

День: Понедельник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: зимний

| №рец                 | Наименование блюда           | масса, г | эн.цен.<br>ккал | Пищевые вещества |              |               | Витамины, мг |             |             |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|----------------------|------------------------------|----------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                      |                              |          |                 | Б                | Ж            | У             | А            | В1          | Е1          | С            | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>Завтрак 09-00</b> |                              |          |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
| 114                  | каша рисовая с маслом        | 255/10   | 201,13          | 5,12             | 6,62         | 32,61         | 0,05         | 0,07        | 0,7         | 1,39         | 131,85                   | 143,73        | 30,36         | 0,44        |
|                      | Крупа рисовая                | 38,5     |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Молоко                       | 133,38   |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Вода                         | 89       |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Сахар                        | 6        |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Масло сливочное              | 5        |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
| пр                   | Сыр порциями                 | 30       | 109,2           | 6,96             | 8,85         | 0             | 0,05         | 0,01        | 0,12        | 0,18         | 210                      | 210           | 9,9           | 0,24        |
| пр                   | хлеб пшеничный               | 30       | 71              | 2,3              | 0,24         | 14,6          | 0            | 0,03        | 0,28        | 0            | 6                        | 19,5          | 4,2           | 0,3         |
| пр                   | хлеб ржано-пшеничный         | 30       | 71              | 2,3              | 0,24         | 14,6          | 0            | 0,03        | 0,28        | 0            | 6                        | 19,5          | 4,2           | 0,3         |
| 286                  | кофейный напиток на молоке   | 200      | 118,69          | 2,79             | 3,19         | 19,71         | 0,02         | 0,04        | 0,05        | 1,3          | 123,39                   | 93,96         | 18            | 0,25        |
|                      | Кофейный напиток             | 2        |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Молоко                       | 100      |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Сахар                        | 15       |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Вода                         | 120      |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
| пр                   | яблоко                       | 100      | 40              | 1,5              | 0,5          | 21            | 0            | 0,03        | 0,6         | 10           | 8                        | 28            | 42            | 0,6         |
|                      | <b>итого</b>                 |          | <b>611,02</b>   | <b>20,97</b>     | <b>19,64</b> | <b>102,52</b> | <b>0,12</b>  | <b>0,21</b> | <b>2,03</b> | <b>12,87</b> | <b>485,24</b>            | <b>514,69</b> | <b>108,66</b> | <b>2,13</b> |
| <b>Обед с 13-00</b>  |                              |          |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | огурцы свежие порционно      | 100      | 10              | 0,7              | 0            | 1,8           | 0            | 0,03        | 0           | 7            | 17                       | 42            | 0             | 0,5         |
| 42                   | рассольник Ленинградский     | 250      | 149,6           | 5,03             | 11,3         | 32,38         | 0,21         | 0,14        | 2,42        | 9,81         | 30,1                     | 85,8          | 33,4          | 1,16        |
|                      | Картофель                    | 100      |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Крупа перловая               | 5        |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Марковь                      | 12,5     |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Лук репчатый                 | 6,25     |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Огурцы соленые               | 17,5     |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Вода                         | 187,5    |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Масло растительное           | 5        |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Сметана                      | 10       |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
| 46                   | картофельное пюре            | 200      | 205,33          | 4,9              | 7,28         | 24,4          | 0,08         | 0,17        | 1,8         | 24,2         | 48,53                    | 114,93        | 36,13         | 1,33        |
|                      | Картофель                    | 197,33   |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Молоко                       | 22,5     |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Масло сливочное              | 9        |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
| 202                  | Тефтели из говядины с соусом | 100/50   | 311,18          | 18,35            | 20,86        | 12,49         | 0,57         | 0,085       | 0,63        | 2,1          | 21,45                    | 165,07        | 24,43         | 2,91        |
|                      | Говядина                     | 70       |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Молоко                       | 10       |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Хлеб пшеничный               | 13,4     |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Масло сливочное              | 10,3     |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | яйцо                         | 4        |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Масло сливочное              | 1,4      |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Соль                         | 0,22     |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|                      | Соус                         | 50       |                 |                  |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |             |
| пр                   | хлеб ржано-пшеничный         | 30       | 71              | 2,3              | 0,24         | 14,6          | 0            | 0,03        | 0,28        | 0            | 6                        | 19,5          | 4,2           | 0,3         |





