

01.05.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_ В.В. Мозгова

| № рецептуры     | Наименование блюд                                          | Выход, г | Вода, г | Белки, г | В т.ч. животные, г | Жиры, г | В т.ч. растит., г | НЖК, г | Хол, мг | МДС, г | Крахмал, г | Углеводы, г | Пищевые волокна, г | Органические кислоты, г | Зола, г | Na      | K       | Ca      | Mg     | P      | Fe    | A, мкг | Кар, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мкг | B1, мг | B2, мг | РР, мг | НЭ, мг | C, мг  | ЭЦ, ккал |
|-----------------|------------------------------------------------------------|----------|---------|----------|--------------------|---------|-------------------|--------|---------|--------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|--------|----------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|
| 1               | 2                                                          | 3        | 4       | 5        | 6                  | 7       | 8                 | 9      | 10      | 11     | 12         | 13          | 14                 | 15                      | 16      | 17      | 18      | 19      | 20     | 21     | 22    | 23     | 24       | 25      | 26      | 27     | 28     | 29     | 30     | 31     | 32       |
| Завтрак 1       |                                                            |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 173             | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром | 220      | 141,73  | 8,64     | 2,95               | 11,06   | 0,64              | 6,79   | 25,91   | 21,68  | 32,92      | 54,3        | 2,18               | 0,1                     | 1,97    | 366,69  | 261,94  | 147,07  | 44,33  | 221,3  | 2,37  | 54,8   | 37,4     | 61,28   | 0,77    | 0,14   | 0,17   | 0,74   | 1,69   | 0,96   | 352      |
| 3               | Бутерброд с сыром голландским                              | 30/15/5  | 18,71   | 6,27     | 3,99               | 7,86    | 0,24              | 4,72   | 20,5    | 0,28   | 14,55      | 14,83       | 0,78               | 0,39                    | 1,18    | 315,5   | 44,4    | 157,2   | 12,45  | 111    | 0,45  | 51,5   | 40,5     | 58,2    | 0,45    | 0,04   | 0,08   | 0,3    | 1,69   | 0,11   | 155      |
| 243             | Сосиски отварные со сливочным маслом                       | 50/5     | 32,15   | 5,55     | 5,55               | 15,55   | 0                 | 5,85   | 34,5    | 0,25   | 0          | 0,25        | 0                  | 0                       | 1,5     | 404,5   | 111,5   | 18,5    | 10     | 81     | 0,9   | 20     | 15       | 22,5    | 0,25    | 0,09   | 0,08   | 1,15   | 2,3    | 0      | 164      |
| 382             | Какао с молоком                                            | 200      | 173,66  | 4,07     | 3,54               | 3,54    | 0,38              | 2,08   | 9,78    | 17,03  | 0,54       | 17,57       | 0,12               | 0,21                    | 1,01    | 61,44   | 216,34  | 152,2   | 21,34  | 124,56 | 0,47  | 24,4   | 12,22    | 26,66   | 0       | 0,05   | 0,18   | 0,16   | 0,98   | 1,58   | 119      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                             | 40       | 15,2    | 3,16     | 0                  | 0,8     | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 38,64       | 1,32               | 0                       | 0,6     | 0       | 0       | 9,2     | 13,2   | 34,8   | 0,44  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,04   | 0      | 0      | 0      | 0      | 93,52    |
| Всего в завтрак |                                                            |          | 381,45  | 27,69    | 16,03              | 38,81   | 1,26              | 19,44  | 90,69   | 39,24  | 48,01      | 125,59      | 4,4                | 0,7                     | 6,26    | 1148,13 | 634,18  | 484,17  | 101,32 | 572,66 | 4,63  | 150,7  | 105,12   | 168,64  | 1,47    | 0,36   | 0,51   | 2,35   | 6,66   | 2,65   | 883,52   |
| Завтрак 2       |                                                            |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 338             | Яблоки свежие                                              | 200      | 172,6   | 0,8      | 0                  | 0,8     | 0,8               | 0,2    | 0       | 18     | 0,16       | 19,6        | 3,6                | 1,6                     | 1       | 52      | 556     | 32      | 18     | 22     | 4,4   | 0      | 60       | 10      | 0,4     | 0,06   | 0,04   | 0,6    | 0,8    | 20     | 94       |
| 389             | Сок яблочный                                               | 200      | 177,8   | 1        | 0                  | 0       | 0                 | 0      | 0       | 19,8   | 0,4        | 20,2        | 0,4                | 1                       | 0,6     | 12      | 240     | 14      | 10,8   | 14     | 2,8   | 0      | 0        | 0       | 0,2     | 0,02   | 0,02   | 0,2    | 0,4    | 4      | 424      |
| ПР              | Зефир                                                      | 20       | 0       | 0,26     | 0                  | 0       | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 32          | 0,2                | 0                       | 0,06    | 0       | 0       | 5,36    | 1,36   | 2,64   | 0,24  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 64,51  |          |
| Всего в завтрак |                                                            |          | 350,4   | 2,06     | 0                  | 0,8     | 0,8               | 0,2    | 0       | 37,8   | 0,56       | 71,8        | 4,2                | 2,6                     | 1,66    | 64      | 796     | 51,36   | 30,16  | 38,64  | 7,44  | 0      | 60       | 10      | 0,6     | 0,08   | 0,06   | 0,8    | 1,2    | 24     | 582,51   |
| Обед            |                                                            |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 39              | Салат картофельный с кукурузой и морковью                  | 100      | 64,11   | 3,02     | 0                  | 6,35    | 6,35              | 0,81   | 0       | 2,75   | 20,96      | 23,72       | 1,8                | 0,14                    | 0,98    | 86,2    | 253,9   | 19,35   | 25,29  | 39,19  | 1,19  | 0      | 3030,6   | 504,9   | 2,93    | 0,08   | 0,06   | 0,88   | 1,29   | 5,77   | 164,2    |
| 80              | Бульон костный                                             | 240      | 236,8   | 0,96     | 0,96               | 0,24    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 0           | 0                  | 0                       | 2,4     | 1,5     | 15,02   | 2,4     | 0      | 0      | 0     | 0      | 0        | 0       | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 6        |
| 88              | Щи из свежей капусты с картофелем                          | 300      | 276,76  | 2,11     | 0                  | 5,92    | 5,92              | 0,79   | 0       | 4,96   | 4,49       | 9,46        | 2,39               | 0,35                    | 2,36    | 708,5   | 459,07  | 58,98   | 26,49  | 58,68  | 0,98  | 0      | 1492,5   | 248,4   | 2,81    | 0,06   | 0,05   | 0,97   | 1,3    | 18,89  | 107,48   |
| 285             | Макаронник с печенью                                       | 145      | 86,36   | 16,48    | 12,75              | 16,45   | 10,38             | 5,12   | 128,35  | 2,04   | 18,69      | 20,73       | 1,62               | 0,05                    | 3,36    | 92,2    | 233,1   | 19,32   | 24,42  | 194,85 | 4     | 36,6   | 15,09    | 39,12   | 4,8     | 0,27   | 0,52   | 3,84   | 8,33   | 4,04   | 296      |
