

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

[illegible]

|         |                                                     |     |       |       |      |             |      |      |        |      |       |        |         |        |       |        |      |       |       |        |
|---------|-----------------------------------------------------|-----|-------|-------|------|-------------|------|------|--------|------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|------|-------|-------|--------|
| 54-6т   | Сырники                                             | 200 | 39.3  | 11.5  | 32.8 | 391.5       | 0.09 | 0.41 | 57.52  | 0.18 | 0.37  | 183.61 | 211.78  | 274.9  | 41.47 | 380.92 | 1.09 | 34.33 | 50.07 | 68.14  |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком                          | 200 | 3.9   | 2.9   | 11.2 | 86          | 0.03 | 0.13 | 13.29  | 0    | 0.52  | 38.55  | 183.98  | 148.32 | 30.67 | 106.79 | 1.06 | 9     | 1.76  | 20     |
| Пром.   | Яблоко                                              | 150 | 0.6   | 0.6   | 14.7 | 66.6        | 0.05 | 0.03 | 7.5    | 0    | 15    | 39     | 417     | 24     | 13.5  | 16.5   | 3.3  | 3     | 0.45  | 12     |
| Пром.   | Повидло яблочное                                    | 30  | 0.1   | 0     | 19.5 | 78.5        | 0    | 0.01 | 0      | 0    | 0.15  | 0.3    | 38.7    | 4.2    | 2.1   | 2.7    | 0.39 | 0     | 0     | 0      |
|         | Итого за Завтрак                                    | 580 | 43.9  | 15    | 78.2 | 622.6       | 0.17 | 0.58 | 78.31  | 0.18 | 16.04 | 261.46 | 851.46  | 451.42 | 87.74 | 506.91 | 5.84 | 46.33 | 52.28 | 100.14 |
|         | Рекомендуемая величина                              |     | 16.94 | 17.38 | 73.7 | 612.6-743.2 |      |      |        |      |       |        |         |        |       |        |      |       |       |        |
|         | Обед                                                |     |       |       |      |             |      |      |        |      |       |        |         |        |       |        |      |       |       |        |
| 54-9з   | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 80  | 1.1   | 8.1   | 4.8  | 96.7        | 0.03 | 0.03 | 322.17 | 0    | 23.09 | 116.68 | 213.52  | 31.33  | 14.89 | 25.07  | 0.75 | 13.15 | 0.2   | 14.64  |
| 54-3с   | Рассольник Ленинградский                            | 250 | 5.9   | 7.2   | 17   | 156.9       | 0.08 | 0.06 | 129.92 | 0    | 6.93  | 245.99 | 418.69  | 26.35  | 24.64 | 64.24  | 0.89 | 20.75 | 0.94  | 35.35  |
| 54-26м  | Запеканка картофельная с говядиной                  | 200 | 23.6  | 23.2  | 26.5 | 408.6       | 0.2  | 0.25 | 36.21  | 0.22 | 13.2  | 373.18 | 1092.87 | 31.5   | 56.29 | 279.63 | 4.14 | 57.11 | 2.22  | 122.54 |

|                            |                              |      |        |        |         |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|----------------------------|------------------------------|------|--------|--------|---------|-------------|------|------|--------|------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| Пром.                      | Сок виноградный              | 200  | 0.6    | 0.4    | 32.6    | 136.4       | 0.04 | 0.02 | 0      | 0    | 4      | 32      | 300     | 40     | 18     | 24     | 0.8   | 0      | 0     | 0      |
| Пром.                      | хлеб пшеничный йодированный  | 40   | 3      | 0.3    | 19.7    | 93.8        | 0.04 | 0.01 | 0      | 0    | 0      | 199.6   | 37.2    | 8      | 5.6    | 26     | 0.44  | 12.8   | 2.4   | 5.8    |
| Пром.                      | Хлеб ржано-пшеничный         | 45   | 3      | 0.5    | 17.8    | 88          | 0.08 | 0.04 | 0      | 0    | 0      | 182.7   | 105.75  | 13.05  | 21.15  | 67.5   | 1.76  | 1.98   | 2.48  | 10.8   |
|                            | Итого за Обед                | 815  | 37.2   | 39.7   | 118.4   | 980.4       | 0.47 | 0.41 | 488.3  | 0.22 | 47.22  | 1150.15 | 2168.03 | 150.23 | 140.57 | 486.44 | 8.78  | 105.79 | 8.24  | 189.13 |
|                            | Рекомендуемая величина       |      | 29.645 | 30.415 | 128.975 | 857.7-1140  |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                            | Итого за день                | 1395 | 81.1   | 54.7   | 196.6   | 1603        | 0.64 | 0.99 | 566.61 | 0.4  | 63.26  | 1411.61 | 3019.49 | 601.65 | 228.31 | 993.35 | 14.62 | 152.12 | 60.52 | 289.27 |
|                            | Неделя 1 Среда               |      |        |        |         |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                            | Завтрак                      |      |        |        |         |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 53-19з                     | Масло сливочное (порциями)   | 10   | 0.1    | 7.3    | 0.1     | 66.1        | 0    | 0.01 | 45     | 0.13 | 0      | 1.5     | 3       | 2.4    | 0      | 3      | 0.02  | 0      | 0.1   | 0.28   |
| 54-1з                      | Сыр твердых сортов в нарезке | 30   | 7      | 8.9    | 0       | 107.5       | 0.01 | 0.09 | 78     | 0.29 | 0.21   | 243     | 26.4    | 264    | 10.5   | 150    | 0.3   | 0      | 4.35  | 0      |
| 54-22гн                    | Какао с молоком сгущенным    | 200  | 3.5    | 3.4    | 22.3    | 133.4       | 0.02 | 0.12 | 10.79  | 0    | 0.15   | 37.96   | 165.29  | 161.27 | 26.03  | 95.2   | 0.84  | 2.66   | 1     | 23.1   |
| 54-10в                     | Булочка ванильная            | 100  | 7.8    | 6.7    | 50.8    | 294.8       | 0.09 | 0.06 | 31.86  | 0.24 | 0      | 401.14  | 84.23   | 29.38  | 10.87  | 68.21  | 0.94  | 55.6   | 5.26  | 18.38  |
| Пром.                      | Апельсин                     | 200  | 1.8    | 0.4    | 16.2    | 75.6        | 0.08 | 0.06 | 16     | 0    | 120    | 26      | 394     | 68     | 26     | 46     | 0.6   | 4      | 1     | 34     |
|                            | Итого за Завтрак             | 540  | 20.2   | 26.7   | 89.4    | 677.4       | 0.2  | 0.34 | 181.65 | 0.66 | 120.36 | 709.6   | 672.92  | 525.05 | 73.4   | 362.41 | 2.7   | 62.26  | 11.71 | 75.76  |
|                            | Рекомендуемая величина       |      | 16.94  | 17.38  | 73.7    | 612.6-743.2 |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                            | Обед                         |      |        |        |         |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Технологическая карта № 21 | Салат из соленого огурца     | 60   | 0.5    | 6.1    | 2       | 64.7        | 0.02 | 0.01 | 2      | 0    | 3.6    | 445.04  | 84.4    | 14.16  | 7.84   | 19     | 0.37  | 0.48   | 0.08  | 4.96   |