|     |   |        |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|-----|---|--------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| пр  | банан                                       | 100    | 62             | 3            | 1            | 42            | 0           | 0,08         | 0,12         | 20          | 16            | 58            | 84            | 0,123        |
|     | <b>итого</b>                                |        | <b>891,08</b>  | <b>26,3</b>  | <b>32,53</b> | <b>128,95</b> | <b>0,18</b> | <b>0,42</b>  | <b>1,6</b>   | <b>23,2</b> | <b>549,8</b>  | <b>671,2</b>  | <b>190,99</b> | <b>3,413</b> |
|     | <b>Обед с 13-00</b>                         |        |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
| 229 | зеленый горошек консерв.отварной            | 60     | 46,73          | 1,9          | 1,99         | 4,2           | 0,05        | 0,078        | 0,162        | 5,16        | 82,04         | 84,63         | 18,09         | 0,41         |
| 48  | Суп с мясными фрикадельками                 | 250/35 | 175,1          | 9,76         | 6,82         | 19,01         | 0,22        | 0,16         | 0,36         | 10,67       | 21,19         | 150,14        | 37,16         | 2,2          |
|     | Картофель                                   | 100    |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Морковь                                     | 10     |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Лук репчатый                                | 5      |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Масло сливочное                             | 2,5    |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Вода  | 175    |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Мясо говядина                               | 40     |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Лук репчатый                                | 3,5    |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Яйцо  | 3      |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Вода  | 4      |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
| 2   | гречка отварная                             | 200    | 351,74         | 11,64        | 7,24         | 60            | 0,05        | 0,42         | 0,85         | 0           | 20            | 292,21        | 131,15        | 4,4          |
|     | Крупа гречневая                             | 92     |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Вода  | 136    |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Масло сливочное                             | 9      |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
| 40  | печень говяжья по-строгановски              | 110    | 195            | 13,9         | 14,3         | 4,2           | 0,07        | 0,05         | 2,2          | 0,77        | 25,3          | 28,7          | 5,49          | 0,35         |
|     | Печень говяжья                              | 124    |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Масло растительное                          | 9      |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Соус сметанный                              | 40     |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
| пр  | хлеб пшеничный                              | 30     | 71             | 2,3          | 0,24         | 14,6          | 0           | 0,03         | 0,28         | 0           | 6             | 19,5          | 4,2           | 0,3          |
| пр  | хлеб ржано-пшеничный                        | 30     | 71             | 2,3          | 0,24         | 14,6          | 0           | 0,03         | 0,28         | 0           | 6             | 19,5          | 4,2           | 0,3          |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов                 | 200    | 185,1          | 1,43         | 0            | 44,76         | 0,08        | 0,01         | 0            | 1           | 52,15         | 86,4          | 41,4          | 1,41         |
|     | Смесь сухофруктов                           | 30,5   |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Сахар                                       | 15     |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Вода  | 190    |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | <b>итого</b>                                |        | <b>1095,67</b> | <b>43,2</b>  | <b>30,83</b> | <b>161,37</b> | <b>0,47</b> | <b>0,778</b> | <b>4,132</b> | <b>17,6</b> | <b>212,68</b> | <b>681,08</b> | <b>241,69</b> | <b>9,37</b>  |
|     | <b>Полдник 16-30</b>                        |        |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
| пр  | Кисломолочный напиток Йогурт "Лесные ягоды" | 200    | 137            | 0,6          | 0            | 34            | 0           | 0,04         | 0            | 12          | 10            | 8             | 0             | 1,8          |
| пр  | Крендель сахарный                           | 60     | 219,07         | 7,08         | 2,63         | 41,81         | 0,01        | 0,17         | 1,73         | 0           | 161,75        | 109,3         | 113,27        | 8,66         |
|     | Мука в/с                                    | 41     |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Сахар                                       | 9      |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Масло растительное                          | 9      |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Яйца  | 1/36   |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Соль  | 0,4    |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Дрожжи                                      | 1      |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | Вода  | 17     |                |              |              |               |             |              |              |             |               |               |               |              |
|     | <b>итого</b>                                |        | <b>356,07</b>  | <b>7,68</b>  | <b>2,63</b>  | <b>75,81</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,21</b>  | <b>1,73</b>  | <b>12</b>   | <b>171,75</b> | <b>117,3</b>  | <b>113,27</b> | <b>10,46</b> |
|     | <b>ИТОГО</b>                                |        | <b>2342,8</b>  | <b>77,19</b> | <b>65,99</b> | <b>366,1</b>  | <b>0,66</b> | <b>1,408</b> | <b>7,462</b> | <b>52,8</b> | <b>934,2</b>  | <b>1470</b>   | <b>546</b>    | <b>23,24</b> |