| 331             | Соус сметанный с томатом                                   | 30       | 25,77   | 0,53     | 0,18               | 1,51    | 0,02              | 0,9    | 6,59    | 0,62   | 1,5        | 2,12        | 0,12               | 0,11                    | 0,22    | 47,96   | 31,63   | 8,86    | 2,96   | 8,9    | 0,12  | 10,24  | 40,9     | 18,18   | 0,08    | 0      | 0      | 6,45   | 0,17   | 0,4    | 24,27    |
| 349             | Компот из смеси сухофруктов                                | 200      | 164,5   | 0,66     | 0                  | 0,09    | 0,09              | 0,02   | 0       | 30,96  | 1,05       | 32,01       | 2,59               | 0,93                    | 0,58    | 7,84    | 229,8   | 32,48   | 17,46  | 23,44  | 0,69  | 0      | 245,2    | 40,8    | 0,5     | 0,01   | 0,02   | 0,26   | 0,42   | 0,75   | 132,8    |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                             | 100      | 38      | 7,9      | 0                  | 1       | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 24,15       | 3,3                | 0                       | 1,5     | 0       | 0       | 23      | 33     | 87     | 1,1   | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,1    | 0      | 0      | 0      | 0      | 233,8    |
| ПР              | Хлеб ржаной                                                | 80       | 26,47   | 5,28     | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4  | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0      | 139      |
| Всего в обед    |                                                            |          | 918,77  | 36,94    | 13,89              | 32,52   | 22,76             | 7,64   | 134,94  | 41,33  | 46,69      | 138,91      | 11,82              | 1,58                    | 11,4    | 944,2   | 1222,52 | 192,39  | 167,22 | 538,46 | 11,2  | 50,84  | 4824,29  | 851,4   | 11,12   | 0,66   | 0,65   | 12,4   | 11,51  | 29,85  | 1103,55  |
| Ужин 1          |                                                            |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 20              | Салат из свежих огурцов                                    | 100      | 17,95   | 0,15     | 0                  | 1,2     | 1,2               | 0,14   | 0       | 0,45   | 0,01       | 0,46        | 0,18               | 0,01                    | 0,13    | 16,8    | 26,47   | 4,46    | 2,63   | 7,91   | 0,11  | 0      | 11,26    | 1,87    | 0,07    | 0      | 0      | 0,03   | 0,05   | 0,93   | 13,32    |
| 312             | Пюре картофельное                                          | 200      | 158,47  | 4,08     | 0,87               | 6,4     | 0,67              | 3,97   | 1,43    | 2,62   | 24,62      | 27,25       | 2,32               | 0,33                    | 1,46    | 781,58  | 864,6   | 49,3    | 37     | 115,46 | 1,34  | 0      | 52,4     | 43,2    | 0,24    | 0,18   | 0,14   | 1,8    | 3,33   | 24,2   | 183      |
| 229             | Рыба тушенная в томате с овощами                           | 100      | 73,06   | 9,75     | 9,06               | 4,95    | 4,46              | 0,74   | 31      | 3,66   | 0,14       | 3,8         | 0,87               | 1,24                    | 7,57    | 732,66  | 325,21  | 39,07   | 48,53  | 162,19 | 0,85  | 5,82   | 186,99   | 44,29   | 2,52    | 0,05   | 0,05   | 0,13   | 3,23   | 3,73   | 105      |
| 378             | Чай с молоком                                              | 200      | 192,77  | 1,52     | 1,45               | 1,35    | 0,02              | 0,89   | 4,2     | 15,9   | 0          | 15,9        | 0,03               | 0,1                     | 0,73    | 50,3    | 154,6   | 126,6   | 15,4   | 92,8   | 0,41  | 10     | 5        | 11,1    | 0       | 0,04   | 0,16   | 0,12   | 0,8    | 1,33   | 81       |
| ПР              | Хлеб ржаной                                                | 80       | 26,47   | 5,28     | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4  | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0      | 139      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                             | 70       | 26,6    | 5,47     | 0                  | 0,69    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 33,47       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 15,94   | 22,87  | 60,29  | 1,39  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,11   | 0      | 0      | 0      | 0      | 155      |
| Всего в ужин    |                                                            |          | 495,32  | 26,25    | 11,38              | 15,55   | 6,35              | 5,74   | 36,63   | 22,63  | 24,77      | 107,6       | 3,4                | 1,68                    | 9,89    | 1581,34 | 1370,88 | 263,37  | 164,03 | 565,05 | 7,22  | 19,82  | 255,65   | 100,46  | 2,83    | 0,52   | 0,35   | 2,08   | 7,41   | 30,19  | 676,32   |
| Ужин 2          |                                                            |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 188             | Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным           | 120      | 66,52   | 6,91     | 4,72               | 5,34    | 2,23              | 2      | 30,26   | 17,59  | 21,82      | 39,53       | 0,97               | 0,27                    | 1,7     | 420,69  | 132,94  | 99,92   | 95,31  | 131,08 | 0,61  | 24     | 10,8     | 24,81   | 0,98    | 0,04   | 0,11   | 0,55   | 1,84   | 0,24   | 236      |
| 338             | Апельсины свежие                                           | 100      | 137,46  | 1,28     | 0                  | 0,28    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 11,57       | 3,14               | 0                       | 0,72    | 0       | 0       | 48,57   | 18,57  | 32,85  | 0,42  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,05   | 0      | 0      | 0      | 85,72  | 54       |
| 386             | Снежок                                                     | 200      | 179,8   | 5,6      | 0                  | 6,38    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 8,18        | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 240     | 28     | 180    | 0,2   | 0,04   | 0        | 0       | 0       | 0,08   | 0      | 0      | 0      | 1,4    | 113      |
| Всего за ужин   |                                                            |          | 383,78  | 13,79    | 4,72               | 12      | 2,23              | 2      | 30,26   | 17,59  | 21,82      | 59,28       | 4,11               | 0,27                    | 2,42    | 420,69  | 132,94  | 388,49  | 141,88 | 343,93 | 1,23  | 24,04  | 10,8     | 24,81   | 0,98    | 0,17   | 0,11   | 0,55   | 1,84   | 87,36  | 403      |
| Всего в день    |                                                            |          | 2529,72 | 106,73   | 46,02              | 99,68   | 33,4              | 35,02  | 292,52  | 158,59 | 141,85     | 503,18      | 27,93              | 6,83                    | 31,63   | 4158,36 | 4156,52 | 1379,78 | 604,61 | 2058,7 | 31,72 | 245,4  | 5255,86  | 1155,31 | 17      | 1,79   | 1,68   | 18,18  | 28,62  | 174,05 | 3648,9   |

02.05.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_ В.В. Мозгова

| № рецептуры     | Наименование блюд                        | Выход, г | Вода, г | Белки, г. | В т.ч. животные, г | Жиры, г | В т.ч. растит., г | НЖК, г | Хол, мг | МДС, г | Крахмал, г | Углеводы, г | Пищевые волокна, г | Органические кислоты, г | Зола, г | Na      | K       | Ca      | Mg     | P       | Fe    | A, мкг | Кар, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мкг | B1, мг | B2, мг | PP, мг | HЭ, мг | C, мг | ЭЦ, ккал |
|-----------------|------------------------------------------|----------|---------|-----------|--------------------|---------|-------------------|--------|---------|--------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|-------|--------|----------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|