|                                                     |                                       |             |               |               |                |                    |             |             |                |             |               |                |               |               |               |               |             |               |              |               |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|
| Технологическая карта № 2.17<br>Номер рецептуры: 86 | Суп- лапша домашняя                   | 250         | 8.6           | 6.3           | 13             | 143.1              | 0.05        | 0.07        | 58.95          | 0.11        | 0.44          | 437.4          | 93.94         | 73.95         | 10.61         | 78.34         | 0.86        | 59.21         | 2.46         | 54.51         |
| 47                                                  | Гречка по-купечески                   | 100         | 16.5          | 22.5          | 28.5           | 382.9              | 0.18        | 0.19        | 780.54         | 0           | 1.78          | 328.19         | 420.5         | 35.71         | 112.06        | 254.93        | 4.47        | 18.3          | 2.37         | 49.82         |
| 54-23хн                                             | Кисель из смородины                   | 200         | 0.2           | 0.1           | 12.2           | 50.6               | 0.01        | 0.01        | 2.45           | 0           | 19.2          | 6.16           | 70.64         | 65.28         | 6.47          | 10.91         | 0.29        | 0.24          | 0.23         | 4.08          |
| Пром.                                               | хлеб пшеничный йодированный           | 60          | 4.6           | 0.5           | 29.5           | 140.6              | 0.07        | 0.02        | 0              | 0           | 0             | 299.4          | 55.8          | 12            | 8.4           | 39            | 0.66        | 19.2          | 3.6          | 8.7           |
| Пром.                                               | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50          | 3.3           | 0.6           | 19.8           | 97.8               | 0.09        | 0.04        | 0              | 0           | 0             | 203            | 117.5         | 14.5          | 23.5          | 75            | 1.95        | 2.2           | 2.75         | 12            |
|                                                     | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>720</b>  | <b>33.7</b>   | <b>36.1</b>   | <b>105</b>     | <b>879.7</b>       | <b>0.42</b> | <b>0.34</b> | <b>843.94</b>  | <b>0.11</b> | <b>25.02</b>  | <b>1719.19</b> | <b>842.78</b> | <b>215.6</b>  | <b>168.88</b> | <b>477.18</b> | <b>8.6</b>  | <b>99.63</b>  | <b>11.49</b> | <b>134.07</b> |
|                                                     | <b>Рекомендуемая величина</b>         |             | <b>29.645</b> | <b>30.415</b> | <b>128.975</b> | <b>857.7-1140</b>  |             |             |                |             |               |                |               |               |               |               |             |               |              |               |
|                                                     | <b>Итого за день</b>                  | <b>1260</b> | <b>53.9</b>   | <b>62.8</b>   | <b>194.4</b>   | <b>1557.1</b>      | <b>0.62</b> | <b>0.68</b> | <b>1025.59</b> | <b>0.77</b> | <b>145.38</b> | <b>2428.79</b> | <b>1515.7</b> | <b>740.65</b> | <b>242.28</b> | <b>839.59</b> | <b>11.3</b> | <b>161.89</b> | <b>23.2</b>  | <b>209.83</b> |
|                                                     | <b>Неделя 1 Четверг</b>               |             |               |               |                |                    |             |             |                |             |               |                |               |               |               |               |             |               |              |               |
|                                                     | <b>Завтрак</b>                        |             |               |               |                |                    |             |             |                |             |               |                |               |               |               |               |             |               |              |               |
| 54-1з                                               | Сыр твердых сортов в нарезке          | 15          | 3.5           | 4.4           | 0              | 53.7               | 0.01        | 0.05        | 39             | 0.14        | 0.11          | 121.5          | 13.2          | 132           | 5.25          | 75            | 0.15        | 0             | 2.18         | 0             |
| 54-1о                                               | Омлет натуральный                     | 200         | 16.9          | 24            | 4.3            | 300.7              | 0.09        | 0.54        | 243.72         | 2.91        | 0.4           | 332.84         | 240.11        | 146           | 22.33         | 270.22        | 2.79        | 55.54         | 34.74        | 83.5          |
| 54-46гн                                             | Чай с яблоком и сахаром               | 200         | 0.2           | 0.1           | 7.5            | 31.7               | 0           | 0.01        | 0.66           | 0           | 0.52          | 3.05           | 48.45         | 63.15         | 4.77          | 8.33          | 0.96        | 0.24          | 0.03         | 0.96          |
| Пром.                                               | хлеб пшеничный йодированный           | 60          | 4.6           | 0.5           | 29.5           | 140.6              | 0.07        | 0.02        | 0              | 0           | 0             | 299.4          | 55.8          | 12            | 8.4           | 39            | 0.66        | 19.2          | 3.6          | 8.7           |
| Пром.                                               | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50          | 3.3           | 0.6           | 19.8           | 97.8               | 0.09        | 0.04        | 0              | 0           | 0             | 203            | 117.5         | 14.5          | 23.5          | 75            | 1.95        | 2.2           | 2.75         | 12            |
|                                                     | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>525</b>  | <b>28.5</b>   | <b>29.6</b>   | <b>61.1</b>    | <b>624.5</b>       | <b>0.26</b> | <b>0.66</b> | <b>283.38</b>  | <b>3.05</b> | <b>1.03</b>   | <b>959.79</b>  | <b>475.06</b> | <b>367.65</b> | <b>64.25</b>  | <b>467.55</b> | <b>6.51</b> | <b>77.18</b>  | <b>43.3</b>  | <b>105.16</b> |
|                                                     | <b>Рекомендуемая величина</b>         |             | <b>16.94</b>  | <b>17.38</b>  | <b>73.7</b>    | <b>612.6-743.2</b> |             |             |                |             |               |                |               |               |               |               |             |               |              |               |
|                                                     | <b>Обед</b>                           |             |               |               |                |                    |             |             |                |             |               |                |               |               |               |               |             |               |              |               |
| 95                                                  | Салат из отварной моркови и яблок     | 60          | 0.7           | 3.6           | 5              | 55.3               | 0.03        | 0.03        | 624.57         | 0           | 1.8           | 70.89          | 130.18        | 15.68         | 18.72         | 26.9          | 0.69        | 10.98         | 0.1          | 30.12         |
| 54-5с                                               | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250         | 10.8          | 7.6           | 17.4           | 181.1              | 0.11        | 0.11        | 128.04         | 0.04        | 9.32          | 198.76         | 606.9         | 22.59         | 32.15         | 115.1         | 1.74        | 32.33         | 0.86         | 61.18         |
| 54-12м                                              | Плов с курицей                        | 200         | 27.2          | 8.1           | 33.2           | 314.6              | 0.09        | 0.08        | 147            | 0           | 2.36          | 290.87         | 383.25        | 75.42         | 108.33        | 233.51        | 2.01        | 39.77         | 27.53        | 169.32        |
| 54-1хн                                              | Компот из смеси сухофруктов           | 200         | 0.5           | 0             | 19.8           | 81                 | 0           | 0           | 15             | 0           | 0.02          | 0.05           | 0.17          | 108.08        | 2.11          | 4.31          | 0.08        | 0             | 0            | 0             |
| Пром.                                               | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50          | 3.3           | 0.6           | 19.8           | 97.8               | 0.09        | 0.04        | 0              | 0           | 0             | 203            | 117.5         | 14.5          | 23.5          | 75            | 1.95        | 2.2           | 2.75         | 12            |

