



**сезон : осень-зима**

**Приказ от 15.08.2024 № 182**

| Приложение 1 к плану питания на 1 день |             |                |             |                                                 |              |       |       |          |              |             |      |   |
|----------------------------------------|-------------|----------------|-------------|-------------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|------|---|
| Неделя                                 | День недели | Прием пищи     | Раздел меню | Блюда                                           | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |   |
| 1                                      | 1           | Завтрак        | закуска     | Овощи натуральные по сезону (огурцы)            | 100          | 0.80  | 0.10  | 1.70     | 10.00        | 70/71       |      |   |
|                                        |             |                | гор.блюдо   | Макароны отварные с сыром                       | 180          | 12.18 | 15.43 | 32.80    | 301.00       | 204         |      |   |
|                                        |             |                | Напиток     | Сок фруктовый                                   | 200          | 1.00  | 0.00  | 20.40    | 84.80        | 389         |      |   |
|                                        |             |                | булочное    | Кондитерское изделие (печенье)                  | 20           | 1.50  | 1.96  | 14.88    | 83.00        | 582         |      |   |
|                                        |             |                | хлеб        | Хлеб ржаной                                     | 30           | 2.40  | 0.45  | 12.03    | 61.80        | 574         |      |   |
|                                        |             |                | фрукты      | Фрукты свежие (яблоко)                          | 100          | 0.40  | 0.40  | 9.80     | 47.00        | 338         |      |   |
|                                        |             |                |             |                                                 |              |       |       |          |              |             |      |   |
|                                        |             |                |             |                                                 |              |       |       |          |              |             |      |   |
|                                        |             |                | итого       |                                                 | 630          | 18.28 | 18.34 | 93.61    | 587.6        |             | 0    |   |
| 1                                      | 1           | Обед           | закуска     | Салат из отварной свеклы                        | 100          | 1.41  | 6     | 8.26     | 92.8         | 52          |      |   |
|                                        |             |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с бобовыми (горохом)           | 250          | 5.49  | 5.27  | 16.54    | 148.25       | 102         |      |   |
|                                        |             |                | 2 блюдо     | Говядина, тушенная в сметане                    | 100          | 15.27 | 22.1  | 15       | 264          | 264         |      |   |
|                                        |             |                | гарнир      | Рис отварной                                    | 180          | 4.38  | 6.44  | 44.04    | 251.60       | 304         |      |   |
|                                        |             |                | напиток     | Кофейный напиток                                | 200          | 2.8   | 2.5   | 13.6     | 88           | 465         |      |   |
|                                        |             |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4.62  | 0.48  | 29.7     | 141.6        | 573         |      |   |
|                                        |             |                | хлеб        | хлеб ржаной                                     | 30           | 2.40  | 0.45  | 12.03    | 61.80        | 574         |      |   |
|                                        |             |                |             |                                                 |              |       |       |          |              |             |      |   |
|                                        |             |                | итого       |                                                 | 920          | 36.37 | 43.24 | 139.17   | 1048.05      |             | 0    |   |
| 1                                      | 1           | Итого за день: |             |                                                 |              | 1550  | 54.65 | 61.58    | 232.78       | 1635.65     |      | 0 |
| 1                                      | 2           |                | 2 блюдо     | Запеканка из творога с йогуртом135/30           | 165          | 16.2  | 14.4  | 22.79    | 315.3        | 223         |      |   |
|                                        |             |                | гор.напиток | Какао с молоком                                 | 200          | 3.30  | 2.90  | 13.80    | 104.00       | 462         |      |   |
|                                        |             |                | хлеб        | Бутерброд с повидлом                            | 55           | 2.40  | 3.87  | 27.83    | 156.00       | 2           |      |   |
|                                        |             |                | фрукты      | Фрукты свежие                                   | 150          | 0.60  | 0.60  | 14.70    | 70.50        | 338         |      |   |
|                                        |             |                |             |                                                 |              |       |       |          |              |             |      |   |
|                                        |             |                |             |                                                 |              |       |       |          |              |             |      |   |
|                                        |             |                | итого       |                                                 | 570          | 22.5  | 21.77 | 79.12    | 645.8        |             | 0    |   |
| 1                                      | 2           | Обед           | закуска     | Овощи натуральные по сезону (помидор)           | 100          | 1.10  | 0.20  | 3.80     | 22.00        | 70/71       |      |   |
|                                        |             |                | 1 блюдо     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10 | 260          | 2.06  | 6.42  | 11.29    | 119.75       | 82          |      |   |
|                                        |             |                | 2 блюдо     | Биточки рыбные с маслом сливочным               | 105          | 12.4  | 14.75 | 15.25    | 244.4        | 234         |      |   |
|                                        |             |                | гарнир      | Каша пшеничная вязкая                           | 180          | 4.8   | 5.04  | 29.46    | 182.88       | 303         |      |   |
|                                        |             |                | напиток     | Сок фруктовый (яблочный)                        | 200          | 1     | 0     | 20.4     | 84.8         | 389         |      |   |
|                                        |             |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                  | 60           | 4.62  | 0.48  | 29.7     | 141.6        | 573         |      |   |
|                                        |             |                | хлеб        | хлеб ржаной                                     | 30           | 2.40  | 0.45  | 12.03    | 61.80        | 574         |      |   |
|                                        |             |                |             |                                                 |              |       |       |          |              |             |      |   |
|                                        |             |                | итого       |                                                 | 910          | 28.38 | 27.34 | 121.93   | 857.23       |             | 0    |   |