| 1               | 2                                        | 3        | 4       | 5         | 6                  | 7       | 8                 | 9      | 10      | 11     | 12         | 13          | 14                 | 15                      | 16      | 17      | 18      | 19      | 20     | 21      | 22    | 23     | 24       | 25      | 26      | 27     | 28     | 29     | 30     | 31    | 32       |
| Завтрак 1       |                                          |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 214             | Омлет с морковью                         | 130      | 89,36   | 11,04     | 10,6               | 20,42   | 0,04              | 9,94   | 447,8   | 3,94   | 0,08       | 4,02        | 0,84               | 0,1                     | 4,22    | 500     | 199,22  | 82,6    | 22,6   | 187,4   | 2,26  | 257,4  | 3984,4   | 929,2   | 0,72    | 0,08   | 0,4    | 0,44   | 3,14   | 0,84  | 244      |
| 1               | Бутерброд с маслом                       | 30/10    | 13,84   | 2,36      | 0,08               | 7,49    | 0,24              | 4,77   | 17      | 0,34   | 14,55      | 14,89       | 0,78               | 0,09                    | 0,55    | 151,2   | 30,9    | 8,4     | 4,2    | 22,5    | 0,35  | 40     | 30       | 45      | 0,44    | 0,034  | 0,021  | 0,28   | 0,67   | 0     | 136      |
| 379             | Кофейный напиток с молоком               | 200      | 177,4   | 3,16      | 2,9                | 2,67    | 0,1               | 1,7    | 8       | 15,88  | 0,06       | 15,94       | 0,04               | 0,1                     | 0,76    | 50,12   | 146,34  | 125,78  | 14     | 90      | 0,13  | 20     | 10       | 22,22   | 0       | 0,04   | 0,15   | 0,1    | 0,8    | 1,3   | 100,6    |
| ПР              | Хлеб пшеничный                           | 40       | 15,2    | 3,16      | 0                  | 0,8     | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 38,64       | 1,32               | 0                       | 0,6     | 0       | 0       | 9,2     | 13,2   | 34,8    | 0,44  | 0      | 0        | 0       | 0,04    | 0      | 0      | 0      | 0      | 93,52 |          |
| Всего в завтрак |                                          |          | 295,8   | 19,72     | 13,58              | 31,38   | 0,38              | 16,41  | 472,8   | 20,16  | 14,69      | 73,49       | 2,98               | 0,29                    | 6,13    | 701,32  | 376,46  | 225,98  | 54     | 334,7   | 3,18  | 317,4  | 4024,4   | 996,42  | 1,16    | 0,194  | 0,571  | 0,82   | 4,61   | 2,14  | 574,12   |
| Завтрак 2       |                                          |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 338             | Яблоки свежие                            | 200      | 172,6   | 0,8       | 0                  | 0,8     | 0,8               | 0,2    | 0       | 18     | 0,16       | 19,6        | 3,6                | 1,6                     | 1       | 52      | 556     | 32      | 18     | 22      | 4,4   | 0      | 60       | 10      | 0,4     | 0,06   | 0,04   | 0,6    | 0,8    | 20    | 94       |
| 389             | Сок яблочный                             | 200      | 177,8   | 1         | 0                  | 0       | 0                 | 0      | 0       | 19,8   | 0,4        | 20,2        | 0,4                | 1                       | 0,6     | 12      | 240     | 14      | 10,8   | 14      | 2,8   | 0      | 0        | 0       | 0,2     | 0,02   | 0,02   | 0,2    | 0,4    | 4     | 424      |
| ПР              | Пряник                                   | 30       | 0       | 4,24      | 0                  | 8,71    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 29,52       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 18,6    | 17,1   | 0,91    | 18    | 18     | 0        | 0       | 0       | 0,07   | 0      | 0      | 0      | 0,07  | 213      |
| Всего в завтрак |                                          |          | 350,4   | 6,04      | 0                  | 9,51    | 0,8               | 0,2    | 0       | 37,8   | 0,56       | 69,32       | 4                  | 2,6                     | 1,6     | 64      | 796     | 64,6    | 45,9   | 36,91   | 25,2  | 18     | 60       | 10      | 0,6     | 0,15   | 0,06   | 0,8    | 1,2    | 24,07 | 731      |
| Обед            |                                          |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 45              | Салат из белокочанной капусты с луком    | 100      | 86,67   | 1,31      | 0                  | 3,24    | 3,24              | 0,44   | 0       | 6,18   | 0,08       | 6,27        | 1,67               | 0,24                    | 0,82    | 160,7   | 253,1   | 28,83   | 28,3   | 27,77   | 0,49  | 0      | 121,6    | 199,4   | 8,43    | 0,02   | 0,04   | 0,57   | 0,73   | 18,84 | 59,6     |
| 80              | Бульон костный                           | 240      | 236,8   | 0,96      | 0,96               | 0,24    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 0           | 0                  | 0                       | 2,4     | 1,5     | 15,02   | 2,4     | 0      | 0       | 0     | 0      | 0        | 0       | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     | 6        |
| 112             | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 300      | 270,3   | 3,08      | 0                  | 3,33    | 3,33              | 0,48   | 0       | 2,91   | 15,1       | 18,84       | 2,21               | 0,24                    | 2,28    | 704,38  | 433,18  | 34,43   | 19,57  | 69,33   | 1,2   | 0      | 1489     | 248     | 1,74    | 0,11   | 0,06   | 1,14   | 1,75   | 7,29  | 130,9    |
| 147             | Картофель жареный брусочками             | 210      | 145,9   | 5,52      | 0                  | 19,02   | 19,02             | 2,8    | 0       | 3,2    | 4,9        | 42,3        | 3,94               | 0,56                    | 3,68    | 709,84  | 1317,9  | 30,9    | 53,72  | 144,58  | 2     | 0      | 52       | 8,7     | 9,1     | 0,28   | 0,18   | 3,58   | 5,22   | 29    | 370      |
| 290             | Курица тушенная                          | 100      | 70,47   | 11,65     | 11,12              | 11,66   | 0,05              | 3,17   | 42,48   | 1,03   | 2,48       | 3,51        | 0,21               | 0,19                    | 2,5     | 633,56  | 171,16  | 30,32   | 16,19  | 79      | 0,7   | 30,1   | 75,5     | 42,08   | 0,5     | 0,04   | 0,09   | 3,6    | 2,98   | 0,68  | 166      |
| 331             | Соус томатный                            | 30       | 25,77   | 0,53      | 0,18               | 1,51    | 0,02              | 0,9    | 6,59    | 0,62   | 1,5        | 2,12        | 0,12               | 0,11                    | 0,22    | 47,96   | 31,63   | 8,86    | 2,96   | 8,9     | 0,12  | 10,24  | 40,9     | 18,18   | 0,08    | 0      | 0      | 6,45   | 0,17   | 0,4   | 24,27    |
| 349             | Компот из смеси сухофруктов              | 200      | 164,5   | 0,66      | 0                  | 0,09    | 0,09              | 0,02   | 0       | 30,96  | 1,05       | 32,01       | 2,59               | 0,93                    | 0,58    | 7,84    | 229,8   | 32,48   | 17,46  | 23,44   | 0,69  | 0      | 245,2    | 40,8    | 0,5     | 0,01   | 0,02   | 0,26   | 0,42   | 0,75  | 132,8    |
| ПР              | Хлеб пшеничный                           | 100      | 38      | 7,9       | 0                  | 1       | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 24,15       | 3,3                | 0                       | 1,5     | 0       | 0       | 23      | 33     | 87      | 1,1   | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,1    | 0      | 0      | 0      | 0     | 233,8    |
