





День 1

| № рецептура | Наименование блюда                       | Масса порции,<br>г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>в ценность,<br>ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|-------------|------------------------------------------|--------------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------------|------------|--------|--------|---------|
|             |                                          |                    | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                       |            |        |        |         |
| Общая       |                                          |                    |                  |         |             |                                       |            |        |        |         |
| 54-83       | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100                | 1,67             | 10,17   | 9,67        | 135,83                                | 38,50      | 45,00  | 16,67  | 0,60    |
| 122/2016    | Рассольник Ленинградский                 | 250                | 2,48             | 4,39    | 17,18       | 118,93                                | 16,78      | 25,39  | 26,56  | 1,00    |
| ТТК         | Котлета (биточек) рыбные                 | 100                | 13,11            | 6,78    | 3,00        | 125,33                                | 0,56       | 28,78  | 25,11  | 0,70    |
| 341/2016    | Каша гречневая                           | 180                | 7,61             | 5,89    | 34,33       | 220,50                                | 0,00       | 15,06  | 120,13 | 4,04    |
| 349/2017    | Компот из сухофруктов                    | 180                | 1,04             | 0,27    | 42,53       | 176,74                                | 0,72       | 5,26   | 30,03  | 0,86    |
| 18/2016     | Хлеб пшеничный                           | 40                 | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                                 | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |
| 19/2016     | Хлеб ржаной                              | 30                 | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                                 | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35    |
|             | Итого общая:                             | 880                | 30,92            | 28,17   | 136,40      | 923,53                                | 56,55      | 138,59 | 248,80 | 9,31    |
| Подлинник   |                                          |                    |                  |         |             |                                       |            |        |        |         |
| 62/2017     | Салат из моркови с сахаром               | 60                 | 0,74             | 0,05    | 6,88        | 49,02                                 | 1,62       | 8,79   | 12,31  | 0,23    |
| 203/2017    | Макаронны отварные с маслом              | 120                | 4,36             | 4,62    | 24,36       | 156,57                                | 0,00       | 9,71   | 6,51   | 0,66    |
| 18/2016     | Хлеб пшеничный                           | 20                 | 1,52             | 0,16    | 9,84        | 47,00                                 | 0,00       | 4,60   | 6,60   | 0,38    |
| 420/2016    | Чай с сахаром                            | 180                | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                                 | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |
|             | Итого подлинник:                         | 380                | 6,618            | 4,834   | 47,372      | 277,73                                | 1,67       | 25,52  | 27,402 | 1,664   |
|             | Всего:                                   | 1260,00            | 37,54            | 33,01   | 183,78      | 1201,26                               | 58,22      | 164,11 | 276,20 | 10,98   |