|   |   |                |  |      |       |       |        |         |  |   |
|---|---|----------------|--|------|-------|-------|--------|---------|--|---|
| 1 | 2 | Итого за день: |  | 1480 | 50.88 | 49.11 | 201.05 | 1503.03 |  | 0 |
|---|---|----------------|--|------|-------|-------|--------|---------|--|---|

|   |   |                |             |                                                            |      |       |       |        |         |       |   |
|---|---|----------------|-------------|------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|---|
| 1 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным | 210  | 6.09  | 10.88 | 47.99  | 315.00  | 177   |   |
|   |   |                | кисломол    | Сыр (порциями)                                             | 30   | 6.96  | 8.85  | 0.00   | 108.00  | 15    |   |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром                                              | 210  | 0.20  | 0.10  | 9.30   | 38.00   | 457   |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                             | 60   | 4.56  | 0.48  | 29.52  | 100.00  | 573   |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб ржаной                                                | 40   | 3.20  | 0.60  | 16.04  | 82.40   | 574   |   |
|   |   |                |             |                                                            |      |       |       |        |         |       |   |
|   |   |                | итого       |                                                            | 550  | 21.01 | 20.91 | 102.85 | 643.4   |       | 0 |
|   |   |                |             |                                                            |      |       |       |        |         |       |   |
| 1 | 3 | Обед           |             |                                                            |      |       |       |        |         |       |   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с мак. изд.                               | 250  | 2.7   | 2.84  | 17.45  | 118.25  | 103   |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Котлета из говядины с маслом сл.100/5                      | 105  | 15.75 | 23.1  | 13.67  | 328.3   | 268   |   |
|   |   |                | гарнир      | Картофельное пюре                                          | 180  | 3.67  | 5.76  | 24.53  | 164.7   | 312   |   |
|   |   |                | напиток     | Компот из сухофруктов                                      | 200  | 0.6   | 0.1   | 32.01  | 132.8   | 349   |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                             | 60   | 4.62  | 0.48  | 29.7   | 141.6   | 573   |   |
|   |   |                | хлеб        | хлеб ржаной                                                | 40   | 3.20  | 0.60  | 16.04  | 82.40   | 574   |   |
|   |   |                | фрукты      | Фрукты свежие (яблоко)                                     | 100  | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 47      | 338   |   |
|   |   |                | итого       |                                                            | 935  | 30.94 | 33.28 | 143.2  | 1015.05 |       | 0 |
| 1 | 3 | Итого за день: |             |                                                            | 1485 | 51.95 | 54.19 | 246.05 | 1658.45 |       | 0 |
|   |   |                |             |                                                            |      |       |       |        |         |       |   |
| 1 | 4 | Завтрак        | закуска     | Овощи натуральные по сезону (помидор)                      | 100  | 1.10  | 0.20  | 3.80   | 22.00   | 70/71 |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Омлет натуральный                                          | 116  | 10.78 | 19.20 | 2.04   | 264.00  | 210   |   |
|   |   |                | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком                                 | 200  | 2.80  | 2.50  | 13.60  | 88.00   | 465   |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                             | 60   | 4.56  | 0.48  | 29.52  | 100.00  | 573   |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб ржаной                                                | 40   | 3.20  | 0.60  | 16.04  | 82.40   | 574   |   |
|   |   |                | фрукты      | Фрукты свежие (яблоко)                                     | 100  | 0.40  | 0.40  | 9.80   | 47.00   | 338   |   |
|   |   |                | итого       |                                                            | 616  | 22.84 | 23.38 | 74.8   | 603.4   |       |   |
|   |   |                |             |                                                            |      |       |       |        |         |       |   |
| 1 | 4 | Обед           | закуска     | Икра кабачковая                                            | 100  | 1     | 7     | 7      | 95      | СРБ   |   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп из овощей                                              | 250  | 2     | 4.52  | 6.32   | 74      | 116   |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Печень по - строгановски                                   | 100  | 13.2  | 11.23 | 13.52  | 185     | 255   |   |
|   |   |                | гарнир      | Каша гречневая вязкая                                      | 180  | 5.49  | 6     | 24.6   | 174.6   | 303   |   |
|   |   |                | напиток     | Сок фруктовый (яблочный)                                   | 200  | 1     | 0     | 20.4   | 84.8    | 389   |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                             | 40   | 3.04  | 0.32  | 19.68  | 93.6    | 573   |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб ржаной                                                | 20   | 1.60  | 0.30  | 8.02   | 41.20   | 338   |   |
|   |   |                | булочное    | Ватрушка с творогом                                        | 60   | 7.8   | 2.8   | 21.7   | 144     | 531   |   |
|   |   |                | итого       |                                                            | 950  | 35.13 | 32.17 | 121.24 | 892.2   |       | 0 |
| 1 | 4 | Итого за день: |             |                                                            | 1566 | 57.97 | 55.55 | 196.04 | 1495.6  |       |   |