|       |                               |             |               |               |                |                   |             |             |                |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |
|-------|-------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный   | 60          | 4.6           | 0.5           | 29.5           | 140.6             | 0.07        | 0.02        | 0              | 0           | 0            | 299.4          | 55.8           | 12            | 8.4           | 39            | 0.66         | 19.2          | 3.6          | 8.7           |
|       | <b>Итого за Обед</b>          | <b>820</b>  | <b>47.1</b>   | <b>20.4</b>   | <b>124.7</b>   | <b>870.4</b>      | <b>0.39</b> | <b>0.28</b> | <b>914.61</b>  | <b>0.04</b> | <b>13.5</b>  | <b>1062.97</b> | <b>1293.8</b>  | <b>248.27</b> | <b>193.21</b> | <b>493.82</b> | <b>7.13</b>  | <b>104.48</b> | <b>34.84</b> | <b>281.32</b> |
|       | <b>Рекомендуемая величина</b> |             | <b>29.645</b> | <b>30.415</b> | <b>128.975</b> | <b>857.7-1140</b> |             |             |                |             |              |                |                |               |               |               |              |               |              |               |
|       | <b>Итого за день</b>          | <b>1345</b> | <b>75.6</b>   | <b>50</b>     | <b>185.8</b>   | <b>1494.9</b>     | <b>0.65</b> | <b>0.94</b> | <b>1197.99</b> | <b>3.09</b> | <b>14.53</b> | <b>2022.76</b> | <b>1768.86</b> | <b>615.92</b> | <b>257.46</b> | <b>961.37</b> | <b>13.64</b> | <b>181.66</b> | <b>78.14</b> | <b>386.48</b> |



|         |                             |      |        |        |         |            |      |      |        |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|---------|-----------------------------|------|--------|--------|---------|------------|------|------|--------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|         | Обед                        |      |        |        |         |            |      |      |        |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-31с  | Суп картофельный с рыбой    | 250  | 13.7   | 4.8    | 18.6    | 172.7      | 0.15 | 0.12 | 138.84 | 0.17 | 9.72  | 199.61 | 750.38  | 37.29  | 52.92  | 180.57 | 1.43  | 111.05 | 7.88  | 418.74 |
| 54-1г   | Макароны отварные           | 150  | 5.3    | 4.9    | 32.8    | 196.8      | 0.06 | 0.02 | 18.36  | 0.09 | 0     | 149.04 | 53.8    | 105.83 | 7.19   | 40.7   | 0.73  | 20.77  | 0.06  | 11.92  |
| 54-2м   | Гуляш из говядины           | 100  | 17     | 16.5   | 3.9     | 232.1      | 0.05 | 0.12 | 25.46  | 0.07 | 1.41  | 120.97 | 322.44  | 55.74  | 23.26  | 166.62 | 2.46  | 17.06  | 0.32  | 62.72  |
| 54-34хн | Компот из яблок с лимоном   | 200  | 0.2    | 0.2    | 11      | 46.7       | 0.01 | 0.01 | 1.58   | 0    | 3.12  | 10.52  | 125.01  | 65.07  | 4.65   | 6.12   | 1.01  | 1.01   | 0.16  | 4.7    |
| Пром.   | хлеб пшеничный йодированный | 50   | 3.8    | 0.4    | 24.6    | 117.2      | 0.06 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 249.5  | 46.5    | 10     | 7      | 32.5   | 0.55  | 16     | 3     | 7.25   |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный        | 50   | 3.3    | 0.6    | 19.8    | 97.8       | 0.09 | 0.04 | 0      | 0    | 0     | 203    | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 12     |
|         | Итого за Обед               | 800  | 43.3   | 27.4   | 110.7   | 863.3      | 0.42 | 0.33 | 184.24 | 0.33 | 14.25 | 932.64 | 1415.63 | 288.43 | 118.52 | 501.51 | 8.13  | 168.09 | 14.17 | 517.33 |
|         | Рекомендуемая величина      |      | 29.645 | 30.415 | 128.975 | 857.7-1140 |      |      |        |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|         | Итого за день               | 1365 | 88.3   | 43.5   | 194.5   | 1523.7     | 0.59 | 0.86 | 264.31 | 0.54 | 25.41 | 1445   | 2059.79 | 717.88 | 188.79 | 979.26 | 12.83 | 228.05 | 71.4  | 610.93 |