День 2

| № рецептура | Наименование блюда                | Масса порции,<br>г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>и ценность,<br>ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|-------------|-----------------------------------|--------------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------------|------------|--------|--------|---------|
|             |                                   |                    | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                       |            |        |        |         |
| Общая       |                                   |                    |                  |         |             |                                       |            |        |        |         |
| 8,9/2011    | Икра свекольная                   | 100                | 1,95             | 8,43    | 11,57       | 13,42                                 | 14,60      | 37,58  | 25,17  | 1,50    |
| 132/2016    | Суп картофельный с горохом        | 250                | 5,87             | 5,55    | 19,27       | 150,85                                | 11,50      | 61,25  | 38,26  | 2,50    |
| ТТК         | Шницель рубленый куриный с соусом | 100                | 18,59            | 11,38   | 15,17       | 174,90                                | 1,21       | 1,25   | 2,04   | 0,08    |
| 354/2016    | Картофельное пюре                 | 180                | 3,90             | 5,21    | 26,46       | 168,83                                | 31,14      | 55,72  | 39,61  | 1,48    |
| 18/2016     | Хлеб пшеничный                    | 40                 | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                                 | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |
| 19/2016     | Хлеб ржаной                       | 20                 | 1,32             | 0,24    | 6,68        | 34,80                                 | 0,00       | 6,60   | 11,40  | 0,90    |
| 54-13м      | Напиток из шиповника              | 180                | 0,46             | 0,19    | 9,22        | 49,11                                 | 135,00     | 8,18   | 2,30   | 0,41    |
|             | Итого общ:                        | 870                | 35,1             | 31,3    | 108,0       | 685,9                                 | 193,5      | 179,8  | 132,0  | 7,6     |
| Подлинник   |                                   |                    |                  |         |             |                                       |            |        |        |         |
| 210/2016    | Омлет натуральный                 | 110                | 10,21            | 11,90   | 1,92        | 161,88                                | 0,43       | 86,51  | 14,59  | 2,10    |
| Пром.       | Печенье                           | 20                 | 1,50             | 1,96    | 14,88       | 82,80                                 | 0,00       | 5,80   | 8,00   | 0,42    |
| 18/2016     | Хлеб пшеничный                    | 20                 | 1,52             | 0,16    | 9,84        | 47,00                                 | 0,00       | 4,60   | 6,60   | 0,38    |
| 420/2016    | Чай с сахаром                     | 180                | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                                 | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |
|             | Итого подлинник:                  | 330                | 13,23            | 14,02   | 32,93       | 316,82                                | 0,48       | 99,33  | 31,17  | 3,29    |
|             | Всего:                            | 1200               | 48,36            | 45,34   | 140,98      | 1002,72                               | 193,93     | 279,11 | 163,15 | 10,92   |

День 3

| №, рецептура | Наименование блюда                          | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая и ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
|--------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------|------------|--------|--------|---------|
|              |                                             |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                 |            |        |        |         |
| Обед         |                                             |                 |                  |         |             |                                 |            |        |        |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону                 | 100             | 1,10             | 0,20    | 3,80        | 22,00                           | 17,50      | 14,00  | 20,00  | 0,85    |
| 101/2011     | Борщ с капустой и картофелем                | 250             | 1,80             | 4,93    | 10,94       | 103,75                          | 19,99      | 62,85  | 24,65  | 1,11    |
| 331/2016     | Плов из ливны                               | 250             | 24,42            | 8,18    | 45,06       | 351,80                          | 5,00       | 26,64  | 110,75 | 2,14    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                           | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                                 | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                           | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                               | 180             | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                           | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |
|              | Итого обед:                                 | 850             | 32,34            | 13,99   | 95,79       | 648,89                          | 42,54      | 125,01 | 187,68 | 6,60    |
| Подлинник    |                                             |                 |                  |         |             |                                 |            |        |        |         |
| ПП           | Выпечка (штрудель с яблоком)*               | 100             | 5,49             | 3,49    | 51,01       | 254,47                          | 0,00       | 9,16   | 8,00   | 0,62    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                               | 180             | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                           | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |
|              | Итого подлинник:                            | 280             | 5,49             | 3,49    | 57,30       | 279,61                          | 0,05       | 11,58  | 9,98   | 1,01    |
|              | Всего:                                      | 1130,00         | 37,83            | 17,48   | 153,09      | 928,50                          | 42,59      | 136,59 | 197,66 | 7,61    |
| День 4       |                                             |                 |                  |         |             |                                 |            |        |        |         |
| №, рецептура | Наименование блюда                          | Масса порций, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая и ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
|              |                                             |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                 |            |        |        |         |
| Обед         |                                             |                 |                  |         |             |                                 |            |        |        |         |
| 7,46/2010    | Икра из кабачков (консервы)                 | 100             | 1,60             | 6,30    | 7,40        | 90,80                           | 17,00      | 21,00  | 5,20   | 0,10    |
| 283/2022     | Суп-лапша Домашняя                          | 250             | 3,86             | 3,94    | 14,75       | 119,50                          | 5,75       | 20,63  | 23,50  | 0,50    |
| 327/2022     | Карпуста тушеная с мясом                    | 250             | 7,31             | 10,53   | 17,30       | 195,43                          | 91,69      | 108,20 | 44,25  | 1,83    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный                              | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                           | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                                 | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                           | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35    |
| 349/2017     | Компот из сухофруктов                       | 180             | 1,04             | 0,27    | 42,53       | 176,74                          | 0,72       | 5,26   | 30,03  | 0,86    |
|              | Итого обед:                                 | 850             | 18,84            | 21,71   | 111,68      | 728,67                          | 115,16     | 174,19 | 133,28 | 5,40    |
| Подлинник    |                                             |                 |                  |         |             |                                 |            |        |        |         |
| 224/2015     | Запеканка из творога с морковью со сметаной | 120             | 11,80            | 11,19   | 37,07       | 296,29                          | 0,90       | 194,38 | 30,55  | 0,76    |
| 420/2016     | Чай с сахаром                               | 180             | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                           | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |
|              | Итого подлинник:                            | 300             | 11,80            | 11,19   | 43,36       | 321,43                          | 0,95       | 196,80 | 32,53  | 1,15    |
|              | Всего:                                      | 1150,00         | 30,64            | 32,90   | 155,04      | 1050,10                         | 116,11     | 370,99 | 165,81 | 6,55    |