День: Четверг  
Неделя: Первая  
Сезон: зимний

| №репц | Наименование блюда | масса, г | эн.цен.<br>ккал | Пищевые вещества |   |   | Витамины, мг |    |   |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|-------|--------------------|----------|-----------------|------------------|---|---|--------------|----|---|---|--------------------------|---|----|----|
|       |                    |          |                 | Б                | Ж | У | А            | В1 | Е | С | Ca                       | P | Mg | Fe |

| <b>Завтрак 09-00</b> |                                    |            |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|----------------------|------------------------------------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 151                  | Запеканка из творога               | 180/30     | 410,67         | 35,06        | 14,53        | 34,92         | 0,1         | 0,1         | 0,72        | 0,84         | 293,92        | 406,78        | 48,13         | 1,62         |
|                      | Творог                             | 141        |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Крупа манная                       | 9,7        |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Сахар                              | 9,7        |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Яйца                               | 4,5        |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Масло сливочное                    | 5,2        |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Сухари панировочные                | 5,2        |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Сметана                            | 5,2        |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Молоко                             | 36         |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Молоко сгущеное                    | 30         |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
| пр                   | хлеб пшеничный                     | 30         | 71             | 2,3          | 0,24         | 14,6          | 0           | 0,03        | 0,28        | 0            | 6             | 19,5          | 4,2           | 0,3          |
| пр                   | хлеб ржано-пшеничный               | 30         | 71             | 2,3          | 0,24         | 14,6          | 0           | 0,03        | 0,28        | 0            | 6             | 19,5          | 4,2           | 0,3          |
| 365                  | Масло слив.порционнo               | 10         | 66             | 0,1          | 7,2          | 0,1           | 0,05        | 0           | 0,1         | 0            | 2,4           | 3             | 0,05          | 0,02         |
| 366                  | Сыр порционнo                      | 30         | 109,2          | 6,96         | 8,85         | 0             | 0,05        | 0,01        | 0,12        | 0,18         | 210           | 210           | 9,9           | 0,24         |
| <b>294</b>           | <b>Чай с лимоном</b>               | <b>200</b> | <b>61,62</b>   | <b>0,07</b>  | <b>0,01</b>  | <b>15,31</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0,01</b> | <b>2,8</b>   | <b>6,25</b>   | <b>3,54</b>   | <b>2,34</b>   | <b>0,29</b>  |
|                      | Чай-заварка                        | 30         |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Вода                               | 150        |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Сахар                              | 15         |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Лимон                              | 8          |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
| пр                   | яблоко свежее                      | 100        | 40             | 1,5          | 0,5          | 21            | 0           | 0,03        | 0,6         | 10           | 8             | 28            | 42            | 0,6          |
|                      | <b>итого</b>                       |            | <b>829,49</b>  | <b>48,29</b> | <b>31,57</b> | <b>100,53</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,2</b>  | <b>2,11</b> | <b>13,82</b> | <b>532,57</b> | <b>690,32</b> | <b>110,82</b> | <b>3,37</b>  |
| <b>Обед с 13-00</b>  |                                    |            |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
| 229                  | кукуруза консервированная отварная | 60         | 76,35          | 3,0          | 4,3          | 6,8           | 0,03        | 0,11        | 0           | 9,5          | 19,6          | 59,85         | 19,02         | 0,68         |
