

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | Томат - паста | 7,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар - песок | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Кислота лимонная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Бульон или вода | 200 | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 270 | Какао с молоком (2 вариант) | 180 | 4,99 | 4,9 | 31,57 | 192,2 | 0,06 | 1,69 | 44,18 | 0,02 | 157,85 | 219,3 | 53,5 | 0,21 |
| | Какао – порошок | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 130 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 80 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар – песок | 25 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | 0,4 | 0,56 | 8,00 | 63,2 | 18,8 | 0,44 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1,46 | 0,29 | 9,58 | 46,75 | 0,04 | | 0,45 | 0,31 | 6,96 | 37,92 | 11,28 | 0,86 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 594 | 17,28 | 22,03 | 85,35 | 595,92 | 0,28 | 34,04 | 248,33 | 2,31 | 252,03 | 669,07 | 165,74 | |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 день Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 247 | Овощи натуральные соленые | 100 | 1,9 | 0,2 | 2,6 | 16,5 | 0,12 | 15 | 6,00 | 0,12 | 18,5 | 16,94 | 8,06 | 0,7 |
| | Помидоры соленые или Огурцы соленые | 100 | | | | | | | | | | | | |
| 241 | Картофельное пюре | 180 | 3,84 | 7,80 | 19,53 | 163,71 | 0,19 | 30,55 | 4,53 | 0,15 | 49,42 | 87,5 | 28,5 | 1,4 |
| | Картофель | 151 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 27 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 8 | | | | | | | | | | | | |
| 213 | Птица тушенная | 100 | 12,1 | 12,26 | | 142,8 | 0,05 | 1,2 | 70,18 | 2,02 | 9,87 | 190,98 | 23,01 | 0,79 |
| | Птица (1 кат) отварной | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | |
| | Бульон | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | соус | 40 | | | | | | | | | | | | |
| 300 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | | 33,34 | 133 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 3,35 | 8,24 | 4,4 | 0,29 |
| | Чай | 0,23 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар –песок | 13,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | 0,4 | 0,56 | 8,70 | 63,2 | 18,8 | 0,44 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1,46 | 0,29 | 9,58 | 46,75 | 0,05 | | 0,45 | 0,31 | 6,96 | 37,92 | 11,28 | 0,86 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 624 | 22,52 | 20,87 | 87,33 | 613,26 | 1,0 | 46,85 | 82,06 | 3,16 | 96,8 | 404,78 | 94,05 | 4,48 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|---------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 Неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 день Среда | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 3,6 | 9,8 | 8,54 | 135,7 | 0,12 | 18,52 | | | | 22,92 | 50,18 | 22,14 | 0,12 |
| | Картофель | 32 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук зеленый или лук репчатый | 4,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Горошек консервированный | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 172 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 8,34 | 4,2 | 4,02 | 82,16 | 0,06 | 4,25 | 18,1 | 2,8 | 20 | 154,36 | 35,33 | 2,6 | |
| | Минтай | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| | Петрушка корень | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 14 | | | | | | | | | | | | | |
| | Томат – пюре | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 7,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | Бульон или вода | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар – песок | 2,500 | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Рис отварной | 180 | 4,37 | 7,7 | 40,08 | 248,35 | 0,09 | | 0,08 | 0,16 | 31,70 | 0,40 | 13,5 | 0,71 | |
| | Крупа рисовая | 54 | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Чай с лимоном | 180 | 0,05 | | 13,7 | 56,03 | 0,02 | 5 | 0,64 | 0,01 | 8,60 | 9,78 | 5,24 | 1,16 | |
| | Чай | 0,25 | | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 130 | | | | | | | | | | | | | |
| | Лимоны | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар - песок | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | 0,4 | 0,56 | 8,70 | 63,2 | 18,8 | 0,44 | |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1,46 | 0,29 | 9,58 | 46,75 | 0,05 | | 0,45 | 0,31 | 6,96 | 37,92 | 11,28 | 0,86 | |
| | Итого ЗАВТРАК: | 624 | 20,86 | 23,01 | 95,6 | 672,03 | 0,38 | 27,77 | 19,67 | 3,84 | 109,88 | 340,84 | 106,29 | 6,97 | |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 день Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Бутерброд с сыром (1 вариант) | 100 | 13,01 | 11,1 | 34,72 | 280 | 0,06 | 0,12 | 20,1 | 0,2 | 180,19 | 50,18 | 22,14 | 0,12 |
| | Сыр | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 75 | | | | | | | | | | | | |
| 68 | Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом | 250 | 7,77 | 11,07 | 24,44 | 229,18 | 0,14 | 17,29 | 2,25 | 0,08 | 34,55 | 251,6 | 48 | 1,86 |
| | Консервы мясные | 25 | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | 75 | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа рисовая (овсяная, перловая) | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | Бульон или вода | 187,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 10 | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,26 | 0,21 | 25,07 | 105,68 | 0,02 | 5 | | | 8,6 | 7,0 | 1,5 | 1,16 |