День 5

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, |         |             | Энергетическая и ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|--------------|--------------------|-----------------|-------------------|---------|-------------|---------------------------------|------------|--------|--------|---------|
|              |                    |                 | белки, г          | жиры, г | углеводы, г |                                 |            |        |        |         |
| Обед         |                    |                 |                   |         |             |                                 |            |        |        |         |
| 6/2/2017     | Винегрет овощной   | 100             | 1,40              | 10,00   | 0,72        | 125,10                          | 9,62       | 31,20  | 19,52  | 0,82    |
| 13/7/2016    | Суп крестьянский   | 250             | 2,74              | 6,48    | 13,66       | 126,38                          | 23,65      | 41,04  | 30,19  | 0,96    |
| 4/06/2022    | Паста сливочная    | 250             | 20,48             | 23,78   | 37,72       | 446,66                          | 20,56      | 169,63 | 61,31  | 1,78    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный     | 40              | 3,04              | 0,32    | 19,68       | 94,00                           | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной        | 30              | 1,98              | 0,36    | 10,02       | 52,20                           | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35    |
| 4/20/2016    | Чай с сахаром      | 180             | 0,00              | 0,00    | 6,29        | 25,14                           | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |
|              | Итого обед:        | 850             | 29,64             | 40,94   | 88,09       | 869,48                          | 53,87      | 263,39 | 143,29 | 6,06    |
| Полдник      |                    |                 |                   |         |             |                                 |            |        |        |         |
| 10/29/2022   | Булочка "Плюшка"   | 100             | 5,49              | 3,49    | 51,01       | 254,47                          | 0,00       | 9,16   | 8,00   | 0,62    |
| 4/20/2016    | Чай с сахаром      | 180             | 0,00              | 0,00    | 6,29        | 25,14                           | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |
|              | Итого полдник:     | 280             | 5,49              | 3,49    | 57,3        | 279,61                          | 0,05       | 11,58  | 9,98   | 1,01    |
|              | Всего:             | 1130            | 35,13             | 44,43   | 145,39      | 1149,09                         | 53,92      | 274,97 | 153,27 | 7,07    |
| Итого 2      |                    |                 |                   |         |             |                                 |            |        |        |         |