| <b>50</b>            | <b>Суп картофельный с рыбой</b>    | <b>250</b> | <b>192,75</b>  | <b>14,16</b> | <b>12,16</b> | <b>6,66</b>   | <b>0,23</b> | <b>0,17</b> | <b>0,35</b> | <b>12,1</b>  | <b>25,77</b>  | <b>138,94</b> | <b>38,32</b>  | <b>1,45</b>  |
|                      | Бульон рыбный                      | 175        |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Рыба свежая                        | 53,75      |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Картофель                          | 112,5      |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Морковь                            | 10         |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Лук репчатый                       | 10         |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Масло растительное                 | 5          |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
| <b>211</b>           | <b>Плов из отварной птицы</b>      | <b>250</b> | <b>896,44</b>  | <b>44,63</b> | <b>54,39</b> | <b>49,25</b>  | <b>1,38</b> | <b>0,2</b>  | <b>1,99</b> | <b>2,52</b>  | <b>64,91</b>  | <b>475,27</b> | <b>115,26</b> | <b>4,29</b>  |
|                      | Филе курица                        | 114        |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Крупа рисовая                      | 124        |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Масло растительное                 | 13         |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Лук репчатый                       | 13         |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Морковь                            | 46         |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
| пр                   | хлеб пшеничный                     | 30         | 71             | 2,3          | 0,24         | 14,6          | 0           | 0,03        | 0,28        | 0            | 6             | 19,5          | 4,2           | 0,3          |
| пр                   | хлеб ржано-пшеничный               | 30         | 71             | 2,3          | 0,24         | 14,6          | 0           | 0,03        | 0,28        | 0            | 6             | 19,5          | 4,2           | 0,3          |
| <b>282</b>           | <b>Компот из яблок</b>             | <b>200</b> | <b>66,4</b>    | <b>0,16</b>  | <b>0</b>     | <b>14,99</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,08</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>1,4</b>    | <b>240,01</b> | <b>180,01</b> | <b>28</b>    |
|                      | Яблоко                             | 40         |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Лимонная кислота                   | 0,2        |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | Сахар                              | 15         |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
|                      | <b>итого</b>                       |            | <b>1373,94</b> | <b>66,55</b> | <b>71,33</b> | <b>106,9</b>  | <b>1,68</b> | <b>0,62</b> | <b>2,9</b>  | <b>24,12</b> | <b>123,68</b> | <b>953,07</b> | <b>361,01</b> | <b>35,02</b> |
| <b>Полдник 16-30</b> |                                    |            |                |              |              |               |             |             |             |              |               |               |               |              |
| пр                   | Сок мультифрукт                    | 200        | 138,4          | 0,6          |              | 34            | 0           | 0,04        | 0           | 12           | 10            | 8             | 0             | 1,8          |
| пр                   | Вафельный тортик                   | 38         | 209            | 2,6          | 13,6         | 19,9          | 0,01        | 0,02        | 0           | 0            | 75,62         | 91,58         | 23,56         | 1,9          |
|                      | <b>итого</b>                       |            | <b>347,4</b>   | <b>3,2</b>   | <b>13,6</b>  | <b>53,9</b>   | <b>0,01</b> | <b>0,06</b> | <b>0</b>    | <b>12</b>    | <b>85,62</b>  | <b>99,58</b>  | <b>23,56</b>  | <b>3,7</b>   |
|                      | <b>ИТОГО</b>                       |            | <b>2550,8</b>  | <b>118</b>   | <b>116,5</b> | <b>261,3</b>  | <b>1,89</b> | <b>0,88</b> | <b>5,01</b> | <b>49,94</b> | <b>741,9</b>  | <b>1743</b>   | <b>495,4</b>  | <b>42,09</b> |