| ПР              | Хлеб ржаной                              | 80       | 26,47   | 5,28      | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4   | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0     | 139      |
| Всего в обед    |                                          |          | 1064,88 | 36,89     | 1,14               | 41,05   | 25,75             | 7,81   | 49,07   | 44,9   | 25,11      | 155,92      | 14,04              | 2,27                    | 13,98   | 2265,78 | 2451,79 | 219,22  | 208,8  | 566,42  | 9,42  | 44,34  | 2024,2   | 557,16  | 20,35   | 0,7    | 0,39   | 15,6   | 11,27  | 56,96 | 1262,37  |
| Ужин 1          |                                          |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 23              | Салат из свежих помидоров с луком        | 100      | 85,63   | 1,1       | 0                  | 6,11    | 6,11              | 0,74   | 0       | 4,33   | 0,23       | 4,56        | 1,67               | 0,61                    | 0,91    | 79,54   | 246,12  | 17,73   | 17,45  | 31,84   | 0,83  | 0      | 454,54   | 46,03   | 0,54    | 0,04   | 0,03   | 0,36   | 0,61   | 18,05 | 77,7     |
| 199             | Пюре из гороха с маслом                  | 105      | 61,44   | 9,09      | 0,04               | 4,57    | 0,94              | 2,45   | 8,5     | 2,23   | 20,47      | 23,35       | 5,32               | 0                       | 4,24    | 1179    | 399,86  | 63,14   | 41,13  | 142,05  | 3,13  | 20     | 19,32    | 23,36   | 0,35    | 0,33   | 0,07   | 0,69   | 2,82   | 0     | 170      |
| 260             | Гуляш из говядины                        | 100      | 61,66   | 14,55     | 13,97              | 16,79   | 4,78              | 6,86   | 63,2    | 1,55   | 1,34       | 2,89        | 0,42               | 0,14                    | 3,69    | 111,7   | 311,5   | 21,81   | 22,03  | 154,15  | 3,06  | 0      | 86,4     | 16      | 2,61    | 0,03   | 0,1    | 3,6    | 6,69   | 0,92  | 221      |
| 378             | Чай с молоком                            | 200      | 192,77  | 1,52      | 1,45               | 1,35    | 0,02              | 0,89   | 4,2     | 15,9   | 0          | 15,9        | 0,03               | 0,1                     | 0,73    | 50,3    | 154,6   | 126,6   | 15,4   | 92,8    | 0,41  | 10     | 5        | 11,1    | 0       | 0,04   | 0,16   | 0,12   | 0,8    | 1,33  | 81       |
| ПР              | Хлеб ржаной                              | 80       | 26,47   | 5,28      | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4   | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0     | 139      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                           | 70       | 26,6    | 5,47      | 0                  | 0,69    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 33,47       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 15,94   | 22,87  | 60,29   | 1,39  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,11   | 0      | 0      | 0      | 0     | 155      |
| Всего в ужин    |                                          |          | 454,57  | 37,01     | 15,46              | 30,47   | 11,85             | 10,94  | 75,9    | 24,01  | 22,04      | 106,89      | 7,44               | 0,85                    | 9,57    | 1420,54 | 1112,08 | 273,22  | 156,48 | 607,53  | 11,94 | 14     | 565,26   | 96,49   | 3,5     | 0,65   | 0,33   | 4,77   | 10,92  | 20,3  | 843,7    |
| Ужин 2          |                                          |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 219             | Сырники из творога с молоком сгущенным   | 140      | 62,88   | 21,6      | 20,2               | 17,94   | 5,74              | 7,76   | 58,4    | 25,2   | 9,02       | 34,2        | 0,5                | 1,3                     | 2,72    | 472,8   | 257,4   | 281,4   | 36,6   | 313,8   | 0,76  | 73,8   | 41,16    | 77,66   | 2,94    | 0,08   | 0,42   | 0,62   | 4,86   | 0,66  | 386      |
| 338             | Бананы свежие                            | 100      | 0       | 1,41      | 0                  | 0,09    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 19,11       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 7,04    | 36,54  | 24,36   | 0,52  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,03   | 0      | 0      | 0      | 4     | 83       |
| 386             | Ряженка                                  | 200      | 179,4   | 5,8       | 5,8                | 5       | 0                 | 3      | 16      | 8,4    | 0          | 8,4         | 0                  | 1,8                     | 1,4     | 100     | 292     | 248     | 28     | 184     | 0,2   | 40     | 20       | 44,4    | 0       | 0,04   | 0,26   | 0,2    | 1,6    | 0,6   | 102      |
| Всего за ужин   |                                          |          | 242,28  | 28,81     | 26                 | 23,03   | 5,74              | 10,76  | 74,4    | 33,6   | 9,02       | 61,71       | 0,5                | 3,1                     | 4,12    | 572,8   | 549,4   | 536,44  | 101,14 | 522,16  | 1,48  | 113,8  | 61,16    | 122,06  | 2,94    | 0,15   | 0,68   | 0,82   | 6,46   | 5,26  | 571      |
| Всего в день    |                                          |          | 2407,93 | 128,47    | 56,18              | 135,44  | 44,52             | 46,12  | 672,2   | 160,47 | 71,42      | 467,33      | 28,96              | 9,11                    | 35,4    | 5024,44 | 5285,73 | 1319,46 | 566,32 | 2067,72 | 51,22 | 507,54 | 6735,02  | 1782,13 | 28,55   | 1,844  | 2,031  | 22,81  | 34,46  | 108,7 | 3982,19  |

03.05.2025

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_ В.В. Мозгова

| № рецептуры     | Наименование блюд                        | Выход, г | Вода, г | Белки, г | В т.ч. животные, г | Жиры, г | В т.ч. растит., г | НЖК, г | Хол, мг | МДС, г | Крахмал, г | Углеводы, г | Пищевые волокна, г | Органические кислоты, г | Зола, г | Na      | K       | Ca     | Mg     | P       | Fe    | A, мкг  | Кар. мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мкг | B1, мг | B2, мг | PP, мг | HЭ, мг | C, мг  | ЭЦ, ккал |
|-----------------|------------------------------------------|----------|---------|----------|--------------------|---------|-------------------|--------|---------|--------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|---------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|---------|----------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|
| 1               | 2                                        | 3        | 4       | 5        | 6                  | 7       | 8                 | 9      | 10      | 11     | 12         | 13          | 14                 | 15                      | 16      | 17      | 18      | 19     | 20     | 21      | 22    | 23      | 24       | 25      | 26      | 27     | 28     | 29     | 30     | 31     | 32       |
| Завтрак 1       |                                          |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |        |        |         |       |         |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 120             | Суп молочный с макаронными изделиями     | 250      | 219,3   | 5,47     | 3,38               | 4,74    | 0,3               | 3,12   | 27      | 7,18   | 10,51      | 17,95       | 0,99               | 0,12                    | 1,42    | 353,95  | 218,82  | 163    | 40,17  | 136,87  | 0,65  | 33      | 18,5     | 36,5    | 0,37    | 0,09   | 0,18   | 0,51   | 1,67   | 0,82   | 150      |