Итого за день 5

День 6

| №, рецептура | Наименование блюда          | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Mg, мг | Fe, мкг |
|--------------|-----------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------|--------|---------|
|              |                             |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |        |        |         |
| Обед         |                             |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| 70/7/1/2015  | Овощи натуральные по сезону | 100             | 1,10             | 0,20    | 3,80        | 22,00                         | 17,50      | 14,00  | 20,00  | 0,85    |
| 15/7/20216   | Щи из свежей капусты        | 250             | 1,91             | 4,18    | 8,34        | 79,50                         | 29,55      | 53,54  | 20,96  | 0,74    |
| ТТК          | Котлета (биточки) рыбные    | 100             | 13,11            | 6,78    | 3,00        | 125,33                        | 0,56       | 28,78  | 25,11  | 0,70    |
| 30/3/2017    | Каша вязкая рисовая         | 180             | 4,54             | 9,34    | 47,15       | 290,40                        | 0,00       | 4,96   | 21,60  | 0,44    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный              | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                         | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                 | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                         | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35    |
| 420/2016     | Чай с сахаром               | 180             | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                         | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |
|              | Итого обед:                 | 880             | 25,68            | 21,17   | 98,28       | 688,57                        | 47,66      | 122,79 | 119,95 | 5,23    |
| Полдник      |                             |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |         |
| 62/2017      | Салат из моркови с сахаром  | 60              | 0,74             | 0,05    | 6,88        | 49,02                         | 1,62       | 8,79   | 12,31  | 0,23    |
| 210/2016     | Омлет натуральный           | 110             | 10,21            | 11,90   | 1,92        | 161,88                        | 0,43       | 86,51  | 14,59  | 2,10    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный              | 20              | 1,52             | 0,16    | 9,84        | 47,00                         | 0,00       | 4,60   | 6,60   | 0,38    |
| 420/2016     | Чай с сахаром               | 180             | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                         | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |
|              | Итого полдник:              | 370             | 12,468           | 12,114  | 24,93       | 283,04                        | 2,1        | 102,32 | 35,482 | 3,104   |
|              | Всего:                      | 1250            | 38,15            | 33,28   | 123,21      | 971,61                        | 49,76      | 225,11 | 155,44 | 8,34    |

| № рецептура    | Наименование блюда                | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мг |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|--------|--------|--------|
|                |                                   |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |        |        |        |
| Обед           |                                   |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |        |
| 70/2015        | Овощи натуральные по сезону       | 100             | 0,80             | 0,10    | 1,70        | 13,00                         | 5,00       | 23,00  | 14,00  | 0,60   |
| 131/2010       | Свекольник                        | 250             | 2,34             | 4,75    | 17,23       | 121,34                        | 16,99      | 44,05  | 30,49  | 1,51   |
| 289/2017       | Ратту из птицы                    | 250             | 17,94            | 16,74   | 25,33       | 310,00                        | 16,18      | 52,56  | 55,28  | 2,74   |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                         | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76   |
| 19/2016        | Хлеб ржаной                       | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                         | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35   |
| 54-13хп        | Напиток из шиповника              | 180             | 0,46             | 0,19    | 9,22        | 49,11                         | 135,00     | 8,18   | 2,30   | 0,41   |
| Итого обед:    |                                   | 850             | 26,56            | 22,46   | 83,17       | 639,65                        | 173,16     | 146,89 | 132,36 | 7,37   |
| Подлинк        |                                   |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |        |
| 193/2016       | Каша жидкая молочная геркулесовая | 150             | 4,04             | 6,03    | 16,07       | 135,17                        | 2,52       | 83,42  | 32,32  | 0,75   |
| 15/2017        | Сыр поршизм                       | 10              | 2,05             | 2,30    | 0,23        | 29,67                         | 0,06       | 70,00  | 3,30   | 0,80   |
| 18/2016        | Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,52             | 0,16    | 9,84        | 47                            | 0,00       | 4,60   | 6,60   | 0,38   |
| 420/2016       | Чай с сахаром                     | 180             | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                         | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39   |
| Итого подлинк: |                                   | 360             | 7,61             | 8,49    | 32,43       | 236,98                        | 2,63       | 160,44 | 44,20  | 2,32   |
| Всего:         |                                   | 1210            | 34,16            | 30,95   | 115,60      | 876,62                        | 175,79     | 307,33 | 176,56 | 9,69   |
| День 8         |                                   |                 |                  |         |             |                               |            |        |        |        |