|            |                                     |            |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|------------|-------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| пр         | банан                               | 100        | 62            | 3            | 1            | 42           | 0           | 0,08        | 0,12        | 20           | 16            | 58            | 84            | 0,123        |
|            | <b>ИТОГО</b>                        |            | <b>658,89</b> | <b>24,11</b> | <b>41,04</b> | <b>79,53</b> | <b>0,37</b> | <b>0,3</b>  | <b>1,35</b> | <b>22,14</b> | <b>474,91</b> | <b>636,34</b> | <b>139,2</b>  | <b>3,573</b> |
|            | <b>Обед с 13-00</b>                 |            |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | помидоры свежие порционно           | 100        | 14            | 0,6          | 0            | 2,9          | 0           | 0,04        | 0,5         | 20           | 8             | 35            | 0             | 0,5          |
| <b>45</b>  | <b>Суп картофельный с бобовыми</b>  | <b>250</b> | <b>98,79</b>  | <b>2,34</b>  | <b>3,89</b>  | <b>13,61</b> | <b>0,24</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,21</b> | <b>8,41</b>  | <b>18,43</b>  | <b>59,12</b>  | <b>22,52</b>  | <b>0,8</b>   |
|            | Картофель                           | 50         |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Крупа горох                         | 20         |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Морковь                             | 12,5       |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Лук репчатый                        | 10         |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Масло растительное                  | 5          |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Вода                                | 175        |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
| <b>216</b> | <b>Суфле из кур с рисом</b>         | <b>105</b> | <b>449,39</b> | <b>29,35</b> | <b>34,57</b> | <b>5,19</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,11</b> | <b>0,9</b>  | <b>1,34</b>  | <b>31,47</b>  | <b>275,23</b> | <b>30,85</b>  | <b>2,69</b>  |
|            | Курица 1 кат.потрошенная            | 207        |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Крупа рисовая                       | 7          |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Яйца                                | 12         |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Масло сливочное                     | 9,5        |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
| 249        | <b>Пюре овощное (свекла)</b>        | <b>100</b> | <b>83,14</b>  | <b>1,57</b>  | <b>3,74</b>  | <b>10,84</b> | <b>2,32</b> | <b>0,07</b> | <b>0,51</b> | <b>5,75</b>  | <b>32,28</b>  | <b>64,75</b>  | <b>43,73</b>  | <b>0,82</b>  |
|            | Свекла                              | 115        |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Масло сливочное                     | 5          |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Сахар                               | 1          |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
| пр         | хлеб пшеничный                      | 30         | 71            | 2,3          | 0,24         | 14,6         | 0           | 0,03        | 0,28        | 0            | 6             | 19,5          | 4,2           | 0,3          |
| пр         | хлеб ржано-пшеничный                | 30         | 71            | 2,3          | 0,24         | 14,6         | 0           | 0,03        | 0,28        | 0            | 6             | 19,5          | 4,2           | 0,3          |
| <b>280</b> | <b>Компот из кураги</b>             | <b>200</b> | <b>91,98</b>  | <b>0,33</b>  | <b>0</b>     | <b>22,66</b> | <b>0</b>    | <b>0,02</b> | <b>0,11</b> | <b>5,6</b>   | <b>9,41</b>   | <b>6,16</b>   | <b>5,04</b>   | <b>1,28</b>  |
|            | Курага                              | 20         |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Вода                                | 202        |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Сахар                               | 15         |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | <b>ИТОГО</b>                        |            | <b>808,3</b>  | <b>36,49</b> | <b>42,44</b> | <b>69,8</b>  | <b>2,73</b> | <b>0,37</b> | <b>2,51</b> | <b>41,1</b>  | <b>105,59</b> | <b>459,76</b> | <b>106,34</b> | <b>6,39</b>  |
|            | <b>Полдник 16-30</b>                |            |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
| пр         | Кисломолочный напиток "Бифидокефир" | 200        | 137           | 0,6          |              | 34           | 0           | 0,04        | 0           | 12           | 10            | 8             | 0             | 1,8          |
| <b>307</b> | <b>Булочка "Веснушка"</b>           | <b>60</b>  | <b>199,3</b>  | <b>4,61</b>  | <b>4,41</b>  | <b>35,3</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,09</b> | <b>0,71</b> |              | <b>12,97</b>  | <b>48,7</b>   | <b>8,66</b>   | <b>0,69</b>  |
|            | Мука пшеничная                      | 42,85      |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Сахар                               | 4,3        |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Дрожжи                              | 1,3        |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Соль                                | 0,4        |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Масло растительное                  | 3,8        |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Яйцо                                | 1,3        |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Изюм                                | 2,1        |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | Вода                                | 17,2       |               |              |              |              |             |             |             |              |               |               |               |              |
|            | <b>ИТОГО</b>                        |            | <b>336,3</b>  | <b>5,21</b>  | <b>4,41</b>  | <b>69,3</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,13</b> | <b>0,71</b> | <b>12</b>    | <b>22,97</b>  | <b>56,7</b>   | <b>8,66</b>   | <b>2,49</b>  |
|            | <b>ИТОГО</b>                        |            | <b>1803,5</b> | <b>65,81</b> | <b>87,89</b> | <b>218,6</b> | <b>3,12</b> | <b>0,8</b>  | <b>4,57</b> | <b>75,24</b> | <b>603,5</b>  | <b>1153</b>   | <b>254,2</b>  | <b>12,45</b> |

