

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Первая неделя** | | | | | | | |
| **1 день** | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша гречневая молочная | 210\230 | 6.65/7.23 | 7.75/8.9 | 19.2/25.67 | 184.8/206.3 | 1.05/1.33 |
| 397 | Какао с молоком | 150/180 | 3.1/3.6 | 2.7/3.1 | 12.9/15.8 | 89/107 | 0.02/0.03 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 36/49 | 3.19/3.98 | 7.8/9.26 | 13.17/17.93 | 142/166 |  |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый (яблочный) | 150/180 | 0,75/0,9 | 0,75/0,9 | 15.15/18.18 | 74/86 | 3/3.6 |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Щи на м/к бульоне со сметаной | 200/250 | 4.9/6.5 | 4.9/5.75 | 6.6/8.2 | 87.8/104.7 | 14.6/18.2 |
| 277 | Гуляш из говядины | 50/60 | 8.7/9.5 | 7.1/8.1 | 1.6/1.98 | 98.7/107.5 | 0.25/0.3 |
| 315 | Рис отварной с маслом | 105/120 | 5.2/5.8 | 6.4/7.2 | 36.7/48.8 | 209/279.6 |  |
|  | Огурец соленый | 60/70 | 0.3/0,35 | 0.06/0.07 | 1.02/1.19 | 7.8/9.1 |  |
| 376 | Компот из сухофруктов (смесь) | 150/180 | 0.3/0.4 | 0.01/0.02 | 20.8/27.8 | 94.75/113 | 84.75/113 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2.8/3.3 | 0.4/0.6 | 12.5/16.7 | 75/87 |  |
| **«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье юбилейное | 20/40 | 2/3 | 4/8 | 16/26 | 105.6/211.2 |  |
| 206 | Макароны отварные с сыром | 130/150 | 10.2/11.1 | 10.01\10.2 | 22.7/31.7 | 218/264 | 0.14/0.14 |
| 397 | Чай с сахаром | 150/180 | 3.15/3.67 | 2.72/3.19 | 12.96/15.82 | 93/107 | 1.2/1.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3.1/4.12 | 0.4/0.52 | 15.2/20.28 | 81/94.6 |  |
| **Итого за 1 день** | | 1481/1779 | 54.34/63.5 | 55/65.8 | 208.1/276.05 | 1560.5/1943 | 105.01/138 |
| **2 день** | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | | | | | | | |
| 185 | Каша пшенная молочная | 210/230 | 7.7/8.5 | 9.2/10.1 | 36.7/40.3 | 262/287.5 | 0.53 |
| 394 | Чай с молоком | 150/180 | 3.7/4.8 | 3.3/4.4 | 11.7/14.0 | 73.5/88.2 | 1.1/1.2 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 36/49 | 3.19/4 | 7.8/9.26 | 18.1/24.7 | 142/166 | 0.05 |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый (абрикосовый) | 150/180 | 0.75/0.9 | 0,05/0,075 | 17.3/20.7 | 73.2/87.6 | 0.1/0.15 |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |
| 80 | Суп картофельный с крупой | 200/250 | 4.6/5.2 | 4.12/5.75 | 15.2/19 | 83/121.5 | 6.6/8.2 |
| 282 | Шницель мясной | 70/80 | 15.2/17.3 | 10.9/12.4 | 11.24/12.8 | 172/204 | 0.09/0.1 |
| 321 | Картофельное пюре | 180/200 | 3.6/4 | 5.7/6.4 | 24.4/27.2 | 174.7/193 | 18.7/20.8 |
|  | Капуста квашеная | 40/50 | 0.32/0.4 | 0.04/0.05 | 0.68/0.85 | 4.4/5.5 |  |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (курага) | 150/180 | 0.9/1.8 | 0.06/0.07 | 14.6/17.1 | 78/94 | 0.3/0.4 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2.3/3.3 | 0.4/0.6 | 12.5/16.7 | 65/87 |  |
| **«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Банан | 130 | 1.45 | 0.48 | 20.16 | 93 | 10 |
| 199 | Биточки или котлеты манные | 80/100 | 4.4/5.3 | 2.48/3.1 | 20.1/25.2 | 135.2/156 | 0.24/0.3 |
| 400 | Молоко | 150/180 | 5.58/6.48 | 4.08/4.88 | 7.58/9.07 | 85/112 | 2.05/2.46 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3.1/4.12 | 0.4/0.52 | 15.2/20.28 | 81/94.6 |  |
| **Итого за 2 день** | | 1616/1899 | 56.8/ 67.55 | 49/53.3 | 225.5/268 | 1492/1776 | 40/44.2 |