| 3               | Бутерброд с сыром голландским            | 30/15/5  | 18,71   | 6,27     | 3,99               | 7,86    | 0,24              | 4,72   | 20,5    | 0,28   | 14,55      | 14,83       | 0,78               | 0,39                    | 1,18    | 315,5   | 44,4    | 157,2  | 12,45  | 111     | 0,45  | 51,5    | 40,5     | 58,2    | 0,45    | 0,04   | 0,08   | 0,3    | 1,69   | 0,11   | 155      |
| 243             | Сосиски отварные со сливочным маслом     | 50/5     | 32,15   | 5,55     | 5,55               | 15,55   | 0                 | 5,85   | 34,5    | 0,25   | 0          | 0,25        | 0                  | 0                       | 1,5     | 404,5   | 111,5   | 18,5   | 10     | 81      | 0,9   | 20      | 15       | 22,5    | 0,25    | 0,09   | 0,08   | 1,15   | 2,3    | 0      | 164      |
| 382             | Какао с молоком                          | 200      | 173,66  | 4,07     | 3,54               | 3,54    | 0,38              | 2,08   | 9,78    | 17,03  | 0,54       | 17,57       | 0,12               | 0,21                    | 1,01    | 61,44   | 216,34  | 152,2  | 21,34  | 124,56  | 0,47  | 24,4    | 12,22    | 26,66   | 0       | 0,05   | 0,18   | 0,16   | 0,98   | 1,58   | 119      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                           | 40       | 15,2    | 3,16     | 0                  | 0,8     | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 38,64       | 1,32               | 0                       | 0,6     | 0       | 0       | 9,2    | 13,2   | 34,8    | 0,44  | 0       | 0        | 0       | 0       | 0,04   | 0      | 0      | 0      | 0      | 93,52    |
| Всего в завтрак |                                          |          | 459,02  | 24,52    | 16,46              | 32,49   | 0,92              | 15,77  | 91,78   | 24,74  | 25,6       | 89,24       | 3,21               | 0,72                    | 5,71    | 1135,39 | 591,06  | 500,1  | 97,16  | 488,23  | 2,91  | 128,9   | 86,22    | 143,86  | 1,07    | 0,31   | 0,52   | 2,12   | 6,64   | 2,51   | 681,52   |
| Завтрак 2       |                                          |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |        |        |         |       |         |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 338             | Яблоки свежие                            | 200      | 172,6   | 0,8      | 0                  | 0,8     | 0,8               | 0,2    | 0       | 18     | 0,16       | 19,6        | 3,6                | 1,6                     | 1       | 52      | 556     | 32     | 18     | 22      | 4,4   | 0       | 60       | 10      | 0,4     | 0,06   | 0,04   | 0,6    | 0,8    | 20     | 94       |
| 389             | Сок яблочный                             | 200      | 177,8   | 1        | 0                  | 0       | 0                 | 0      | 0       | 19,8   | 0,4        | 20,2        | 0,4                | 1                       | 0,6     | 12      | 240     | 14     | 10,8   | 14      | 2,8   | 0       | 0        | 0       | 0,2     | 0,02   | 0,02   | 0,2    | 0,4    | 4      | 424      |
| ПР              | Печенье                                  | 30       | 0       | 4,24     | 0                  | 8,71    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 29,52       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 18,6   | 17,1   | 0,91    | 18    | 18      | 0        | 0       | 0       | 0,07   | 0      | 0      | 0      | 0,07   | 213      |
| Всего в завтрак |                                          |          | 350,4   | 6,04     | 0                  | 9,51    | 0,8               | 0,2    | 0       | 37,8   | 0,56       | 69,32       | 4                  | 2,6                     | 1,6     | 64      | 796     | 64,6   | 45,9   | 36,91   | 25,2  | 18      | 60       | 10      | 0,6     | 0,15   | 0,06   | 0,8    | 1,2    | 24,07  | 731      |
| Обед            |                                          |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |        |        |         |       |         |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 59              | Салат из моркови с яблоками              | 100      | 87,15   | 10,62    | 0                  | 0,17    | 0,17              | 0,02   | 0       | 8,17   | 0,34       | 8,52        | 2,22               | 0,41                    | 0,86    | 22      | 216,9   | 23,99  | 30,38  | 44,45   | 1,06  | 0       | 8900,6   | 148,33  | 0,34    | 0,05   | 0,08   | 0,81   | 0,91   | 4,37   | 39,9     |
| 106             | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 300      | 271,9   | 2,63     | 0                  | 3,33    | 3,33              | 0,49   | 0       | 3,33   | 14,45      | 18,48       | 2,28               | 0,36                    | 1,29    | 9,9     | 747,44  | 29,03  | 35,25  | 85,4    | 1,32  | 0       | 1501,5   | 249,84  | 1,53    | 0,14   | 0,08   | 1,55   | 2,15   | 13,3   | 127,32   |
| 312             | Пюре картофельное                        | 200      | 158,47  | 4,08     | 0,87               | 6,4     | 0,67              | 3,97   | 1,43    | 2,62   | 24,62      | 27,25       | 2,32               | 0,33                    | 1,46    | 781,58  | 864,6   | 49,3   | 37     | 115,46  | 1,34  | 0       | 52,4     | 43,2    | 0,24    | 0,18   | 0,14   | 1,8    | 3,33   | 24,2   | 183      |
| 261             | Печень тушенная                          | 100      | 70,71   | 12,66    | 12,12              | 8,76    | 4,79              | 2,44   | 198,2   | 0,31   | 3,5        | 3,81        | 0,19               | 0,06                    | 3,87    | 1159    | 200,3   | 25,62  | 14,8   | 223,29  | 4,72  | 5541    | 686,1    | 59,52   | 2,95    | 0,19   | 1,4    | 6,07   | 9,45   | 28,86  | 159      |
| 330             | Соус сметанный                           | 30       | 26,3    | 0,42     | 0,18               | 1,51    | 0,02              | 0,9    | 6,59    | 0,29   | 1,48       | 1,77        | 0,1                | 0,06                    | 0,16    | 47,67   | 11,94   | 8,27   | 1,6    | 6,88    | 0,06  | 10,24   | 4,45     | 12,12   | 0,07    | 0      | 0      | 0,04   | 0,14   | 0,01   | 22,45    |
| 349             | Компот из смеси сухофруктов              | 200      | 164,5   | 0,66     | 0                  | 0,09    | 0,09              | 0,02   | 0       | 30,96  | 1,05       | 32,01       | 2,59               | 0,93                    | 0,58    | 7,84    | 229,8   | 32,48  | 17,46  | 23,44   | 0,69  | 0       | 245,2    | 40,8    | 0,5     | 0,01   | 0,02   | 0,26   | 0,42   | 0,75   | 132,8    |
| ПР              | Хлеб пшеничный                           | 100      | 38      | 7,9      | 0                  | 1       | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 24,15       | 3,3                | 0                       | 1,5     | 0       | 0       | 23     | 33     | 87      | 1,1   | 0       | 0        | 0       | 0       | 0,1    | 0      | 0      | 0      | 0      | 233,8    |
| ПР              | Хлеб ржаной                              | 80       | 26,47   | 5,28     | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 28     | 37,6   | 126,4   | 3,12  | 4       | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0      | 139      |
| Всего в обед    |                                          |          | 843,5   | 44,25    | 13,17              | 22,22   | 9,07              | 7,84   | 206,22  | 45,68  | 45,44      | 142,71      | 13                 | 2,15                    | 9,72    | 2027,99 | 2270,98 | 219,69 | 207,09 | 712,32  | 13,41 | 5555,24 | 11390,25 | 553,81  | 5,63    | 0,81   | 1,72   | 10,53  | 16,4   | 71,49  | 1037,27  |