|                          |                             |     |       |       |       |             |      |      |        |      |        |         |        |        |        |        |       |       |       |        |
|--------------------------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|-------------|------|------|--------|------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
|                          | Неделя 2 Понедельник        |     |       |       |       |             |      |      |        |      |        |         |        |        |        |        |       |       |       |        |
|                          | Завтрак                     |     |       |       |       |             |      |      |        |      |        |         |        |        |        |        |       |       |       |        |
| 54-3г                    | Макароны отварные с сыром   | 210 | 11.1  | 9.6   | 40.1  | 290.8       | 0.08 | 0.08 | 47.12  | 0.27 | 0.06   | 337.24  | 80.46  | 218.8  | 15.22  | 140.46 | 1.08  | 28.94 | 2.73  | 14.51  |
| 54-2гн                   | Чай с сахаром               | 200 | 0.2   | 0     | 6.4   | 26.8        | 0    | 0.01 | 0.3    | 0    | 0.04   | 0.68    | 20.76  | 66.08  | 3.83   | 7.18   | 0.73  | 0     | 0     | 0      |
| Пром.                    | хлеб пшеничный йодированный | 75  | 5.7   | 0.6   | 36.9  | 175.8       | 0.08 | 0.02 | 0      | 0    | 0      | 374.25  | 69.75  | 15     | 10.5   | 48.75  | 0.83  | 24    | 4.5   | 10.88  |
| Пром.                    | Хлеб ржано-пшеничный        | 65  | 4.3   | 0.8   | 25.7  | 127.1       | 0.11 | 0.05 | 0      | 0    | 0      | 263.9   | 152.75 | 18.85  | 30.55  | 97.5   | 2.54  | 2.86  | 3.58  | 15.6   |
| Пром.                    | Яблоко                      | 100 | 0.4   | 0.4   | 9.8   | 44.4        | 0.03 | 0.02 | 5      | 0    | 10     | 26      | 278    | 16     | 9      | 11     | 2.2   | 2     | 0.3   | 8      |
|                          | Итого за Завтрак            | 650 | 21.7  | 11.4  | 118.9 | 664.9       | 0.3  | 0.18 | 52.42  | 0.27 | 10.1   | 1002.07 | 601.72 | 334.73 | 69.1   | 304.89 | 7.38  | 57.8  | 11.11 | 48.99  |
|                          | Рекомендуемая величина      |     | 16.94 | 17.38 | 73.7  | 612.6-743.2 |      |      |        |      |        |         |        |        |        |        |       |       |       |        |
|                          | Обед                        |     |       |       |       |             |      |      |        |      |        |         |        |        |        |        |       |       |       |        |
| 54-18с                   | Свекольник (со сметаной)    | 250 | 2.2   | 5.3   | 13.4  | 110.4       | 0.06 | 0.05 | 74.77  | 0    | 7.29   | 132.85  | 424.98 | 84.2   | 26.07  | 59.14  | 1.26  | 21.94 | 0.54  | 30.95  |
| 54-4г                    | Каша гречневая рассыпчатая  | 180 | 9.9   | 7.6   | 43.1  | 280.4       | 0.26 | 0.14 | 23.03  | 0.11 | 0      | 179.34  | 263.23 | 55.94  | 144.19 | 217.19 | 4.86  | 26.73 | 4.23  | 19.27  |
| 33 номер рецептуры № 178 | Биточки сборные             | 100 | 18.1  | 16.5  | 3.9   | 236.5       | 0.06 | 0.15 | 30.56  | 0.14 | 0.77   | 159.28  | 243.97 | 24.78  | 20.26  | 172.28 | 2.1   | 20.06 | 2.17  | 100.32 |
| № 355                    | Соус сметанный с томатом    | 10  | 0.2   | 0.3   | 0.7   | 6.4         | 0    | 0    | 2.81   | 0    | 0.11   | 24.39   | 8.73   | 4.8    | 0.72   | 2.53   | 0.03  | 3.44  | 0.05  | 0.52   |
| 54-13хн                  | Напиток из шиповника        | 250 | 0.8   | 0.3   | 18.9  | 81.7        | 0.01 | 0.06 | 122.55 | 0    | 100    | 2.16    | 10.59  | 101.9  | 3.7    | 3.7    | 0.68  | 0     | 0     | 0      |
| Пром.                    | хлеб пшеничный йодированный | 70  | 5.3   | 0.6   | 34.4  | 164.1       | 0.08 | 0.02 | 0      | 0    | 0      | 349.3   | 65.1   | 14     | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 22.4  | 4.2   | 10.15  |
| Пром.                    | Хлеб ржано-пшеничный        | 50  | 3.3   | 0.6   | 19.8  | 97.8        | 0.09 | 0.04 | 0      | 0    | 0      | 203     | 117.5  | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2   | 2.75  | 12     |
|                          | Итого за Обед               | 910 | 39.8  | 31.2  | 134.2 | 977.3       | 0.56 | 0.46 | 253.72 | 0.25 | 108.17 | 1050.32 | 1134.1 | 300.12 | 228.24 | 575.34 | 11.65 | 96.77 | 13.94 | 173.21 |

