |               |       |         |         |                           |         |          |         |        |
| № рец.                  | Наименование дней недели, блюд                         | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |         |         | Минеральные вещества (мг) |         |          |         |        |
|                         |                                                        |              |       | Б                    | Ж      | У      |                         | В1            | С     | А (мкг) | Е       | Са                        | Р       | Mg       | Fe      |        |
| Завтрак                 |                                                        |              |       |                      |        |        |                         |               |       |         |         |                           |         |          |         |        |
| 71М                     | Огурцы свежие                                          | 70           | 0,11  | 0,49                 | 0,07   | 1,33   | 7,70                    | 0,02          | 4,90  |         | 0,07    | 11,90                     | 21,00   | 9,80     | 0,35    |        |
| 297/М/СД                | Фрикадельки из кур                                     | 65           | 0,40  | 9,77                 | 8,83   | 4,83   | 138,09                  | 0,06          | 0,96  | 33,60   | 0,71    | 9,02                      | 85,52   | 12,42    | 0,97    |        |
| 326М                    | Соус молочный                                          | 50           | 0,26  | 1,07                 | 2,28   | 3,12   | 37,81                   | 0,03          | 0,15  | 14,50   | 0,08    | 31,26                     | 25,98   | 3,98     | 0,07    |        |
| 139/М/СД                | Капуста тушеная                                        | 150          | 0,98  | 3,89                 | 6,32   | 11,71  | 121,92                  | 0,07          | 81,75 | 60,00   | 2,93    | 86,55                     | 64,38   | 33,84    | 1,30    |        |
| 379М/СД                 | Кофейный напиток с молоком со стевией                  | 200          | 0,44  | 3,90                 | 3,00   | 5,31   | 60,00                   | 0,02          | 0,78  | 10,00   |         | 124,77                    | 90,00   | 14,00    | 0,10    |        |
| 0                       | Фрукты (мандарины)                                     | 100          | 0,63  | 0,80                 | 0,20   | 7,50   | 38,00                   | 0,06          | 38,00 | 0,00    | 0,20    | 35,00                     | 17,00   | 11,00    | 0,10    |        |
|                         | Хлеб ржаной                                            | 40           | 1,14  | 2,64                 | 0,48   | 13,68  | 69,60                   | 0,08          |       | 2,40    | 0,88    | 14,00                     | 63,20   | 18,80    | 1,56    |        |
| Итого за Завтрак        |                                                        |              | 675   | 3,96                 | 22,56  | 21,18  | 47,47                   | 473,12        | 0,34  | 126,54  | 120,50  | 4,86                      | 312,50  | 367,08   | 103,84  | 4,45   |
| Второй завтрак          |                                                        |              |       |                      |        |        |                         |               |       |         |         |                           |         |          |         |        |
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44   | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87  | 37,31   | 2,12    | 24,29                     | 40,86   | 27,50    | 0,56    |        |
| 386                     | Йогурт                                                 | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35   | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54  | 9,00    |         | 111,60                    | 85,50   | 13,50    | 0,09    |        |
| 0                       | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94  | 1,20                 | 0,30   | 11,25  | 57,00                   | 0,09          | 57,00 |         | 0,30    | 52,50                     | 25,50   | 16,50    | 0,15    |        |
| Итого за Второй завтрак |                                                        |              | 260   | 2,03                 | 6,54   | 6,09   | 24,30                   | 186,76        | 0,13  | 58,41   | 46,31   | 2,42                      | 188,39  | 151,86   | 57,50   | 0,80   |
| Обед                    |                                                        |              |       |                      |        |        |                         |               |       |         |         |                           |         |          |         |        |
| 82М                     | Борщ из свежей капусты с картофелем                    | 250          | 1,15  | 2,01                 | 5,17   | 13,74  | 110,49                  | 0,06          | 22,10 | 200,00  | 2,42    | 37,48                     | 52,59   | 26,02    | 1,23    |        |
| 291М/СД                 | Плов из птицы (перловая крупа, грудки кур)             | 250          | 3,59  | 31,67                | 12,73  | 43,05  | 415,69                  | 0,21          | 8,27  | 328,40  | 3,82    | 54,47                     | 405,74  | 58,32    | 3,08    |        |
| 349/М/СД                | Компот из сухофруктов с сиропом стевии                 | 200          | 0,85  | 0,78                 | 0,06   | 10,15  | 45,40                   | 0,02          | 0,80  |         | 1,10    | 32,00                     | 29,20   | 21,00    | 0,64    |        |
|                         | Хлеб ржаной                                            | 50           | 1,43  | 3,30                 | 0,60   | 17,10  | 87,00                   | 0,10          |       | 3,00    | 1,10    | 17,50                     | 79,00   | 23,50    | 1,95    |        |
|                         |                                                        |              |       |                      |        |        |                         |               |       |         |         |                           |         |          |         |        |