| Ужин 1          |                                          |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |        |        |         |       |         |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 20              | Салат из свежих огурцов                  | 100      | 17,95   | 0,15     | 0                  | 1,2     | 1,2               | 0,14   | 0       | 0,45   | 0,01       | 0,46        | 0,18               | 0,01                    | 0,13    | 16,8    | 26,47   | 4,46   | 2,63   | 7,91    | 0,11  | 0       | 11,26    | 1,87    | 0,07    | 0      | 0      | 0,03   | 0,05   | 0,93   | 13,32    |
| 302             | Каша рассыпчатая гречневая               | 200      | 117,8   | 11,46    | 0,05               | 8,12    | 3,05              | 3,85   | 11,9    | 1,35   | 50,17      | 51,52       | 10,23              | 0                       | 1,56    | 777,94  | 346,16  | 19,76  | 181,1  | 271,9   | 6,08  | 0       | 30,2     | 33,4    | 0,81    | 0,27   | 0,15   | 3,3    | 6,66   | 0      | 325      |
| 260             | Гуляш из говядины                        | 100      | 61,66   | 14,55    | 13,97              | 16,79   | 4,78              | 6,86   | 63,2    | 1,55   | 1,34       | 2,89        | 0,42               | 0,14                    | 3,69    | 111,7   | 311,5   | 21,81  | 22,03  | 154,15  | 3,06  | 0       | 86,4     | 16      | 2,61    | 0,03   | 0,1    | 3,6    | 6,69   | 0,92   | 221      |
| 330             | Соус сметанный                           | 30       | 26,3    | 0,42     | 0,18               | 1,51    | 0,02              | 0,9    | 6,59    | 0,29   | 1,48       | 1,77        | 0,1                | 0,06                    | 0,16    | 47,67   | 11,94   | 8,27   | 1,6    | 6,88    | 0,06  | 10,24   | 4,45     | 12,12   | 0,07    | 0      | 0      | 0,04   | 0,14   | 0,01   | 22,45    |
| 378             | Чай с молоком                            | 200      | 192,77  | 1,52     | 1,45               | 1,35    | 0,02              | 0,89   | 4,2     | 15,9   | 0          | 15,9        | 0,03               | 0,1                     | 0,73    | 50,3    | 154,6   | 126,6  | 15,4   | 92,8    | 0,41  | 10      | 5        | 11,1    | 0       | 0,04   | 0,16   | 0,12   | 0,8    | 1,33   | 81       |
| ПР              | Хлеб ржаной                              | 80       | 26,47   | 5,28     | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 28     | 37,6   | 126,4   | 3,12  | 4       | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0      | 139      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                           | 70       | 26,6    | 5,47     | 0                  | 0,69    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 33,47       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 15,94  | 22,87  | 60,29   | 1,39  | 0       | 0        | 0       | 0       | 0,11   | 0      | 0      | 0      | 0      | 155      |
| Всего в ужин    |                                          |          | 469,55  | 38,85    | 15,65              | 30,62   | 9,07              | 12,64  | 85,89   | 19,54  | 53         | 132,73      | 10,96              | 0,31                    | 6,27    | 1004,41 | 850,67  | 224,84 | 283,23 | 720,33  | 14,23 | 24,24   | 137,31   | 74,49   | 3,56    | 0,59   | 0,41   | 7,09   | 14,34  | 3,19   | 956,77   |
| Ужин 2          |                                          |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |        |        |         |       |         |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 410             | Ватрушка с повидлом                      | 75       | 15,76   | 4,46     | 0,52               | 2,98    | 0,72              | 1,48   | 24,16   | 20,22  | 23,9       | 44,12       | 1,88               | 0,08                    | 0,82    | 185     | 88,2    | 15,6   | 17,4   | 42,8    | 1,08  | 18      | 8        | 22      | 0,86    | 0,08   | 0,04   | 0,82   | 1,82   | 0,08   | 222      |
| 338             | Апельсины свежие                         | 100      | 137,46  | 1,28     | 0                  | 0,28    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 11,57       | 3,14               | 0                       | 0,72    | 0       | 0       | 48,57  | 18,57  | 32,85   | 0,42  | 0       | 0        | 0       | 0       | 0,05   | 0      | 0      | 0      | 85,72  | 54       |
| 386             | Йогурт                                   | 200      | 183,6   | 6        | 6                  | 1       | 0                 | 0      | 0       | 8      | 0          | 8           | 0                  | 1,7                     | 1,4     | 104     | 304     | 252    | 30     | 190     | 0,2   | 40      | 20       | 44,4    | 0       | 0,8    | 0,34   | 0,2    | 1,8    | 1,4    | 65       |
| Всего за ужин   |                                          |          | 336,82  | 11,74    | 6,52               | 4,26    | 0,72              | 1,48   | 24,16   | 28,22  | 23,9       | 63,69       | 5,02               | 1,78                    | 2,94    | 289     | 392,2   | 316,17 | 65,97  | 265,65  | 1,7   | 58      | 28       | 66,4    | 0,86    | 0,93   | 0,38   | 1,02   | 3,62   | 87,2   | 341      |
| Всего в день    |                                          |          | 2459,29 | 125,4    | 51,8               | 99,1    | 20,58             | 37,93  | 408,05  | 155,98 | 148,5      | 497,69      | 36,19              | 7,56                    | 26,24   | 4520,79 | 4900,91 | 1325,4 | 699,35 | 2223,44 | 57,45 | 5784,38 | 11701,78 | 848,56  | 11,72   | 2,79   | 3,09   | 21,56  | 42,2   | 188,46 | 3747,56  |

04.05.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_ В.В. Мозгова

| № рецептуры     | Наименование блюд                                | Выход, г | Вода, г | Белки, г | В т.ч. животные, г | Жиры, г | В т.ч. растит., г | НЖК, г | Хол, мг | МДС, г | Крахмал, г | Углеводы, г | Пищевые волокна, г | Органические к-ты, г | Зола, г | Na      | K       | Ca      | Mg     | P      | Fe    | A, мкг | Кар. мкг | РЭ, мкг | ГЭ, мкг | В1, мг | В2, мг | РР, мг | НЭ, мг | C, мг  | ЭЦ, ккал |
|-----------------|--------------------------------------------------|----------|---------|----------|--------------------|---------|-------------------|--------|---------|--------|------------|-------------|--------------------|----------------------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|--------|----------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|
| 1               | 2                                                | 3        | 4       | 5        | 6                  | 7       | 8                 | 9      | 10      | 11     | 12         | 13          | 14                 | 15                   | 16      | 17      | 18      | 19      | 20     | 21     | 22    | 23     | 24       | 25      | 26      | 27     | 28     | 29     | 30     | 31     | 32       |
| Завтрак 1       |                                                  |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                      |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 174             | Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром  | 220      | 146,91  | 6        | 2,95               | 10,85   | 0,44              | 6,82   | 25,91   | 20,1   | 31,76      | 52,93       | 1,31               | 0,1                  | 1,83    | 363,55  | 191,65  | 130,97  | 36,46  | 157,44 | 0,63  | 54,8   | 37,4     | 61,28   | 0,23    | 0,06   | 0,15   | 0,74   | 1,69   | 0,96   | 334      |
| 1               | Бутерброд с маслом                               | 30/10    | 13,84   | 2,36     | 0,08               | 7,49    | 0,24              | 4,77   | 17      | 0,34   | 14,55      | 14,89       | 0,78               | 0,09                 | 0,55    | 151,2   | 30,9    | 8,4     | 4,2    | 22,5   | 0,35  | 40     | 30       | 45      | 0,44    | 0,034  | 0,021  | 0,28   | 0,67   | 0      | 136      |