День 8

| №, рецептура | Наименование блюда          | Масса порции,<br>г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая<br>я ценность,<br>ккал | Вит. С, мг | Са, мг | Мг, мг | Fe, мкг |
|--------------|-----------------------------|--------------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------------|------------|--------|--------|---------|
|              |                             |                    | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                                       |            |        |        |         |
| Обед         |                             |                    |                  |         |             |                                       |            |        |        |         |
| 70/71/2015   | Овощи натуральные по сезону | 100                | 0,70             | 0,10    | 1,90        | 11,00                                 | 10,00      | 23,00  | 14,00  | 0,90    |
| 132/2016     | Суп картофельный с горохом  | 250                | 5,87             | 5,55    | 19,27       | 150,85                                | 11,50      | 61,25  | 38,26  | 2,50    |
| 406/2022     | Паста сливочная             | 250                | 20,48            | 23,78   | 37,72       | 446,66                                | 20,56      | 169,63 | 61,31  | 1,78    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный              | 40                 | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                                 | 0,00       | 9,20   | 13,20  | 0,76    |
| 19/2016      | Хлеб ржаной                 | 30                 | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                                 | 0,00       | 9,90   | 17,10  | 1,35    |
| 349/2017     | Компот из сухофруктов       | 180                | 1,04             | 0,27    | 42,53       | 176,74                                | 0,72       | 5,26   | 30,03  | 0,86    |
|              | Итого обед:                 | 850                | 33,11            | 30,38   | 131,12      | 931,45                                | 42,78      | 278,24 | 173,90 | 8,15    |
| Подлинк      |                             |                    |                  |         |             |                                       |            |        |        |         |
| 262/2016     | Молочная манная каша        | 150                | 5,43             | 4,86    | 26,86       | 173,69                                | 1,27       | 124,62 | 18,27  | 0,38    |
| Проч.        | Печенье                     | 20                 | 1,50             | 1,96    | 14,88       | 82,80                                 | 0,00       | 5,80   | 8,00   | 0,42    |
| 18/2016      | Хлеб пшеничный              | 20                 | 1,52             | 0,16    | 9,84        | 47,00                                 | 0,00       | 4,60   | 6,60   | 0,38    |
| 420/2016     | Чай с сахаром               | 180                | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                                 | 0,05       | 2,42   | 1,98   | 0,39    |
|              | Итого подлинк:              | 370                | 8,45             | 6,98    | 57,87       | 328,63                                | 1,32       | 137,44 | 34,85  | 1,57    |
|              | Всего:                      | 1220               | 41,56            | 37,36   | 188,99      | 1260,08                               | 44,10      | 415,68 | 208,75 | 9,72    |