| Итого за Обед           |                                                        |              | 750   | 7,00                 | 37,76  | 18,55  | 84,04                   | 658,57        | 0,39  | 31,17   | 531,40  | 8,44                      | 141,45  | 566,53   | 128,84  | 6,90   |
| Полдник                 |                                                        |              |       |                      |        |        |                         |               |       |         |         |                           |         |          |         |        |
|                         | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65  | 1,65                 | 4,44   | 7,74   | 78,46                   | 0,04          | 0,87  | 37,31   | 2,12    | 24,29                     | 40,86   | 27,50    | 0,56    |        |
| 386                     | Йогурт                                                 | 90           | 0,44  | 3,69                 | 1,35   | 5,31   | 51,30                   |               | 0,54  | 9,00    |         | 111,60                    | 85,50   | 13,50    | 0,09    |        |
| 0                       | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94  | 1,20                 | 0,30   | 11,25  | 57,00                   | 0,09          | 57,00 |         | 0,30    | 52,50                     | 25,50   | 16,50    | 0,15    |        |
| Итого за Полдник        |                                                        |              | 260   | 2,03                 | 6,54   | 6,09   | 24,30                   | 186,76        | 0,13  | 58,41   | 46,31   | 2,42                      | 188,39  | 151,86   | 57,50   | 0,80   |
| Всего за Пятница-2      |                                                        |              | 1945  | 15,01                | 73,39  | 51,92  | 180,12                  | 1505,22       | 0,98  | 274,53  | 744,52  | 18,15                     | 830,73  | 1237,34  | 347,68  | 12,96  |
| Итого                   |                                                        |              | 19642 | 146,95               | 687,78 | 512,99 | 1763,35                 | 14678,35      | 10,38 | 1855,99 | 6718,96 | 163,42                    | 7802,69 | 11988,50 | 3685,59 | 187,08 |

|                                           |       |        |        |        |         |          |       |         |         |        |         |          |         |        |
|-------------------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|----------|-------|---------|---------|--------|---------|----------|---------|--------|
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> |       |        | 26%    | 26%    | 20%     | 23%      | 30%   | 79%     | 25%     | 39%    | 23%     | 39%      | 47%     | 53%    |
| <b>Итого за второй завтрак</b>            | 2600  | 21,40  | 62,96  | 62,12  | 256,83  | 1921,64  | 1,08  | 416,06  | 493,12  | 24,23  | 1769,88 | 1482,64  | 563,04  | 20,62  |
| <i>Среднее значение за завтраки</i>       | 260   | 2,14   | 6,30   | 6,21   | 25,68   | 192,16   | 0,11  | 41,61   | 49,31   | 2,42   | 176,99  | 148,26   | 56,30   | 2,06   |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>          |       |        | 13%    | 13%    | 53%     |          |       |         |         |        |         |          |         |        |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> |       |        | 7%     | 9%     | 10%     | 9%       | 9%    | 69%     | 7%      | 24%    | 16%     | 13%      | 23%     | 17%    |
| <b>Итого за обеды</b>                     | 8175  | 59,75  | 313,46 | 210,78 | 717,05  | 6062,28  | 4,57  | 548,65  | 4014,95 | 75,51  | 1724,61 | 4762,98  | 1387,38 | 82,23  |
| <i>Среднее значение за обеды</i>          | 818   | 5,98   | 31,35  | 21,08  | 71,71   | 606,23   | 0,46  | 54,86   | 401,50  | 7,55   | 172,46  | 476,30   | 138,74  | 8,22   |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>          |       |        | 21%    | 14%    | 47%     |          |       |         |         |        |         |          |         |        |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> |       |        | 33%    | 31%    | 27%     | 30%      | 38%   | 91%     | 57%     | 76%    | 16%     | 43%      | 55%     | 69%    |
| <b>Итого за полдники</b>                  | 2600  | 21,40  | 62,96  | 62,12  | 256,83  | 1921,64  | 1,08  | 416,06  | 493,12  | 24,23  | 1769,88 | 1482,64  | 563,04  | 20,62  |
| <i>Среднее значение за полдники</i>       | 260   | 2,14   | 6,30   | 6,21   | 25,68   | 192,16   | 0,11  | 41,61   | 49,31   | 2,42   | 176,99  | 148,26   | 56,30   | 2,06   |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>          |       |        | 13%    | 13%    | 53%     |          |       |         |         |        |         |          |         |        |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> |       |        | 7%     | 9%     | 10%     | 9%       | 9%    | 69%     | 7%      | 24%    | 16%     | 13%      | 23%     | 17%    |
| <b>Итого за весь период</b>               | 19642 | 146,95 | 687,78 | 512,99 | 1763,35 | 14678,35 | 10,38 | 1855,99 | 6718,96 | 163,42 | 7802,69 | 11988,50 | 3685,59 | 187,08 |
| <i>Среднее значение</i>                   | 1964  | 14,69  | 68,78  | 51,30  | 176,33  | 1467,83  | 1,04  | 185,60  | 671,90  | 16,34  | 780,27  | 1198,85  | 368,56  | 18,71  |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>          |       |        | 19%    | 14%    | 48%     |          |       |         |         |        |         |          |         |        |
| <b>Расчетная норма по МР 2.4.0162-19</b>  |       |        | 94,00  | 68,00  | 264,00  | 2046,00  | 1,20  | 60,00   | 700,00  | 10,00  | 1100,00 | 1100,00  | 250,00  | 12,00  |
|                                           |       |        |        |        |         |          |       |         |         |        |         |          |         |        |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> |       |        | 73%    | 75%    | 67%     | 72%      | 87%   | 309%    | 96%     | 163%   | 71%     | 109%     | 147%    | 156%   |