| 209             | Яйца варенные                                    | 40       | 29,64   | 5,08     | 5,08               | 4,6     | 0                 | 1,2    | 228     | 0,28   | 0          | 0,28        | 0                  | 0                    | 0,4     | 53,6    | 56      | 22      | 4,8    | 76,8   | 1     | 100    | 24       | 104     | 0,24    | 0,03   | 0,18   | 0,08   | 1,44   | 0      | 63       |
| 379             | Кофейный напиток с молоком                       | 200      | 177,4   | 3,16     | 2,9                | 2,67    | 0,1               | 1,7    | 8       | 15,88  | 0,06       | 15,94       | 0,04               | 0,1                  | 0,76    | 50,12   | 146,34  | 125,78  | 14     | 90     | 0,13  | 20     | 10       | 22,22   | 0       | 0,04   | 0,15   | 0,1    | 0,8    | 1,3    | 100,6    |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                   | 40       | 15,2    | 3,16     | 0                  | 0,8     | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 38,64       | 1,32               | 0                    | 0,6     | 0       | 0       | 9,2     | 13,2   | 34,8   | 0,44  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,04   | 0      | 0      | 0      | 0      | 93,52    |
| Всего в завтрак |                                                  |          | 382,99  | 19,76    | 11,01              | 26,41   | 0,78              | 14,49  | 278,91  | 36,6   | 46,37      | 122,68      | 3,45               | 0,29                 | 4,14    | 618,47  | 424,89  | 296,35  | 72,66  | 381,54 | 2,55  | 214,8  | 101,4    | 232,5   | 0,91    | 0,204  | 0,501  | 1,2    | 4,6    | 2,26   | 727,12   |
| Завтрак 2       |                                                  |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                      |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 338             | Яблоки свежие                                    | 200      | 172,6   | 0,8      | 0                  | 0,8     | 0,8               | 0,2    | 0       | 18     | 0,16       | 19,6        | 3,6                | 1,6                  | 1       | 52      | 556     | 32      | 18     | 22     | 4,4   | 0      | 60       | 10      | 0,4     | 0,06   | 0,04   | 0,6    | 0,8    | 20     | 94       |
| 389             | Сок яблочный                                     | 200      | 177,8   | 1        | 0                  | 0       | 0                 | 0      | 0       | 19,8   | 0,4        | 20,2        | 0,4                | 1                    | 0,6     | 12      | 240     | 14      | 10,8   | 14     | 2,8   | 0      | 0        | 0       | 0,2     | 0,02   | 0,02   | 0,2    | 0,4    | 4      | 424      |
| ПР              | Вафли                                            | 60       | 0       | 3,4      | 0                  | 13,2    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 39,6        | 0                  | 0                    | 0       | 0       | 0       | 0       | 0      | 0      | 0     | 0      | 0        | 0       | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 294      |
| Всего в завтрак |                                                  |          | 350,4   | 5,2      | 0                  | 14      | 0,8               | 0,2    | 0       | 37,8   | 0,56       | 79,4        | 4                  | 2,6                  | 1,6     | 64      | 796     | 46      | 28,8   | 36     | 7,2   | 0      | 60       | 10      | 0,6     | 0,08   | 0,06   | 0,8    | 1,2    | 24     | 812      |
| Обед            |                                                  |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                      |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 40              | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100      | 76,64   | 2,73     | 1                  | 7,06    | 6,15              | 1,01   | 45,2    | 2,29   | 7,25       | 9,55        | 1,52               | 0,17                 | 1,21    | 1585    | 329,7   | 19,55   | 21,13  | 65,23  | 0,9   | 19,8   | 3028,5   | 52,5    | 2,83    | 0,09   | 0,09   | 0,96   | 1,57   | 836,5  | 112,7    |
| 80              | Бульон костный                                   | 240      | 236,8   | 0,96     | 0,96               | 0,24    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 0           | 0                  | 0                    | 2,4     | 1,5     | 15,02   | 2,4     | 0      | 0      | 0     | 0      | 0        | 0       | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 6        |
| 82              | Борщ с капустой и картофелем                     | 300      | 273,39  | 2,16     | 0                  | 5,9     | 5,9               | 0,78   | 0       | 10,4   | 3,1        | 13,13       | 2,75               | 0,39                 | 2,55    | 728,07  | 462,82  | 59,72   | 3,13   | 65,58  | 1,47  | 0      | 1564,26  | 260,72  | 2,88    | 0,06   | 0,05   | 0,72   | 1,05   | 12,82  | 124,62   |
| 309             | Макаронные изделия отварные                      | 200      | 148,05  | 7,35     | 0,05               | 6,02    | 1,04              | 3,51   | 11,9    | 1,48   | 33,77      | 35,26       | 3,25               | 0                    | 0,05    | 774,66  | 195,39  | 6,48    | 28,16  | 49,56  | 1,47  | 0      | 21       | 31,16   | 1,29    | 0,07   | 0,03   | 1,03   | 2,94   | 0      | 224,6    |
| 268             | Котлета мясная                                   | 80       | 53,61   | 8        | 8,03               | 9,46    | 2,7               | 4,14   | 38,44   | 1,01   | 6,58       | 7,59        | 0,54               | 0,14                 | 0,8     | 156,68  | 117,3   | 14,85   | 17,82  | 93,17  | 1,45  | 10,4   | 13,29    | 14,74   | 1,82    | 0,04   | 0,07   | 1,94   | 3,7    | 0,38   | 153      |
| 332             | Соус томатный                                    | 30       | 25,05   | 0,48     | 0,17               | 1,76    | 0,03              | 1,09   | 6,89    | 0,8    | 1,3        | 2,11        | 0,27               | 0,07                 | 0,33    | 85,83   | 24,61   | 9,64    | 2,51   | 9,8    | 0,11  | 10,36  | 13,06    | 14,71   | 0,08    | 0      | 0      | 0,05   | 0,16   | 0,38   | 26,3     |
| 357             | Кисель из концентрата                            | 200      | 160     | 1,36     | 0                  | 0       | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 29,02       | 0                  | 0                    | 0       | 0       | 0       | 0,68    | 0      | 0      | 0,1   | 0      | 0        | 0       | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 116      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                   | 100      | 38      | 7,9      | 0                  | 1       | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 24,15       | 3,3                | 0                    | 1,5     | 0       | 0       | 23      | 33     | 87     | 1,1   | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,1    | 0      | 0      | 0      | 0      | 233,8    |
| ПР              | Хлеб ржаной                                      | 80       | 26,47   | 5,28     | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                    | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4  | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0      | 139      |
| Всего в обед    |                                                  |          | 1038,01 | 36,22    | 10,21              | 32,4    | 15,82             | 10,53  | 102,43  | 15,98  | 52         | 147,53      | 11,63              | 0,77                 | 8,84    | 3331,74 | 1144,84 | 164,32  | 143,35 | 496,74 | 9,72  | 44,56  | 4640,11  | 373,83  | 8,9     | 0,5    | 0,24   | 4,7    | 9,42   | 850,08 | 1136,02  |