|                             |                              |      |        |        |         |             |      |      |         |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|-----------------------------|------------------------------|------|--------|--------|---------|-------------|------|------|---------|------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
|                             | Рекомендуемая величина       |      | 29.645 | 30.415 | 128.975 | 857.7-1140  |      |      |         |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|                             | Итого за день                | 1560 | 61.5   | 42.6   | 253.1   | 1642.2      | 0.86 | 0.64 | 306.14  | 0.52 | 118.27 | 2052.39 | 1735.82 | 634.85 | 297.34 | 880.23 | 19.03 | 154.57 | 25.05 | 222.2  |  |
|                             | Неделя 2 Вторник             |      |        |        |         |             |      |      |         |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|                             | Завтрак                      |      |        |        |         |             |      |      |         |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| Технологическая карта № 103 | Закрытые бутерброды с маслом | 120  | 7.8    | 15.3   | 49.5    | 366.6       | 0.11 | 0.05 | 90      | 0.26 | 0      | 502     | 99      | 24.8   | 14     | 71     | 1.14  | 3.2    | 6.2   | 15.06  |  |
| 54-1з                       | Сыр твердых сортов в нарезке | 10   | 2.3    | 3      | 0       | 35.8        | 0    | 0.03 | 26      | 0.1  | 0.07   | 81      | 8.8     | 88     | 3.5    | 50     | 0.1   | 0      | 1.45  | 0      |  |
| 54-22гн                     | Какао с молоком сгущенным    | 250  | 4.4    | 4.2    | 27.9    | 166.8       | 0.02 | 0.15 | 13.49   | 0    | 0.19   | 47.45   | 206.62  | 201.59 | 32.54  | 118.99 | 1.05  | 3.33   | 1.25  | 28.88  |  |
| Пром.                       | Банан                        | 180  | 2.7    | 0.9    | 37.8    | 170.1       | 0.07 | 0.09 | 36      | 0    | 18     | 55.8    | 626.4   | 14.4   | 75.6   | 50.4   | 1.08  | 0.09   | 1.8   | 3.96   |  |
|                             | Итого за Завтрак             | 560  | 17.2   | 23.4   | 115.2   | 739.3       | 0.2  | 0.32 | 165.49  | 0.36 | 18.26  | 686.25  | 940.82  | 328.79 | 125.64 | 290.39 | 3.37  | 6.62   | 10.7  | 47.9   |  |
|                             | Рекомендуемая величина       |      | 16.94  | 17.38  | 73.7    | 612.6-743.2 |      |      |         |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|                             | Обед                         |      |        |        |         |             |      |      |         |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 54-11з                      | Салат из моркови и яблок     | 80   | 0.7    | 8.1    | 5.7     | 99          | 0.04 | 0.04 | 977.2   | 0    | 4.84   | 119.71  | 164.34  | 18     | 20.76  | 29.84  | 0.88  | 13.59  | 0.12  | 28.76  |  |
| 54-6с                       | Суп картофельный с клецками  | 200  | 4.6    | 3.3    | 11.4    | 93.6        | 0.05 | 0.04 | 101.43  | 0.05 | 3.69   | 58.01   | 222.12  | 13.28  | 12.74  | 35.97  | 0.54  | 10.28  | 0.94  | 21.22  |  |
| 54-1г                       | Макароны отварные            | 150  | 5.3    | 4.9    | 32.8    | 196.8       | 0.06 | 0.02 | 18.36   | 0.09 | 0      | 149.04  | 53.8    | 105.83 | 7.19   | 40.7   | 0.73  | 20.77  | 0.06  | 11.92  |  |
| 54-5м                       | Котлета из курицы            | 90   | 17.2   | 3.9    | 12      | 151.8       | 0.06 | 0.07 | 5.67    | 0    | 0.56   | 189.88  | 205.96  | 29.68  | 57.64  | 129.35 | 1.23  | 15.38  | 16.55 | 92.07  |  |
| 54-3соус                    | Соус красный основной        | 10   | 0.3    | 0.2    | 0.9     | 7.1         | 0    | 0    | 12.82   | 0    | 0.27   | 1.23    | 14.19   | 0.92   | 1.22   | 2.39   | 0.05  | 0.18   | 0.04  | 0.9    |  |
| Пром.                       | Сок виноградный              | 200  | 0.6    | 0.4    | 32.6    | 136.4       | 0.04 | 0.02 | 0       | 0    | 4      | 32      | 300     | 40     | 18     | 24     | 0.8   | 0      | 0     | 0      |  |
| Пром.                       | хлеб пшеничный йодированный  | 50   | 3.8    | 0.4    | 24.6    | 117.2       | 0.06 | 0.02 | 0       | 0    | 0      | 249.5   | 46.5    | 10     | 7      | 32.5   | 0.55  | 16     | 3     | 7.25   |  |
| Пром.                       | Хлеб ржано-пшеничный         | 45   | 3      | 0.5    | 17.8    | 88          | 0.08 | 0.04 | 0       | 0    | 0      | 182.7   | 105.75  | 13.05  | 21.15  | 67.5   | 1.76  | 1.98   | 2.48  | 10.8   |  |
|                             | Итого за Обед                | 825  | 35.5   | 21.7   | 137.8   | 889.9       | 0.39 | 0.25 | 1115.48 | 0.14 | 13.36  | 982.07  | 1112.66 | 230.76 | 145.7  | 362.25 | 6.54  | 78.18  | 23.19 | 172.92 |  |
|                             | Рекомендуемая величина       |      | 29.645 | 30.415 | 128.975 | 857.7-1140  |      |      |         |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|                             | Итого за день                | 1385 | 52.7   | 45.1   | 253     | 1629.2      | 0.59 | 0.57 | 1280.97 | 0.5  | 31.62  | 1668.32 | 2053.48 | 559.55 | 271.34 | 652.64 | 9.91  | 84.8   | 33.89 | 220.82 |  |
|                             | Неделя 2 Среда               |      |        |        |         |             |      |      |         |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|                             | Завтрак                      |      |        |        |         |             |      |      |         |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |  |

|        |                              |     |     |     |     |       |      |      |      |      |      |      |       |       |      |       |      |      |      |      |
|--------|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|-------|------|------|------|------|
| 54-1з  | Сыр твердых сортов в нарезке | 30  | 7   | 8.9 | 0   | 107.5 | 0.01 | 0.09 | 78   | 0.29 | 0.21 | 243  | 26.4  | 264   | 10.5 | 150   | 0.3  | 0    | 4.35 | 0    |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями)   | 10  | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1  | 0    | 0.01 | 45   | 0.13 | 0    | 1.5  | 3     | 2.4   | 0    | 3     | 0.02 | 0    | 0.1  | 0.28 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром      | 250 | 0.3 | 0.1 | 8.3 | 34.9  | 0    | 0.01 | 0.48 | 0    | 1.45 | 1.58 | 37.79 | 83.75 | 5.7  | 10.65 | 0.96 | 0.01 | 0.03 | 0.88 |