День: Вторник  
Неделя: Вторая  
Сезон: зимний

| №рец | Наименование блюда | масса, г | эн.цен. | Пищевые вещества | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|------|--------------------|----------|---------|------------------|--------------|--------------------------|
|------|--------------------|----------|---------|------------------|--------------|--------------------------|







|            |  |            |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
|------------|--|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>176</b> | <b>Бефстроганов из отварной говядины</b> | <b>100</b> | <b>232,64</b> | <b>15,5</b>  | <b>17,93</b> | <b>2,75</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,004</b> | <b>0,21</b> | <b>0,54</b>  | <b>44,6</b>   | <b>137,2</b> | <b>21,36</b>  | <b>1,94</b>  |
|            | Говядина                                 | 81         |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
|            | Морковь                                  | 9,1        |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
|            | Лук репчатый                             | 1,6        |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
|            | Соус сметанный                           | 50         |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
| пр         | хлеб пшеничный                           | 30         | 71            | 2,3          | 0,24         | 14,6         | 0           | 0,03         | 0,28        | 0            | 6             | 19,5         | 4,2           | 0,3          |
| пр         | хлеб ржано-пшеничный                     | 30         | 71            | 2,3          | 0,24         | 14,6         | 0           | 0,03         | 0,28        | 0            | 6             | 19,5         | 4,2           | 0,3          |
| <b>280</b> | <b>Компот из изюма</b>                   | <b>200</b> | <b>91,98</b>  | <b>0,33</b>  | <b>0</b>     | <b>22,66</b> | <b>0</b>    | <b>0,02</b>  | <b>0,11</b> | <b>5,6</b>   | <b>9,41</b>   | <b>6,16</b>  | <b>5,04</b>   | <b>1,28</b>  |
|            | Изюм                                     | 20         |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
|            | Сахар                                    | 15         |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
|            | Вода                                     | 202        |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
|            | <b>ИТОГО</b>                             |            | <b>719,91</b> | <b>25,48</b> | <b>33,54</b> | <b>74,31</b> | <b>0,63</b> | <b>0,554</b> | <b>3,4</b>  | <b>91,43</b> | <b>232,23</b> | <b>367,2</b> | <b>103,31</b> | <b>7,23</b>  |
|            | <b>Полдник 16-30</b>                     |            |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
| пр         | Кисломолочный напиток "Снежок"           | 200        | 137           | 0,6          |              | 34           | 0           | 0,04         | 0           | 12           | 10            | 8            | 0             | 1,8          |
| <b>312</b> | <b>Булочка домашняя</b>                  | <b>60</b>  | <b>228,2</b>  | <b>4,37</b>  | <b>7,07</b>  | <b>36,08</b> | <b>0,04</b> | <b>0,08</b>  | <b>0,72</b> | <b>0</b>     | <b>12,21</b>  | <b>44,56</b> | <b>7,35</b>   | <b>0,61</b>  |
|            | Мука в/с                                 | 41         |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
|            | Сахар                                    | 9          |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
|            | Масло растительное                       | 9          |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
|            | Яйца                                     | 1/36       |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
|            | Соль                                     | 0,4        |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
|            | Дрожжи                                   | 1          |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
|            | Вода                                     | 17         |               |              |              |              |             |              |             |              |               |              |               |              |
|            | <b>ИТОГО</b>                             |            | <b>365,2</b>  | <b>4,97</b>  | <b>7,07</b>  | <b>70,08</b> | <b>0,04</b> | <b>0,12</b>  | <b>0,72</b> | <b>12</b>    | <b>22,21</b>  | <b>52,56</b> | <b>7,35</b>   | <b>2,41</b>  |
|            | <b>ИТОГО</b>                             |            | <b>1514,7</b> | <b>42,93</b> | <b>50,22</b> | <b>230,9</b> | <b>0,75</b> | <b>0,834</b> | <b>5,75</b> | <b>114,3</b> | <b>374,9</b>  | <b>602,2</b> | <b>178,1</b>  | <b>11,73</b> |