|   |   |                |             |                                                              |      |       |       |        |         |         |   |
|---|---|----------------|-------------|--------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|---|
| 1 | 5 | Завтрак        | гарнир      | Рагу овощное                                                 | 180  | 3.42  | 7.74  | 40.70  | 177.00  | 177     |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Котлета мясная с маслом сливочным 100/5                      | 105  | 15.75 | 23.10 | 13.67  | 328.30  | 268     |   |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром                                                | 210  | 0.20  | 0.10  | 9.30   | 38.00   | 457     |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                               | 60   | 4.56  | 0.48  | 29.52  | 100.00  | 573     |   |
|   |   |                | хлеб        | хлеб ржаной                                                  | 40   | 3.20  | 0.60  | 16.04  | 82.40   | 574     |   |
|   |   |                | фрукты      | Фрукты свежие                                                | 100  | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 47      | 338     |   |
|   |   |                | итого       |                                                              | 695  | 27.53 | 32.42 | 119.03 | 772.7   |         |   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Рассольник ленинградский                                     | 250  | 2.1   | 5.12  | 16.6   | 120.75  | 96      |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Рыба тушенная в томате с овощами 90/50                       | 140  | 13.7  | 2.3   | 6.7    | 103     | 229/299 |   |
|   |   |                | гарнир      | Картофельное пюре                                            | 180  | 3.67  | 5.76  | 24.53  | 164.7   | 312     |   |
|   |   |                | булочное    | Кондитерское изделие                                         | 20   | 1.5   | 1.96  | 14.88  | 83      | 582     |   |
|   |   |                | напиток     | Компот из сухофруктов                                        | 200  | 0.6   | 0.1   | 32.01  | 132.8   | 349     |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                               | 40   | 3.04  | 0.32  | 19.68  | 93.6    | 573     |   |
|   |   |                | хлеб        | хлеб ржаной                                                  | 20   | 1.60  | 0.30  | 8.02   | 41.20   | 338     |   |
|   |   |                | итого       |                                                              | 850  | 26.21 | 15.86 | 124.42 | 739.05  |         | 0 |
| 1 | 5 | Итого за день: |             |                                                              | 1545 | 53.74 | 48.28 | 243.45 | 1511.75 |         | 0 |
| 2 | 6 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша молочная из крупы пшенной с изюмом и с маслом сливочным | 210  | 8.19  | 11.90 | 46.19  | 326.00  | 177     |   |
|   |   |                | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком                                   | 200  | 2.80  | 2.50  | 13.60  | 88.00   | 465     |   |
|   |   |                | фрукты      | Фрукты свежие                                                | 100  | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 47      | 338     |   |
|   |   |                | булочное    | Кондитерские изделия                                         | 20   | 1.5   | 1.96  | 14.88  | 83      | 582     |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                               | 60   | 4.56  | 0.48  | 29.52  | 100.00  | 573     |   |
|   |   |                | Хлеб        | Хлеб ржаной                                                  | 40   | 3.20  | 0.60  | 16.04  | 82.40   | 574     |   |
|   |   |                | итого       |                                                              | 630  | 20.65 | 17.84 | 132.03 | 726.4   |         | 0 |
| 2 | 6 | Обед           | закуска     | Салат из квашеной капусты с луком                            | 100  | 1.6   | 6     | 8.2    | 156     | 9       |   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с крупой                                    | 250  | 1.97  | 2.71  | 12.11  | 85.75   | 101     |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Котлета из курицы с маслом сливочным100/5                    | 105  | 16.64 | 16    | 15.54  | 273     | 294     |   |
|   |   |                | гарнир      | Макаронные изделия отварные                                  | 180  | 6.62  | 5.42  | 31.7   | 202.14  | 309     |   |
|   |   |                | напиток     | Компот из свежих яблок                                       | 200  | 0.16  | 0.16  | 27.9   | 114.6   | 342     |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                               | 35   | 2.66  | 0.28  | 17.22  | 81.9    | 573     |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб ржаной                                                  | 40   | 3.2   | 0.6   | 16.04  | 82.4    | 574     |   |
|   |   |                | итого       |                                                              | 910  | 32.85 | 31.17 | 128.71 | 995.79  |         | 0 |
| 2 | 6 | Итого за день: |             |                                                              | 1540 | 53.5  | 49.01 | 260.74 | 1722.19 |         | 0 |