| | Яблоки | 50 | | | | | | | | | | | | |
| | Лимоны | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 150 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар –песок | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1,46 | 0,29 | 9,58 | 46,75 | 0,05 | | 0,45 | 0,31 | 6,96 | 37,92 | 11,28 | 0,86 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 554 | 22,5 | 22,67 | 93,81 | 661,61 | 0,27 | 22,41 | 22,8 | 0,59 | 230,3 | 349,7 | 82,92 | 4 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 день Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | Нарезка из свежих огурцов | 100 | 1,45 | 0,16 | 4,55 | 27,16 | 0,1 | 19 | 11,00 | 0,2 | 36,5 | 32,94 | 16,06 | 1,4 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 1,06 | 34,47 | 163,84 | 0,1 | 3,05 | 0,03 | 0,1 | 13,51 | 56,70 | 17,5 | 1 |
| | Макаронные изделия | 51 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 8 | | | | | | | | | | | | |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом (ежики) | 100 | 9,71 | 16,35 | 12,38 | 241,8 | 0,14 | 3,49 | 25,00 | | 54,26 | 90,00 | 12,00 | 2,54 |
| | Говядина 1 кат (котлетное мясо) | 61 | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа рисовая | 17,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Мука | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | | |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,7 | 0 | 15 | 114,7 | 0,02 | 0,99 | 0,18 | 1,68 | 29,27 | 44,53 | 32,03 | 1,1 |
| | Сухофрукты (средние) | 30,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар – песок | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 190 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | 0,4 | 0,56 | 8,70 | 63,2 | 18,8 | 0,44 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1,46 | 0,29 | 9,58 | 46,75 | 0,05 | | 0,45 | 0,31 | 6,96 | 37,92 | 11,28 | 0,86 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 624 | 22,98 | 18,18 | 95,66 | 688,25 | 0,45 | 26,53 | 37,06 | 2,85 | 149,20 | 325,29 | 107,67 | 7,34 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 день Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | Нарезка из свежих помидоров | 100 | 1,2 | 0,4 | 4,85 | 24,5 | 0,14 | 32 | 15 | 0,64 | 30,5 | 30,6 | 1,64 | 1,4 |
| 223 | Каша ячневая рассыпчатая с луком | 180 | 3,31 | 1,93 | 20,35 | 263,46 | 0,2 | 5,15 | 476,88 | 0,864 | 37,7 | 261 | 93,7 | 2,8 |
| | Крупа ячневая | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 80 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 36 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 13 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | | | | | | | | | | | | |
| 192 | Печень говяжья по - строгановски | 100 | 14,47 | 14,9 | 4,1 | 191, 1 | 0,32 | 34,7 | 0,48 | 0,1 | 129,45 | 210,0 | 30,2 | 3,14 |
| | Печень говяжья | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | Соус сметанный | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | мука | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Овощной отвар или вода | 22 | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 20 | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Чай с лимоном | 180 | 0,05 | | 13,7 | 56,03 | 0,02 | 5 | 0,64 | 0,01 | 8,60 | 9,78 | 5,24 | 1,16 |
| | Чай | 0,25 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 130 | | | | | | | | | | | | |
| | Лимоны | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар - песок | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | 0,4 | 0,56 | 8,70 | 63,2 | 18,8 | 0,44 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1,46 | 0,29 | 9,58 | 46,75 | 0,05 | | 0,45 | 0,31 | 6,96 | 37,92 | 11,28 | 0,86 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 624 | 23,48 | 17,84 | 83,96 | 675,84 | 0,77 | 76,85 | 493,85 | 2,48 | 221,91 | 612,5 | 160,86 | 9,8 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 день Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 247 | Овощи натуральные соленые | 100 | 1,9 | 0,2 | 2,6 | 16,5 | 0,12 | 15 | 6,00 | 0,12 | 18,5 | 16,94 | 8,06 | 0,7 |
| | Помидоры соленые или Огурцы соленые | 100 | | | | | | | | | | | | |
| 241 | Картофельное пюре | 180 | 3,84 | 7,80 | 19,53 | 163,71 | 0,19 | 30,55 | 4,53 | 0,15 | 49,42 | 87,5 | 28,5 | 1,4 |
| | Картофель | 151 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 27 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 8 | | | | | | | | | | | | |
| 213 | Птица тушенная | 100 | 12,1 | 12,26 | | 142,8 | 0,05 | 1,2 | 70,18 | 2,02 | 9,87 | 190,98 | 23,01 | 0,79 |
| | Птица (1 кат) отварной | 40 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 0,4 | | | | | | | | | | | | |
| | Бульон | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | соус | 40 | | | | | | | | | | | | |