|                         |                                          |      |        |        |         |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------|------|--------|--------|---------|-------------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 78 номер рецептуры: 274 | Булочка домашняя                         | 60   | 4.5    | 13.7   | 34.5    | 279.1       | 0.1  | 0.03 | 85.02  | 0.03 | 0.01  | 160.66  | 54.36   | 15.64  | 6.75   | 41.35  | 0.54  | 16.83  | 2.73  | 9.24   |
| Пром.                   | Банан                                    | 150  | 2.3    | 0.8    | 31.5    | 141.8       | 0.06 | 0.08 | 30     | 0    | 15    | 46.5    | 522     | 12     | 63     | 42     | 0.9   | 0.08   | 1.5   | 3.3    |
|                         | Итого за Завтрак                         | 500  | 14.2   | 30.8   | 74.4    | 629.4       | 0.17 | 0.22 | 238.5  | 0.45 | 16.67 | 453.24  | 643.55  | 377.79 | 85.95  | 247    | 2.72  | 16.92  | 8.71  | 13.7   |
|                         | Рекомендуемая величина                   |      | 16.94  | 17.38  | 73.7    | 612.6-743.2 |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                         | Обед                                     |      |        |        |         |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-16з                  | Винегрет с растительным маслом           | 80   | 0.9    | 7.2    | 5.3     | 89.5        | 0.03 | 0.02 | 97.18  | 0    | 3.01  | 267.99  | 170.47  | 16.14  | 12.89  | 28.53  | 0.55  | 10.48  | 0.18  | 15.8   |
| 54-20с                  | Суп картофельный с рыбой (минтай)        | 250  | 10.5   | 3.3    | 18.2    | 144.2       | 0.15 | 0.12 | 145.44 | 0.16 | 10.77 | 133.73  | 761.67  | 93.97  | 54.17  | 181.55 | 1.45  | 102.13 | 7.87  | 422.73 |
| 54-22м                  | Рагу из курицы                           | 250  | 26.2   | 8.8    | 21.9    | 271.7       | 0.17 | 0.14 | 324.59 | 0    | 14.06 | 351.73  | 923.21  | 40.23  | 116.69 | 240.64 | 2.67  | 53.71  | 21.3  | 195.45 |
| 54-4гн                  | Чай с молоком и сахаром                  | 180  | 1.4    | 1      | 7.7     | 45.8        | 0.01 | 0.06 | 6.21   | 0    | 0.27  | 17.71   | 73.21   | 93.13  | 8.93   | 41.69  | 0.7   | 4.05   | 0.79  | 9      |
| Пром.                   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50   | 3.3    | 0.6    | 19.8    | 97.8        | 0.09 | 0.04 | 0      | 0    | 0     | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 12     |
| Пром.                   | хлеб пшеничный йодированный              | 100  | 7.6    | 0.8    | 49.2    | 234.4       | 0.11 | 0.03 | 0      | 0    | 0     | 499     | 93      | 20     | 14     | 65     | 1.1   | 32     | 6     | 14.5   |
|                         | Итого за Обед                            | 910  | 49.9   | 21.7   | 122.1   | 883.4       | 0.56 | 0.41 | 573.42 | 0.16 | 28.11 | 1473.16 | 2139.06 | 277.97 | 230.18 | 632.41 | 8.42  | 204.57 | 38.89 | 669.48 |
|                         | Рекомендуемая величина                   |      | 29.645 | 30.415 | 128.975 | 857.7-1140  |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                         | Итого за день                            | 1410 | 64.1   | 52.5   | 196.5   | 1512.8      | 0.73 | 0.63 | 811.92 | 0.61 | 44.78 | 1926.4  | 2782.61 | 655.76 | 316.13 | 879.41 | 11.14 | 221.49 | 47.6  | 683.18 |
|                         | Неделя 2 Четверг                         |      |        |        |         |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                         | Завтрак                                  |      |        |        |         |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-1з                   | Сыр твердых сортов в нарезке             | 30   | 7      | 8.9    | 0       | 107.5       | 0.01 | 0.09 | 78     | 0.29 | 0.21  | 243     | 26.4    | 264    | 10.5   | 150    | 0.3   | 0      | 4.35  | 0      |
| 54-20к                  | Каша жидкая молочная гречневая           | 200  | 7.1    | 5.8    | 26.7    | 187.3       | 0.15 | 0.18 | 23.93  | 0.05 | 0.5   | 332.02  | 237.33  | 131.91 | 78     | 175.38 | 2.34  | 49.89  | 3.63  | 28.05  |
| 54-21гн                 | Какао с молоком                          | 250  | 5.9    | 4.4    | 15.6    | 125.5       | 0.05 | 0.21 | 21.56  | 0    | 0.85  | 62.43   | 275.41  | 209.59 | 42.9   | 162.85 | 1.36  | 14.63  | 2.86  | 47.81  |
| Пром.                   | хлеб пшеничный йодированный              | 70   | 5.3    | 0.6    | 34.4    | 164.1       | 0.08 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 349.3   | 65.1    | 14     | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 22.4   | 4.2   | 10.15  |
| Пром.                   | Яблоко                                   | 100  | 0.4    | 0.4    | 9.8     | 44.4        | 0.03 | 0.02 | 5      | 0    | 10    | 26      | 278     | 16     | 9      | 11     | 2.2   | 2      | 0.3   | 8      |
|                         | Итого за Завтрак                         | 650  | 25.7   | 20.1   | 86.5    | 628.8       | 0.32 | 0.52 | 128.49 | 0.34 | 11.56 | 1012.75 | 882.24  | 635.5  | 150.2  | 544.73 | 6.97  | 88.92  | 15.34 | 94.01  |
|                         | Рекомендуемая величина                   |      | 16.94  | 17.38  | 73.7    | 612.6-743.2 |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                         | Обед                                     |      |        |        |         |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-8з                   | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80   | 1.3    | 8.1    | 7.7     | 108.7       | 0.03 | 0.03 | 162.02 | 0    | 30.81 | 113.69  | 217.96  | 37.06  | 13.87  | 25.61  | 0.48  | 13.08  | 0.21  | 11.12  |
| 54-5с                   | Суп из овощей с фрикадельками мясными    | 250  | 10.8   | 7.6    | 17.4    | 181.1       | 0.11 | 0.11 | 128.04 | 0.04 | 9.32  | 198.76  | 606.9   | 22.59  | 32.15  | 115.1  | 1.74  | 32.33  | 0.86  | 61.18  |
| 54-11г                  | Картофельное пюре                        | 150  | 3.1    | 5.3    | 19.8    | 139.4       | 0.12 | 0.11 | 23.8   | 0.09 | 10.2  | 161.78  | 624.83  | 39.49  | 28.23  | 84.47  | 1.03  | 28.46  | 0.78  | 42.79  |