|   |   |                |             |                                               |      |       |       |        |         |         |   |
|---|---|----------------|-------------|-----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|---|
| 2 | 7 | Завтрак        | закуска     | Икра кабачковая                               | 100  | 1     | 7     | 7      | 95      | СРБ     |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Птица тушенная в соусе                        | 100  | 11.65 | 11.66 | 13.51  | 166.00  | 290/331 |   |
|   |   |                | гарнир      | Пюре картофельное со сливочным маслом         | 180  | 3.67  | 5.76  | 24.53  | 164.7   | 312     |   |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром                                 | 210  | 0.20  | 0.10  | 9.30   | 38.00   | 457     |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                | 60   | 4.56  | 0.48  | 29.52  | 100.00  | 573     |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб ржаной                                   | 40   | 3.20  | 0.60  | 16.04  | 82.40   | 574     |   |
|   |   |                |             |                                               |      |       |       |        |         |         |   |
|   |   |                |             |                                               |      |       |       |        |         |         |   |
|   |   |                | итого       |                                               | 690  | 24.28 | 25.6  | 99.9   | 646.1   |         | 0 |
|   |   |                |             |                                               |      |       |       |        |         |         |   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с фасолью                    | 250  | 6.3   | 3.57  | 14.6   | 115.75  | 113     |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Шницель натуральный рубленый                  | 100  | 18.1  | 35.8  | 9.8    | 341     | 319     |   |
|   |   |                | гарнир      | Рагу из овощей                                | 180  | 3.42  | 7.74  | 40.70  | 177.00  | 177     |   |
|   |   |                | напиток     | Сок фруктовый                                 | 200  | 1     | 0     | 20.4   | 84.8    | 389     |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                | 60   | 4.62  | 0.48  | 29.7   | 141.6   | 573     |   |
|   |   |                | хлеб        | хлеб ржаной                                   | 40   | 3.2   | 0.6   | 16.04  | 82.4    | 574     |   |
|   |   |                | кисломол    | Сыр порциями                                  | 20   | 4.64  | 5.9   | 0      | 72      | 15      |   |
|   |   |                | булочное    | кондитерское изделие                          | 20   | 1.5   | 1.96  | 14.88  | 83      | 582     |   |
|   |   |                | фрукты      | Фрукты свежие                                 | 100  | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 47      | 338     |   |
|   |   |                | итого       |                                               | 970  | 42.78 | 56.05 | 148.12 | 1097.55 |         | 0 |
| 2 | 7 | Итого за день: |             |                                               | 1660 | 67.06 | 81.65 | 248.02 | 1743.65 |         | 0 |
|   |   |                |             |                                               |      |       |       |        |         |         |   |
| 2 | 8 | Завтрак        | закуска     | Овощи натуральные по сезону (помидор)         | 100  | 1.10  | 0.20  | 3.80   | 22.00   | 70/71   |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Рыба тушенная с овощами                       | 100  | 9.75  | 4.95  | 3.80   | 105.00  | 229/299 |   |
|   |   |                | гарнир      | Рис отварной                                  | 180  | 4.38  | 6.44  | 44.04  | 251.60  | 304     |   |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром                                 | 210  | 0.20  | 0.10  | 9.30   | 38.00   | 457     |   |
|   |   |                | фрукты      | Фрукты свежие (яблоко)                        | 100  | 0.40  | 0.40  | 9.80   | 47.00   | 338     |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                | 60   | 4.56  | 0.48  | 29.52  | 100.00  | 573     |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб ржаной                                   | 40   | 3.20  | 0.60  | 16.04  | 82.40   | 574     |   |
|   |   |                |             |                                               |      |       |       |        |         |         |   |
|   |   |                | итого       |                                               | 790  | 23.59 | 13.17 | 116.3  | 646     |         | 0 |
|   |   |                |             |                                               |      |       |       |        |         |         |   |
| 2 | 8 | Обед           |             |                                               |      |       |       |        |         |         |   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Борщ с капустой, картофелем и сметаной 250/10 | 260  | 2.06  | 6.42  | 11.29  | 119.75  | 82      |   |
|   |   |                | 2 блюдо     | Жаркое по - домашнему                         | 240  | 22.56 | 17.16 | 30.96  | 368.4   | 328     |   |
|   |   |                | напиток     | Кофейный напиток с молоком                    | 200  | 2.8   | 2.5   | 13.6   | 88      | 465     |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                                | 40   | 3.04  | 0.32  | 19.68  | 93.6    | 573     |   |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб ржаной                                   | 40   | 3.2   | 0.6   | 16.04  | 82.4    | 574     |   |
|   |   |                | фрукты      | Фрукты свежие (яблоко)                        | 100  | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 47      | 338     |   |
|   |   |                | итого       |                                               | 880  | 34.06 | 27.4  | 101.37 | 799.15  |         |   |
| 2 | 8 | Итого за день: |             |                                               | 1670 | 57.65 | 40.57 | 217.67 | 1445.15 |         |   |