| **3 день** | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша геркулесовая молочная | 210/230 | 8/8.7 | 10.1/11 | 34/37.5 | 259/284 | 0.53/0.58 |
| 394 | Чай с молоком | 150/180 | 3.7/4.8 | 3.3/4.4 | 11.7/14.0 | 73.5/88.2 | 1.1/1.2 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 36/49 | 3.19/4 | 7.8/9.26 | 18.1/24.7 | 142/166 | 0.05 |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из апельсинов или мандаринов | 150/180 | 4.5 |  | 9/11 | 36/43.2 | 0.6/0.75 |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Борщ на м/к бульоне со сметаной | 200/250 | 4.9/6 | 4/5 | 14.5/18 | 88/110 |  |
| 305/275 | Котлета из птицы Сосиска отварная | 60/80 | 12.5/16 | 12.8/17.8 | 23.2/28.6 | 193/257 | 0.6 |
| 168 | Гречка отварная | 90/120 | 4.6/6.2 | 4.8/5.2 | 8.5/8.5 | 146/182 |  |
| 347 | Соус белый основной | 60 | 0.36 | 2.1 | 2,1 | 249 | 0.02 |
|  | Огурец соленый | 60/70 | 0.3/0.35 | 0.06/0.07 | 1.02/1.19 | 7.8/9.1 |  |
| 398 | Напиток из шиповника | 150/180 | 0.56/0.61 | 0.24/0.3 | 20.2/24 | 83/100 | 60/72 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2.3/3.2 | 0.4/0.6 | 12.5/16.7 | 65/87 |  |
| **«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт 5% | 100 | 2.2 | 5 | 12.6 | 122 |  |
| 235 | Творожный пудинг | 100/110 | 15.14/16.6 | 10.76/11.8 | 24.33/26.7 | 220/242 | 0.2/0.22 |
| 392 | Чай с сахаром | 150/180 | 3.15/3.67 | 2.72/3.19 | 12.96/15.82 | 93/107 | 1.2/1.4 |
|  | Пшеничный хлеб | 30/40 | 3.1/4.12 | 0.4/0.52 | 15.2/20.28 | 81/94.6 |  |
| **Итого за 3 день** | | 1596/1809 | 68.5/71 | 64.5/71.24 | 210/262 | 1828/2127 | 64.2/76.2 |
| **4 день** | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша рисовая молочная | 210/230 | 6/6.7 | 8.2/9 | 32.3/35.4 | 226/247 | 0.42/0.46 |
| 394 | Чай с молоком и сахаром | 150/180 | 3.7/4.8 | 3.3/4.4 | 13.7/17 | 101/113.2 | 1.4/1.6 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром (российский) | 46/61 | 4.8/6.3 | 6.9/9.2 | 14.8/19.6 | 141.8/187.2 | 0.05/0.06 |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из апельсинов или мандаринов | 150/180 | 3/4.5 |  | 9/11 | 36/43.2 | 0.6/0.75 |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |
| 83 | Рассольник на м/к бульоне со сметаной | 200/250 | 1.6/2 | 4.09/5.11 | 13.5/16.9 | 97/122 |  |
| 255 | Котлета рыбная | 80/90 | 12.8/4.5 | 9.1/10.5 | 11/12.3 | 179/202 | 0.32/0.36 |
| 321 | Картофельное пюре | 180/200 | 3.6/4 | 5.7/6.4 | 24.1/27.2 | 174.7/193 | 18.7/20.8 |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 70/80 | 0.9/1.04 | 5.7/6.5 | 5.6/6.4 | 77/88 |  |
| 398 | Компот из сухофруктов (смесь) | 150/180 | 0.3/0.4 | 0.01/0.02 | 20.8/27.8 | 94.75/113 | 84.75/113 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2.3/3.3 | 0.4/0.6 | 12.5/16.7 | 65/87 |  |
| **«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир | 150/180 | 4.35/5.22 | 3.75/4.5 | 6/7.2 | 75/90 |  |
| 215 | Омлет | 125 | 5.73/7.52 | 11.04/14.46 | 11/1.5 | 127/157 |  |
| 395 | Кофейный напиток | 150/180 | 2.34/2.85 | 2/2.4 | 10.6/14.3 | 70/91 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3.1/4.12 | 0.4/0.52 | 15.2/20.28 | 71/94.6 |  |
| **Итого за 4 день** | | 1731/2026 | 54.19/56.83 | 56.7/69.1 | 200/232.5 | 1584/1784.2 | 106.25/137.03 |
| **5 день** | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша манная молочная | 210/230 | 8.4/9.2 | 10.7/11.7 | 35.5/39 | 272/298 |  |