|                                                 |                                                     |      |        |        |         |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------|--------|--------|---------|-------------|------|------|--------|------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| Технологическая карта № 82 номер рецептуры: 410 | Курица в соусе с томатом                            | 100  | 27     | 30.2   | 2.9     | 391.3       | 0.09 | 0.2  | 173.36 | 0.1  | 2.29   | 299.84  | 316.89  | 45.35  | 30.62  | 236.73 | 2.41  | 36.17  | 0.24  | 205.83 |
| 54-13хн                                         | Напиток из шиповника                                | 200  | 0.6    | 0.2    | 15.1    | 65.4        | 0.01 | 0.05 | 98.04  | 0    | 80     | 1.73    | 8.47    | 81.52  | 2.96   | 2.96   | 0.54  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.                                           | Хлеб ржано-пшеничный                                | 45   | 3      | 0.5    | 17.8    | 88          | 0.08 | 0.04 | 0      | 0    | 0      | 182.7   | 105.75  | 13.05  | 21.15  | 67.5   | 1.76  | 1.98   | 2.48  | 10.8   |
| Пром.                                           | хлеб пшеничный йодированный                         | 50   | 3.8    | 0.4    | 24.6    | 117.2       | 0.06 | 0.02 | 0      | 0    | 0      | 249.5   | 46.5    | 10     | 7      | 32.5   | 0.55  | 16     | 3     | 7.25   |
|                                                 | Итого за Обед                                       | 875  | 49.6   | 52.3   | 105.3   | 1091.1      | 0.5  | 0.56 | 585.26 | 0.23 | 132.62 | 1208    | 1927.3  | 249.06 | 135.98 | 564.87 | 8.51  | 128.02 | 7.57  | 338.97 |
|                                                 | Рекомендуемая величина                              |      | 29.645 | 30.415 | 128.975 | 857.7-1140  |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                                                 | Итого за день                                       | 1525 | 75.3   | 72.4   | 191.8   | 1719.9      | 0.82 | 1.08 | 713.75 | 0.57 | 144.18 | 2220.75 | 2809.54 | 884.56 | 286.18 | 1109.6 | 15.48 | 216.94 | 22.91 | 432.98 |
|                                                 | Неделя 2 Пятница                                    |      |        |        |         |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                                                 | Завтрак                                             |      |        |        |         |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-1з                                           | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 10   | 2.3    | 3      | 0       | 35.8        | 0    | 0.03 | 26     | 0.1  | 0.07   | 81      | 8.8     | 88     | 3.5    | 50     | 0.1   | 0      | 1.45  | 0      |
| 54-29к                                          | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"           | 200  | 8.2    | 11.2   | 32.4    | 263         | 0.17 | 0.18 | 41.52  | 0.13 | 0.57   | 343.85  | 256.45  | 158.33 | 62.97  | 214.95 | 1.52  | 52.54  | 13.21 | 42.08  |
| 54-22гн                                         | Какао с молоком сгущенным                           | 200  | 3.5    | 3.4    | 22.3    | 133.4       | 0.02 | 0.12 | 10.79  | 0    | 0.15   | 37.96   | 165.29  | 161.27 | 26.03  | 95.2   | 0.84  | 2.66   | 1     | 23.1   |
| Пром.                                           | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40   | 2.6    | 0.5    | 15.8    | 78.2        | 0.07 | 0.03 | 0      | 0    | 0      | 162.4   | 94      | 11.6   | 18.8   | 60     | 1.56  | 1.76   | 2.2   | 9.6    |
| Пром.                                           | Банан                                               | 120  | 1.8    | 0.6    | 25.2    | 113.4       | 0.05 | 0.06 | 24     | 0    | 12     | 37.2    | 417.6   | 9.6    | 50.4   | 33.6   | 0.72  | 0.06   | 1.2   | 2.64   |
| Пром.                                           | хлеб пшеничный йодированный                         | 50   | 3.8    | 0.4    | 24.6    | 117.2       | 0.06 | 0.02 | 0      | 0    | 0      | 249.5   | 46.5    | 10     | 7      | 32.5   | 0.55  | 16     | 3     | 7.25   |
|                                                 | Итого за Завтрак                                    | 620  | 22.2   | 19.1   | 120.3   | 741         | 0.37 | 0.44 | 102.31 | 0.23 | 12.79  | 911.91  | 988.64  | 438.8  | 168.7  | 486.25 | 5.29  | 73.02  | 22.06 | 84.67  |
|                                                 | Рекомендуемая величина                              |      | 16.94  | 17.38  | 73.7    | 612.6-743.2 |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                                                 | Обед                                                |      |        |        |         |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 53                                              | Салат витаминный                                    | 100  | 1.2    | 5.2    | 9.3     | 88.4        | 0.03 | 0.04 | 336.08 | 0    | 25.9   | 145.57  | 253.04  | 56.03  | 16.66  | 27.77  | 0.99  | 16.17  | 0.24  | 16.17  |
| 1                                               | Суп картофельный с гречневой крупой                 | 250  | 9.6    | 7.9    | 20.3    | 190.1       | 0.13 | 0.12 | 121.53 | 0    | 6.6    | 134.18  | 526.75  | 76.25  | 52.4   | 144.1  | 2.42  | 22.77  | 0.98  | 56.6   |
| 54-1хн                                          | Компот из смеси сухофруктов                         | 250  | 0.6    | 0      | 24.7    | 101.2       | 0    | 0    | 18.75  | 0    | 0.03   | 0.07    | 0.22    | 135.1  | 2.64   | 5.38   | 0.1   | 0      | 0     | 0      |
| 12005                                           | Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом | 100  | 7.5    | 4.1    | 44.1    | 243.4       | 0.11 | 0.08 | 21.09  | 0.17 | 0.12   | 120.63  | 100.22  | 38.5   | 15.37  | 83.62  | 0.81  | 18.22  | 6.17  | 24.54  |
| Пром.                                           | хлеб пшеничный йодированный                         | 70   | 5.3    | 0.6    | 34.4    | 164.1       | 0.08 | 0.02 | 0      | 0    | 0      | 349.3   | 65.1    | 14     | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 22.4   | 4.2   | 10.15  |
| Пром.                                           | Хлеб ржано-пшеничный                                | 50   | 3.3    | 0.6    | 19.8    | 97.8        | 0.09 | 0.04 | 0      | 0    | 0      | 203     | 117.5   | 14.5   | 23.5   | 75     | 1.95  | 2.2    | 2.75  | 1      |