|   |    |                             |                    |                                         |        |        |        |         |          |       |         |
|---|----|-----------------------------|--------------------|-----------------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|-------|---------|
| 2 | 9  | Завтрак                     | <b>закуска</b>     | Овощи натуральные по сезону (огурец)    | 100    | 0.80   | 0.10   | 1.70    | 10.00    | 70/71 |         |
|   |    |                             | <b>2 блюдо</b>     | Печень по - строгановски                | 100    | 13.26  | 11.23  | 13.52   | 185.00   | 255   |         |
|   |    |                             | <b>гарнир</b>      | Каша вязкая гречневая                   | 180    | 5.49   | 6      | 24.6    | 174.6    | 303   |         |
|   |    |                             | <b>напиток</b>     | Кисломолочный продукт                   | 200    | 5.80   | 5.00   | 8.00    | 100.00   | 386   |         |
|   |    |                             | <b>хлеб</b>        | Хлеб пшеничный                          | 60     | 4.56   | 0.48   | 29.52   | 100.00   | 573   |         |
|   |    |                             | <b>хлеб</b>        | Хлеб ржаной                             | 40     | 3.20   | 0.60   | 16.04   | 82.40    | 574   |         |
|   |    |                             |                    |                                         |        |        |        |         |          |       |         |
|   |    |                             | <b>итого</b>       |                                         | 680    | 33.11  | 23.41  | 93.38   | 652      |       |         |
| 2 | 9  | Обед                        | <b>закуска</b>     | Икра кабачковая                         | 100    | 1      | 7      | 7       | 95       | СРБ   |         |
|   |    |                             | <b>1 блюдо</b>     | Суп картофельный с крупой               | 250    | 1.97   | 2.71   | 12.11   | 85.75    | 101   |         |
|   |    |                             | <b>2 блюдо</b>     | Котлета рыбная с маслом сливочным 100/5 | 105    | 12.4   | 14.75  | 15.25   | 244.36   | 234   |         |
|   |    |                             | <b>гарнир</b>      | Макаронные изделия отварные             | 180    | 6.62   | 5.42   | 31.73   | 202.14   | 309   |         |
|   |    |                             | <b>напиток</b>     | Компот из сухофруктов                   | 200    | 0.66   | 0.09   | 32.01   | 138.2    | 349   |         |
|   |    |                             | <b>хлеб бел.</b>   | Хлеб пшеничный                          | 35     | 2.66   | 0.28   | 17.22   | 81.9     | 573   |         |
|   |    |                             | <b>хлеб черн.</b>  | Хлеб ржаной                             | 25     | 2      | 0.38   | 10      | 51.5     | 574   |         |
|   |    |                             | <b>фрукты</b>      | Фрукты свежие (яблоко)                  | 100    | 0.4    | 0.4    | 9.8     | 47       | 338   |         |
|   |    |                             |                    |                                         |        |        |        |         |          |       |         |
|   |    |                             | <b>итого</b>       |                                         | 995    | 27.71  | 31.03  | 135.12  | 945.85   |       | 0       |