| 397 | Какао с молоком | 150/180 | 3.1/3.6 | 2.7/3.1 | 12.9/15.8 | 89/107 | 1.2/1.4 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 36/49 | 3.19/4 | 7.8/9.26 | 18.1/24.7 | 142/166 |  |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый (виноградный) | 150/180 | 0.45/0.54 | 0.3/0.36 | 24.4/29.3 | 102/123 | 3/3.6 |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200/250 | 8/10.2 | 3.4/4.4 | 26.8/33.7 | 170.4/213 |  |
| 298 | Голубцы ленивые | 180/200 | 19.08/21.2 | 12.24/13.6 | 106.9/118.8 | 295.2/328 | 27/30 |
|  | Салат из соленых огурцов с луком | 50/70 | 4.29/6 | 2.5/3.5 | 0.55/0.76 | 29.9/41.2 | 2.7/3.85 |
| 376 | Компот из сухофруктов (смесь) | 150/180 | 0.3/0.4 | 0.01/0.02 | 20.8/27.8 | 94.75/113 | 84.75/113 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2.3/3.3 | 0.4/0.6 | 12.5/16.7 | 65/87 |  |
| **«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 130 | 0.26 | 0.39 | 1.04 | 48.1 |  |
| 40 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0.86 | 5.5 | 7.8 | 81.9 | 6.9 |
| 458 | Ватрушка с творогом | 60 | 7.9 | 4.7 | 25 | 173 | 0.03 |
| 392 | Чай с сахаром | 150/180 | 3.15/3.67 | 2.72/3.19 | 12.96/15.82 | 93/107 | 1.2/1.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3.1/4.12 | 0.4/0.52 | 15.2/20.28 | 71/94.6 |  |
| **Итого за 5 день** | | 1636/1899 | 64.3/75.2 | 53.8/60.8 | 321/376.8 | 1817.3/1981 | 42.03/47.17 |
| **Вторая неделя** | | | | | | | |
| **6 день** | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша геркулесовая молочная | 210/230 | 8/8.7 | 10.1/11 | 34/37.5 | 259/284 | 0.53/0.58 |
| 392 | Чай с сахаром | 150/180 | 3.15/3.67 | 2.72/3.19 | 12.96/15.82 | 93/107 | 1.2/1.4 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 46/61 | 4.8/6.3 | 6.9/9.2 | 14.8/19.6 | 141.8/187.2 | 0.05/0.06 |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |
| 399 | Сок фруктовый (яблочный) | 150/180 | 0.75/0.9 | 0.75/0.9 | 15.15/18.18 | 64/76 | 3/3.6 |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |
| 87 | Суп с рыбными консервами со сметаной | 200/250 | 10.4/13.09 | 6.6/8.2 | 14.4/18 | 133.8/167.25 | 7.2/9 |
| 274 | Плов из птицы | 180/200 | 17.2/19.2 | 19.08/21.2 | 28.4/31.6 | 358.3/398.2 |  |
|  | Капуста квашеная | 40/50 | 0.32/0.4 | 0.04/0.05 | 0.68/0.85 | 4.4/5.5 |  |
| 376 | Компот из сушеных фруктов (курага) | 150/180 | 0.3/0.4 | 0.01/0.02 | 20.8/27.8 | 84.75/113 | 0.3/0.4 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2.3/3.3 | 0.4/0.6 | 12.5/16.7 | 65/87 |  |
| **«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина** | |  |  |  |  |  |  |
| 368 | Груша | 130 | 0.52 | 0.39 | 13.39 | 61.1 |  |
| 215 | Омлет натуральный | 140/160 | 12.3/14.1 | 23.7/27.1 | 2.4/2.7 | 273/312 |  |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | 2.34/2.85 | 2/2.4 | 10.6/14.3 | 70/91 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3.1/4.12 | 0.4/0.52 | 15.2/20.28 | 71/94.6 |  |
| **Итого за 6 день** | | 1536/1791 | 65.48/77.6 | 73.09/84.8 | 195.3/236.7 | 1679.2/1983.9 | 12.28/15.04 |
| **7 день** | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша манная молочная | 210/230 | 8.4/9.2 | 10.7/11.7 | 35.5/39 | 272/298 |  |