День: Четверг  
Неделя: Вторая  
Сезон: зимний

| №репц      | Наименование блюда              | масса, г   | эн.цен.<br>ккал | Пищевые вещества |              |              | Витамины, мг |             |             |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|------------|---------------------------------|------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|            |                                 |            |                 | Б                | Ж            | У            | А            | В1          | Е           | С            | Ca                       | P             | Mg            | Fe          |
|            | <b>Завтрак 09-00</b>            |            |                 |                  |              |              |              |             |             |              |                          |               |               |             |
| <b>108</b> | <b>Каша молочная кукурузная</b> | <b>255</b> | <b>303,41</b>   | <b>9,25</b>      | <b>10,03</b> | <b>43,88</b> | <b>0,06</b>  | <b>0,26</b> | <b>0,21</b> | <b>1,61</b>  | <b>164,38</b>            | <b>229,75</b> | <b>58,75</b>  | <b>1,5</b>  |
|            | Крупа кукурузная                | 40         |                 |                  |              |              |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|            | Вода                            | 68         |                 |                  |              |              |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|            | Молоко                          | 100        |                 |                  |              |              |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|            | Сахар                           | 5          |                 |                  |              |              |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|            | Масло сливочное                 | 5          |                 |                  |              |              |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|            | Сыр порциями                    | <b>30</b>  | <b>109,2</b>    | <b>6,96</b>      | <b>8,85</b>  | <b>0</b>     | <b>0,05</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,12</b> | <b>0,18</b>  | <b>210</b>               | <b>210</b>    | <b>9,9</b>    | <b>0,24</b> |
| пр         | хлеб пшеничный                  | 30         | 71              | 2,3              | 0,24         | 14,6         | 0            | 0,03        | 0,28        | 0            | 6                        | 19,5          | 4,2           | 0,3         |
| пр         | хлеб ржано-пшеничный            | 30         | 71              | 2,3              | 0,24         | 14,6         | 0            | 0,03        | 0,28        | 0            | 6                        | 19,5          | 4,2           | 0,3         |
| <b>300</b> | <b>Чай зеленый с сахаром</b>    | <b>200</b> | <b>48,64</b>    | <b>0,12</b>      | <b>0</b>     | <b>12,04</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>3,45</b>              | <b>2</b>      | <b>1,5</b>    | <b>0,25</b> |
|            | Заварка                         | 1          |                 |                  |              |              |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|            | Сахар                           | 15         |                 |                  |              |              |              |             |             |              |                          |               |               |             |
| пр         | Груша                           | 100        | 40              | 1,5              | 0,5          | 21           | 0            | 0,03        | 0,6         | 10           | 8                        | 28            | 42            | 0,6         |
|            | <b>ИТОГО</b>                    |            | <b>572,25</b>   | <b>20,13</b>     | <b>19,62</b> | <b>91,52</b> | <b>0,11</b>  | <b>0,33</b> | <b>1,21</b> | <b>11,79</b> | <b>391,83</b>            | <b>489,25</b> | <b>116,35</b> | <b>2,89</b> |
|            | <b>Обед с 13-00</b>             |            |                 |                  |              |              |              |             |             |              |                          |               |               |             |
|            | огурцы свежие порционно         | 100        | 10              | 0,7              | 0            | 1,8          | 0            | 0,03        | 0           | 7            | 17                       | 42            | 0             | 0,5         |





















|

|

|  
|

|



|