| 2 | 9  | Итого за день:              |                    |                                         | 1675   | 60.82  | 54.44  | 228.5   | 1597.85  |       | 0       |
| 2 | 10 | Завтрак                     | <b>закуска</b>     | Салат из свежей белокочанной капусты    | 100    | 1.41   | 5.08   | 9.02    | 87.4     | 45    |         |
|   |    |                             | <b>гарнир</b>      | Пюре картофельное                       | 180    | 3.67   | 5.76   | 24.53   | 164.7    | 312   |         |
|   |    |                             | <b>2 блюдо</b>     | Тефтели мясные в соусе                  | 110    | 8.13   | 15.61  | 12.85   | 248.00   | 278   |         |
|   |    |                             | <b>гор.напиток</b> | Сок фруктовый                           | 200    | 1      | 0      | 20.4    | 84.8     | 389   |         |
|   |    |                             | <b>хлеб</b>        | Хлеб пшеничный                          | 60     | 4.56   | 0.48   | 29.52   | 100.00   | 573   |         |
|   |    |                             | <b>хлеб</b>        | Хлеб ржаной                             | 40     | 3.20   | 0.60   | 16.04   | 82.40    | 574   |         |
|   |    |                             |                    |                                         |        |        |        |         |          |       |         |
|   |    |                             | <b>итого</b>       |                                         | 690    | 21.97  | 27.53  | 112.36  | 767.3    |       | 0       |
| 2 | 10 | Обед                        | <b>1 блюдо</b>     | Рассольник ленинградский                | 250    | 2.1    | 5.12   | 16.6    | 120.75   | 96    | 0       |
|   |    |                             | <b>2 блюдо</b>     | Плов из отварной птицы                  | 240    | 14.76  | 9.84   | 29.76   | 267.6    | 375   |         |
|   |    |                             | <b>напиток</b>     | Компот из свежих фруктов                | 200    | 0.16   | 0.16   | 27.9    | 114.6    | 342   |         |
|   |    |                             | <b>хлеб</b>        | Хлеб пшеничный                          | 60     | 4.56   | 0.48   | 29.5    | 100      | 573   |         |
|   |    |                             | <b>хлеб</b>        | Хлеб ржаной                             | 40     | 3.2    | 0.6    | 16.04   | 82.4     | 574   |         |
|   |    |                             | <b>фрукты</b>      | Фрукты свежие (яблоко)                  | 100    | 0.4    | 0.4    | 9.8     | 47       | 338   |         |
|   |    |                             |                    |                                         |        |        |        |         |          |       |         |
|   |    |                             | <b>итого</b>       |                                         | 890    | 25.18  | 16.6   | 129.6   | 732.35   |       | 0       |
| 2 | 10 | Итого за день:              |                    |                                         | 1580   | 47.15  | 44.13  | 241.96  | 1499.65  |       | 0       |
|   |    | Среднее значение за период: |                    |                                         | 1575.1 | 55.537 | 53.851 | 231.626 | 1581.297 |       | #DIV/0! |





|  |
|--|
|  |
|--|

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



































\_\_\_\_\_