| 394 | Чай с молоком и сахаром | 150/180 | 3.7/4.8 | 3.3/4.4 | 13.7/17 | 101/113.2 | 1.4/1.6 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 36/49 | 3.19/4 | 7.8/9.26 | 18.1/24.7 | 142/166 |  |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |
| 368 | Йогурт 5% | 100 | 2.2 | 5 | 12.6 | 122 |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Суп куриный с вермишелью и сметаной | 200/250 | 3.8/4.8 | 2.2/2.7 | 15.2/17 | 83.8/104.7 | 6.6/8.2 |
| 276 | Жаркое по-домашнему | 200/220 | 6.7/7.4 | 19.9/21.9 | 8/8.9 | 240/265 |  |
|  | Соленый огурец | 60/70 | 0.3/0.35 | 0.06/0.07 | 1.02/1.19 | 7.8/9.1 |  |
| 376 | Компот из сухофруктов (смесь) | 150/180 | 0.3/0.4 | 0.01/0.02 | 20.8/27.8 | 94.75/113 | 84.75/113 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2.3/3.3 | 0.4/0.6 | 12.5/16.7 | 65/87 |  |
| **«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина** | |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Салат из картофеля с зеленым горошком | 170 | 3.4 | 8.8 | 16.6 | 160.1 | 26.6 |
| 469 | Булочка домашняя | 60 | 4.38 | 7.5 | 32.34 | 214.8 |  |
| 392 | Чай с сахаром | 150/180 | 3.15/3.67 | 2.72/3.19 | 12.96/15.82 | 93/107 | 1.2/1.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3.1/4.12 | 0.4/0.52 | 15.2/20.28 | 71/94.6 |  |
| 368 | Апельсин | 150 | 1.3 | 0.3 | 12.5 | 56 |  |
| **Итого за 7 день** | | 1606/1829 | 46.2/53.3 | 69.09/76 | 227.02/262.43 | 1722.5/1910.5 | 120.5/150.6 |
| **8 день** | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Вермишель молочная | 210/230 | 5.8/6.4 | 5.4/5.9 | 19.7/21.6 | 152.4/166.9 | 0.8/0.9 |
| 394 | Чай с молоком и сахаром | 150/180 | 3.7/4.8 | 3.3/4.4 | 13.7/17 | 101/113.2 | 1.4/1.6 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 46/61 | 4.8/6.3 | 6.9/9.2 | 14.8/19.6 | 141.8/187.2 | 0.05./0.06 |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый (абрикосовый) | 150/180 | 0.75/0.9 | 19.05/22.8 | 6/7.2 | 79/95 |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Борщ с картофелем на м/к бульоне | 200/250 | 4.9/6 | 4/5 | 14.5/18 | 88/110 |  |
| 278 | Бефстроганов | 60/70 | 9.1/10 | 7.5/8.2 | 45.25/49.5 | 123/135.5 | 0.01/0.01 |
| 168 | Гречка отварная | 105/120 | 6/6.8 | 4/4.5 | 26.9/30.7 | 168/192 |  |
|  | Огурец соленый | 60/70 | 0.48/0.56 | 0.06/0.07 | 1.8/2.1 | 9/10.5 |  |
| 398 | Лимонный напиток | 150/180 |  |  | 30/40 | 105/140 | 3.5/4.6 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2.3/3.3 | 0.4/0.6 | 12.5/16.7 | 65/87 |  |
| **«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина** | |  |  |  |  |  |  |
| 401 | Снежок 2,5% | 150/180 | 4.05/4.8 | 3.75/4.5 | 16.2/19.4 | 118.5/142.5 | 13.5/16.2 |
| 231 | Творожные сырники с джемом | 100/110 | 16.8/18.4 | 12.4/13.6 | 20.4/22.4 | 262.5/288.8 | 0.2/0.22 |
| 376 | Компот из сухофруктов (смесь) | 150/180 | 0.3/0.4 | 0.01/0.02 | 20.8/27.8 | 94.75/113 | 84.75/113 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3.1/4.12 | 0.4/0.52 | 15.2/20.28 | 71/94.6 |  |
| **Итого за 8 день** | | 1701/1901 | 62.08/72.78 | 67.2/79.31 | 257.75/312.28 | 1579/1876.2 | 104.3/136.6 |
| **9 день** | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша пшенная молочная | 210/230 | 7.7/8.5 | 9.2/10.1 | 36.7/40.3 | 262/287.5 | 0.53 |