|        |                             |      |        |        |         |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|--------|-----------------------------|------|--------|--------|---------|-------------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|        | Итого за день               | 1440 | 49.7   | 37.5   | 272.9   | 1626        | 0.81 | 0.74 | 599.76 | 0.4  | 45.44 | 1864.66 | 2051.47 | 773.18 | 289.07 | 867.62 | 12.33 | 154.78 | 36.4  | 204.13 |
|        | Неделя 2 Суббота            |      |        |        |         |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Завтрак                     |      |        |        |         |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром     | 260  | 2      | 1.5    | 11.2    | 66.2        | 0.02 | 0.09 | 8.97   | 0    | 0.39  | 25.58   | 105.75  | 134.52 | 12.89  | 60.23  | 1.01  | 5.85   | 1.14  | 13     |
| 281    | Хлебцец "Калорийный"        | 120  | 8.7    | 14.5   | 67.5    | 435         | 0.1  | 0.1  | 75.93  | 0.59 | 0     | 242.29  | 202.03  | 33.52  | 16.43  | 96.23  | 1.51  | 4.15   | 7.71  | 62.03  |
| Пром.  | Яблоко                      | 120  | 0.5    | 0.5    | 11.8    | 53.3        | 0.04 | 0.02 | 6      | 0    | 12    | 31.2    | 333.6   | 19.2   | 10.8   | 13.2   | 2.64  | 2.4    | 0.36  | 9.6    |
| Пром.  | Йогурт 3.2%                 | 100  | 5      | 3.2    | 3.5     | 62.8        | 0.04 | 0.2  | 22     | 0    | 0.6   | 52      | 147     | 122    | 15     | 96     | 0.1   | 9      | 2     | 20     |
|        | Итого за Завтрак            | 600  | 16.2   | 19.7   | 94      | 617.3       | 0.2  | 0.41 | 112.9  | 0.59 | 12.99 | 351.07  | 788.38  | 309.24 | 55.12  | 265.66 | 5.26  | 21.4   | 11.21 | 104.63 |
|        | Рекомендуемая величина      |      | 16.94  | 17.38  | 73.7    | 612.6-743.2 |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Обед                        |      |        |        |         |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| № 188  | Каша пшеничная рассыпчатая  | 150  | 6.1    | 5.4    | 36.6    | 219.3       | 0.13 | 0.05 | 20.25  | 0.1  | 0     | 154.04  | 113.58  | 55.66  | 30.63  | 142.75 | 2.42  | 19.81  | 36.46 | 0.21   |
| 38     | Суп- лапша с курицей        | 250  | 9.8    | 4.7    | 9.9     | 120.8       | 0.04 | 0.04 | 104.13 | 0.09 | 0.57  | 433.63  | 122.84  | 70.45  | 31.95  | 76.06  | 0.77  | 59.63  | 8.87  | 56.42  |
| 54-2м  | Гуляш из говядины           | 100  | 17     | 16.5   | 3.9     | 232.1       | 0.05 | 0.12 | 25.46  | 0.07 | 1.41  | 120.97  | 322.44  | 55.74  | 23.26  | 166.62 | 2.46  | 17.06  | 0.32  | 62.72  |
| Пром.  | Сок абрикосовый             | 250  | 1.3    | 0      | 31.8    | 132         | 0.05 | 0.1  | 542.5  | 0    | 10    | 5       | 612.5   | 50     | 25     | 45     | 0.5   | 0      | 0     | 0      |
| Пром.  | хлеб пшеничный йодированный | 30   | 2.3    | 0.2    | 14.8    | 70.3        | 0.03 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 149.7   | 27.9    | 6      | 4.2    | 19.5   | 0.33  | 9.6    | 1.8   | 4.35   |
| Пром.  | Хлеб ржано-пшеничный        | 60   | 4      | 0.7    | 23.8    | 117.4       | 0.1  | 0.05 | 0      | 0    | 0     | 243.6   | 141     | 17.4   | 28.2   | 90     | 2.34  | 2.64   | 3.3   | 14.4   |
|        | Итого за Обед               | 840  | 40.5   | 27.5   | 120.8   | 891.9       | 0.4  | 0.37 | 692.34 | 0.26 | 11.98 | 1106.94 | 1340.26 | 255.25 | 143.24 | 539.93 | 8.82  | 108.74 | 50.75 | 138.1  |
|        | Рекомендуемая величина      |      | 29.645 | 30.415 | 128.975 | 857.7-1140  |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Итого за день               | 1440 | 56.7   | 47.2   | 214.8   | 1509.2      | 0.6  | 0.78 | 805.24 | 0.85 | 24.97 | 1458.01 | 2128.64 | 564.49 | 198.36 | 805.59 | 14.08 | 130.14 | 61.96 | 242.73 |

Средние показатели за период

| Прием пищи                 | Выход  | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | В1, мг | В2, мг | А, мкг рет.экв | D, мкг | С, мг | Na, мг  | K, мг   | Ca, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
|----------------------------|--------|-------|------|----------|--------------|--------|--------|----------------|--------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| Завтрак                    | 566.3  | 24.5  | 22.6 | 88.5     | 654.2        | 0.23   | 0.41   | 158.04         | 0.68   | 26.59 | 676.39  | 733.97  | 424.39 | 94.04  | 390.14 | 4.85   | 47.3   | 23.02   | 73.48  |
| Обед                       | 837.5  | 40    | 28.4 | 125.4    | 917.6        | 0.44   | 0.36   | 545.9          | 0.19   | 37.56 | 1138.55 | 1344.94 | 263.22 | 153.87 | 483.69 | 8.14   | 112.14 | 21.44   | 252.29 |
| Среднее значение за период | 1403.8 | 64.5  | 51   | 213.9    | 1571.8       | 0.67   | 0.77   | 473.04         | 0.87   | 64.15 | 1814.94 | 825     | 687.61 | 247.91 | 873.83 | 12.99  | 159.44 | 44.46   | 325.77 |