| 293 | Сок | 180 | 1 | | 25,4 | 110 | 0,02 | 4 | | 0,20 | 14 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| | Сок | 180 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | 0,4 | 0,56 | 8,70 | 63,2 | 18,8 | 0,44 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1,46 | 0,29 | 9,58 | 46,75 | 0,05 | | 0,45 | 0,31 | 6,96 | 37,92 | 11,28 | 0,86 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 624 | 23,33 | 20,87 | 76,79 | 573,76 | 0,47 | 50,75 | 82,06 | 3,36 | 107,45 | 410,54 | 97,65 | 6,99 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 день Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | Нарезка из помидоров и огурцов | 100 | 1,1 | 0,21 | 3,05 | 24,5 | 0,14 | 32 | 14,98 | 0,34 | 30,5 | 30,6 | 1,67 | 0,14 |
| 189 | Котлеты, биточки, шницели | 100 | 9,97 | 15,93 | 12,99 | 220,01 | 0,1 | 0,3 | 4,67 | | 44,53 | 140 | 26,67 | 1,87 |
| | Говядина 1 кат (котлетное мясо) | 106 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари панировочные | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко или вода | 20 | | | | | | | | | | | | |
| 221 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,03 | 7,01 | 25,02 | 206,01 | 0,07 | | 6,25 | | 5,12 | 100,75 | 56,25 | 2,73 |
| | Крупа пшеничная | 54 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 70 | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,2 | 0,1 | 20,07 | 94,68 | 0,05 | 1,04 | 10 | | 109,8 | 40 | 6 | 0,27 |
| | Яблоки | 50 | | | | | | | | | | | | |
| | Лимоны | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 160 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар - песок | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | 0,4 | 0,56 | 8,70 | 63,2 | 18,8 | 0,44 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1,46 | 0,29 | 9,58 | 46,75 | 0,05 | | 0,45 | 0,31 | 6,96 | 37,92 | 11,28 | 0,86 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 624 | 22,8 | 23,86 | 90,39 | 685,95 | 0,45 | 33,34 | 36,75 | 1,21 | 205,61 | 412,47 | 120,67 | 6,31 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 2 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 день Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 0,9 | 6,2 | 10,31 | 90,8 | 0,3 | 20,65 | 201,3 | 2,3 | 28,8 | 28,5 | 16,7 | 0,88 |
| | Капуста белокочанная | 60 | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоки | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 23 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар- песок | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | Лимонная кислота | 0,100 | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,1 | 6,03 | 27,73 | 188,8 | 0,25 | | 18,06 | 0,35 | 1,28 | 15,03 | 115,4 | 3,09 |
| | Крупа гречневая | 80 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 68 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4,5 | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 100 | 11,04 | 10,69 | 7,51 | 179,64 | 0,05 | 0,35 | 9 | 3,5 | 44,27 | 120 | 18 | 1,59 |
| | Говядина 1 кат (котлетное мясо) | 47 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 9,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 16 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 1,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | 2,7 | | | | | | | | | | | | |
| | Мука | 2,2 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2,2 | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Чай с лимоном | 180 | 0,05 | | 13,7 | 56,03 | 0,02 | 5 | 0,64 | 0,01 | 8,60 | 9,78 | 5,24 | 1,16 |
| | Чай | 0,25 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 130 | | | | | | | | | | | | |
| | Лимоны | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар - песок | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | 0,4 | 0,56 | 8,70 | 63,2 | 18,8 | 0,44 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1,46 | 0,29 | 9,58 | 46,75 | 0,05 | | 0,45 | 0,31 | 6,96 | 37,92 | 11,28 | 0,86 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 624 | 22,59 | 23,53 | 79,51 | 656,02 | 0,71 | 26 | 230,39 | 7,03 | 98,01 | 274,43 | 185,42 | 8,02 |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2 Неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 день Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | Нарезка из свежих огурцов | 100 | 1,45 | 0,16 | 4,55 | 27,16 | 0,1 | 19 | 11,00 | 0,2 | 36,5 | 32,94 | 16,06 | 1,4 |
| 227 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 1,06 | 34,47 | 163,84 | 0,1 | 3,05 | 0,03 | 0,1 | 13,51 | 56,70 | 17,5 | 1 |
| | Макаронные изделия | 51 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 8 | | | | | | | | | | | | |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом (ежики) | 100 | 9,71 | 16,35 | 12,38 | 241,8 | 0,14 | 3,49 | 25,00 | | 54,26 | 90,00 | 12,00 | 2,54 |
| | Говядина 1 кат (котлетное мясо) | 61 | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа рисовая | 17,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Мука | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 6 | | | | | | | | | | | | |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,7 | 0 | 15 | 114,7 | 0,02 | 0,99 | 0,18 | 1,68 | 29,27 | 44,53 | 32,03 | 1,1 |
| | Сухофрукты (средние) | 30,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар – песок | 15 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 190 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,04 | | 0,4 | 0,56 | 8,70 | 63,2 | 18,8 | 0,44 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1,46 | 0,29 | 9,58 | 46,75 | 0,05 | | 0,45 | 0,31 | 6,96 | 37,92 | 11,28 | 0,86 |
| | Итого ЗАВТРАК: | 624 | 22,98 | 18,18 | 95,66 | 688,25 | 0,45 | 26,53 | 37,06 | 2,85 | 149,20 | 325,29 | 107,67 | 7,34 |