| 397 | Какао с молоком | 150/180 | 3.1/3.6 | 2.7/3.1 | 12.9/15.8 | 89/107 | 1.2/1.4 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 36/49 | 3.19/4 | 7.8/9.26 | 18.1/24.7 | 142/166 |  |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из апельсинов или мандаринов | 150/180 | 4.5 |  | 9/11 | 36/43.2 | 0.6/0.72 |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Щи на м/к бульоне | 200/250 | 4.9/6.5 | 4.9/5.75 | 6.6/8.2 | 87.8/104.7 | 14.6/18.2 |
| 282 | Котлета мясная | 70/80 | 10.8/12.4 | 13.3/15.2 | 10.9/12.5 | 196.8/225 | 0.06/0.07 |
| 321 | Картофельное пюре | 180/200 | 3.6/4 | 5.7/6.4 | 24.4/27.2 | 174.7/193 | 18.7/20.8 |
| 347 | Соус белый основной | 50/60 | 0.3/0.36 | 1.75/2.1 | 1.8/2.1 | 24.3/29.2 | 0.1/0.12 |
| 15 | Салат из свеклы | 50/60 | 0.65/0.62 | 4.05/4.9 | 4/4.8 | 55/66 |  |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 150/180 | 1.2/1.44 | 1.2/1.44 | 17.8/21.4 | 73.2/87.8 | 1.2/1.44 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2.3/3.3 | 0.4/0.6 | 12.5/16.7 | 65/87 | 17.3/20.84 |
| **«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина** | |  |  |  |  |  |  |
| 368 | Фрукт (яблоко) | 130 | 0.26 | 0.39 | 1.04 | 48.1 |  |
| 242 | Рыба, припущенная с овощами | 185/235 | 13.6/17.3 | 0.5/0.7 | 5.6/7.2 | 83/106 | 1.8/2.3 |
| 392 | Чай с сахаром | 150/180 | 3.15/3.67 | 2.72/3.19 | 12.96/15.82 | 93/107 | 1.2/1.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3.1/4.12 | 0.4/0.52 | 15.2/20.28 | 71/94.6 |  |
| **Итого за 9 день** | | 1756/2064 | 62.3/74.6 | 55/63.7 | 189.5/229.04 | 1501/1752.1 | 57.3/67.8 |
| **10 день** | | | | | | | |
| **Завтрак 1** | |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша гречневая молочная | 210/230 | 6.65/7.23 | 7.75/8.9 | 19.2/25.67 | 184.8/206.3 | 1.05/1.33 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | 2.34/2.85 | 2/2.4 | 10.6/14.3 | 70/91 |  |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 46/61 | 4.8/6.3 | 6.9/9.2 | 14.8/19.6 | 141.8/187.2 | 0.05/0.06 |
| **Завтрак 2** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый (яблочный) | 150/180 | 0.75/0.9 | 0.75/0.9 | 15.15/18.18 | 64/76 | 3/3.6 |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Суп гороховый | 200/250 | 8/10.2 | 4.2/5.2 | 26.8/33.7 | 170.4/213 | 4.6/5.7 |
| 301 | Куры тушеные | 80/90 | 14.1/18.8 | 12.9/17.2 | 58.05/77.4 | 187/247 | 0.01/0.02 |
| 316 | Макароны отварные | 180/200 | 6.6/7.4 | 5.4/6 | 31.68/35.2 | 221.4/224.6 |  |
|  | Капуста квашеная | 60/70 | 0.32/0.4 | 0.04/0.05 | 0.68/0.85 | 4.4/5.5 |  |
| 376 | Компот из сухофруктов (смесь) | 150/180 | 0.3/0.4 | 0.01/0.02 | 20.8/27.8 | 94.75/113 | 84.75/113 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 2.3/3.3 | 0.4/0.6 | 12.5/16.7 | 65/87 |  |
| **«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина** | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли | 20/40 | 0.06/0.12 | 0.6/1.2 | 12.8/25.6 | 107.8/215.6 |  |
| 45 | Винегрет с маслом | 170 | 2.21 | 10.37 | 14.28 | 161.16 | 17.3 |
| 392 | Чай с сахаром | 150/180 | 3.15/3.67 | 2.72/3.19 | 12.96/15.82 | 93/107 | 1.2/1.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3.1/4.12 | 0.4/0.52 | 15.2/20.28 | 71/94.6 |  |
|  | Фрукт | 140 | 1.9 | 0.6 | 26.4 | 114 |  |
| **Итого за 10 день** | | 1636/1921 | 56.6/69.8 | 55.04/66.35 | 292/345.4 | 1751/2143 | 112/142.4 |
| **Итого за весь период** | | 16394/18888 | 591/682 | 598.4/690.4 | 2326.17/2801 | 16784.5/19277 | 764/955 |
| **Среднее значение за период** | | 1639/1889 | 59.1/68.2 | 59.8/69 | 232.6/280 | 1678/1967 | 76.4/95.5 |