День 9

| № рецептура | Наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг  | Mg, мг  | Fe, мкг |
|-------------|---------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|---------|---------|---------|
|             |                                 |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |         |         |         |
| Обед        |                                 |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |         |
| ТТК         | Салат из свежих с растит маслом | 100             | 1,43             | 5,08    | 8,55        | 83,55                         | 27,05      | 29,03   | 17,17   | 13,00   |
| 122/2016    | Рассольник Ленинградский        | 250             | 2,48             | 4,39    | 17,18       | 118,93                        | 16,78      | 25,39   | 26,56   | 1,00    |
| ТТК         | Голубцы ленинские с соусом      | 250             | 21,28            | 23,28   | 22,51       | 386,53                        | 73,95      | 46,13   | 59,34   | 3,10    |
| 18/2016     | Хлеб пшеничный                  | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                         | 0,00       | 9,20    | 13,20   | 0,76    |
| 19/2016     | Хлеб ржаной                     | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                         | 0,00       | 9,90    | 17,10   | 1,35    |
| 420/2016    | Чай с сахаром                   | 180             | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                         | 0,05       | 2,42    | 1,98    | 0,39    |
|             | Итого обед:                     | 850             | 30,20            | 33,4    | 84,2        | 760,3                         | 117,83     | 122,07  | 135,35  | 18,60   |
| Полдник     |                                 |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |         |
| 70/2015     | Овощи натуральные по сезону     | 30              | 0,33             | 0,03    | 0,47        | 4,80                          | 3,00       | 4,20    | 6,00    | 0,27    |
| 203/2017    | Макароны отварные с маслом      | 120             | 4,36             | 4,62    | 24,36       | 156,57                        | 0,00       | 9,71    | 6,51    | 0,66    |
| 18/2016     | Хлеб пшеничный                  | 20              | 1,52             | 0,16    | 9,84        | 47,00                         | 0,00       | 4,60    | 6,60    | 0,38    |
| 420/2016    | Чай с сахаром                   | 180             | 0,00             | 0,00    | 6,29        | 25,14                         | 0,05       | 2,42    | 1,98    | 0,39    |
|             | Итого полдник:                  | 350             | 6,21             | 4,81    | 40,96       | 233,51                        | 3,05       | 20,93   | 21,09   | 1,7     |
|             | Всего:                          | 1200            | 36,41            | 38,24   | 125,19      | 993,85                        | 120,88     | 143,00  | 156,44  | 20,30   |
| День 10     |                                 |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |         |
| № рецептура | Наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Вит. С, мг | Са, мг  | Mg, мг  | Fe, мкг |
|             |                                 |                 | белки, г         | жиры, г | углеводы, г |                               |            |         |         |         |
| Обед        |                                 |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |         |
| 70/2015     | Овощи натуральные по сезону     | 100             | 1,10             | 0,10    | 1,60        | 16,00                         | 10,00      | 14,00   | 20,00   | 0,90    |
| 101/2011    | Борщ с капустой и картофелем    | 250             | 1,80             | 4,93    | 10,94       | 103,75                        | 19,99      | 62,85   | 24,65   | 1,11    |
| 331/2016    | Плов из птицы                   | 250             | 24,42            | 8,18    | 45,06       | 351,80                        | 5,00       | 26,64   | 110,75  | 2,14    |
| 18/2016     | Хлеб пшеничный                  | 40              | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00                         | 0,00       | 9,20    | 13,20   | 0,76    |
| 19/2016     | Хлеб ржаной                     | 30              | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20                         | 0,00       | 9,90    | 17,10   | 1,35    |
| 349/2017    | Компот из сухофруктов           | 180             | 1,04             | 0,27    | 42,53       | 176,74                        | 0,72       | 5,26    | 30,03   | 0,86    |
|             | Итого обед:                     | 850             | 33,38            | 14,16   | 129,83      | 794,49                        | 35,71      | 127,85  | 215,73  | 7,12    |
| Полдник     |                                 |                 |                  |         |             |                               |            |         |         |         |
| ПП          | Выпечка (слойка с джемом)       | 100             | 5,49             | 3,49    | 51,01       | 254,47                        | 0,00       | 9,16    | 8,00    | 0,62    |
| 420/2016    | Чай с сахаром                   | 200             | 0,00             | 0,00    | 6,99        | 27,93                         | 0,05       | 2,69    | 2,20    | 0,43    |
|             | Итого полдник:                  | 300             | 5,49             | 3,49    | 58          | 282,4                         | 0,05       | 11,85   | 10,20   | 1,05    |
|             | Всего:                          | 1150            | 38,87            | 17,65   | 187,83      | 1076,89                       | 35,76      | 139,70  | 225,93  | 8,17    |
|             | ВСЕГО за 10 дней:               | 11900           | 378,65           | 330,64  | 1519,07     | 10510,74                      | 891,05     | 2456,58 | 1879,20 | 99,42   |
|             | СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:                | 1190            | 37,87            | 33,06   | 151,91      | 1051,07                       | 89,11      | 245,66  | 187,92  | 9,94    |