| Ужин 1          |                                                  |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                      |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 23              | Салат из свежих помидоров с луком                | 100      | 85,63   | 1,1      | 0                  | 6,11    | 6,11              | 0,74   | 0       | 4,33   | 0,23       | 4,56        | 1,67               | 0,61                 | 0,91    | 79,54   | 246,12  | 17,73   | 17,45  | 31,84  | 0,83  | 0      | 454,54   | 46,03   | 0,54    | 0,04   | 0,03   | 0,36   | 0,61   | 18,05  | 77,7     |
| 147             | Картофель жареный брусочками                     | 210      | 145,9   | 5,52     | 0                  | 19,02   | 19,02             | 2,8    | 0       | 3,2    | 4,9        | 42,3        | 3,94               | 0,56                 | 3,68    | 709,84  | 1317,9  | 30,9    | 53,72  | 144,58 | 2     | 0      | 52       | 8,7     | 9,1     | 0,28   | 0,18   | 3,58   | 5,22   | 29     | 370      |
| 232             | Рыба запеченная                                  | 55       | 35,88   | 7,64     | 7,38               | 7,4     | 3,42              | 3,1    | 37      | 0,09   | 2,11       | 2,2         | 0,11               | 0                    | 1,77    | 502,92  | 147,44  | 21,46   | 21,3   | 94,55  | 0,42  | 24,5   | 15       | 28,2    | 2,54    | 0,06   | 0,6    | 0,67   | 2,72   | 0,78   | 106      |
| 332             | Соус томатный                                    | 30       | 25,05   | 0,48     | 0,17               | 1,76    | 0,03              | 1,09   | 6,89    | 0,8    | 1,3        | 2,11        | 0,27               | 0,07                 | 0,33    | 85,83   | 24,61   | 9,64    | 2,51   | 9,8    | 0,11  | 10,36  | 13,06    | 14,71   | 0,08    | 0      | 0      | 0,05   | 0,16   | 0,38   | 26,3     |
| 378             | Чай с молоком                                    | 200      | 192,77  | 1,52     | 1,45               | 1,35    | 0,02              | 0,89   | 4,2     | 15,9   | 0          | 15,9        | 0,03               | 0,1                  | 0,73    | 50,3    | 154,6   | 126,6   | 15,4   | 92,8   | 0,41  | 10     | 5        | 11,1    | 0       | 0,04   | 0,16   | 0,12   | 0,8    | 1,33   | 81       |
| ПР              | Хлеб ржаной                                      | 80       | 26,47   | 5,28     | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                    | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4  | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0      | 139      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                   | 70       | 26,6    | 5,47     | 0                  | 0,69    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 33,47       | 0                  | 0                    | 0       | 0       | 0       | 15,94   | 22,87  | 60,29  | 1,39  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,11   | 0      | 0      | 0      | 0      | 155      |
| Всего в ужин    |                                                  |          | 538,3   | 27,01    | 9                  | 37,29   | 28,6              | 8,62   | 48,09   | 24,32  | 8,54       | 127,26      | 6,02               | 1,34                 | 7,42    | 1428,43 | 1890,67 | 250,27  | 170,85 | 560,26 | 8,28  | 48,86  | 539,6    | 108,74  | 12,26   | 0,63   | 0,94   | 4,78   | 9,51   | 49,54  | 955      |
| Ужин 2          |                                                  |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                      |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 410             | Ватрушка с творогом                              | 75       | 18,46   | 8,86     | 5,28               | 15,28   | 0,46              | 9,74   | 61,66   | 2,68   | 22,3       | 24,98       | 1,48               | 0,32                 | 0,94    | 195,2   | 79,8    | 50,4    | 20,2   | 88,6   | 0,86  | 92     | 56       | 112     | 0,92    | 0,08   | 0,1    | 0,84   | 2,76   | 0,04   | 272      |
| 338             | Бананы свежие                                    | 100      | 0       | 1,41     | 0                  | 0,09    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 19,11       | 0                  | 0                    | 0       | 0       | 0       | 7,04    | 36,54  | 24,36  | 0,52  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,03   | 0      | 0      | 0      | 4      | 83       |
| 385             | Молоко кипяченое                                 | 200      | 178,2   | 5,8      | 5,8                | 5       | 0                 | 3,4    | 16      | 9,6    | 0          | 9,6         | 0                  | 0,2                  | 1,4     | 100     | 292     | 240     | 28     | 180    | 0,2   | 40     | 20       | 44      | 0       | 0,8    | 0,3    | 0,2    | 1,6    | 2,6    | 107      |
| Всего за ужин   |                                                  |          | 196,66  | 16,07    | 11,08              | 20,37   | 0,46              | 13,14  | 77,66   | 12,28  | 22,3       | 53,69       | 1,48               | 0,52                 | 2,34    | 295,2   | 371,8   | 297,44  | 84,74  | 292,96 | 1,58  | 132    | 76       | 156     | 0,92    | 0,91   | 0,4    | 1,04   | 4,36   | 6,64   | 462      |
| Всего в день    |                                                  |          | 2506,36 | 104,3    | 41,3               | 130,47  | 46,46             | 46,98  | 507,09  | 126,98 | 129,77     | 530,56      | 26,58              | 5,52                 | 24,34   | 5737,84 | 4628,2  | 1054,38 | 500,4  | 1767,5 | 29,33 | 440,22 | 5417,11  | 881,07  | 23,59   | 2,324  | 2,141  | 12,52  | 29,09  | 932,52 | 4092,14  |

05.05.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_ В.В. Мозгова

| № рецептуры     | Наименование блюд                                           | Выход, г | Вода, г | Белки, г. | В т.ч. животные, г | Жиры, г | В т.ч. растит., г | НЖК, г | Хол, мг | МДС, г | Крахмал, г | Углеводы, г | Пищевые волокна, г | Органические кислоты, г | Зола, г | Na      | K       | Ca      | Mg     | P       | Fe    | A, мкг | Кар, мкг | PЭ, мкг | ГЭ, мкг | B1, мг | B2, мг | PP, мг | HЭ, мг | C, мг | ЭЦ, ккал |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------|--------------------|---------|-------------------|--------|---------|--------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|-------|--------|----------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|
| 1               | 2                                                           | 3        | 4       | 5         | 6                  | 7       | 8                 | 9      | 10      | 11     | 12         | 13          | 14                 | 15                      | 16      | 17      | 18      | 19      | 20     | 21      | 22    | 23     | 24       | 25      | 26      | 27     | 28     | 29     | 30     | 31    | 32       |
| Завтрак 1       |                                                             |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 174             | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом и сахаром | 220      | 135,62  | 7,63      | 2,95               | 11,1    | 0,68              | 6,8    | 25,91   | 21,37  | 39,28      | 60,76       | 2,71               | 0,1                     | 1,92    | 362,27  | 231,04  | 138,77  | 31,61  | 153,61  | 1,71  | 54,8   | 121,76   | 75,2    | 0,4     | 0,09   | 0,16   | 0,67   | 1,5    | 0,96  | 374      |
| 3               | Бутерброд с сыром голландским                               | 30/15/5  | 18,71   | 6,27      | 3,99               | 7,86    | 0,24              | 4,72   | 20,5    | 0,28   | 14,55      | 14,83       | 0,78               | 0,39                    | 1,18    | 315,5   | 44,4    | 157,2   | 12,45  | 111     | 0,45  | 51,5   | 40,5     | 58,2    | 0,45    | 0,04   | 0,08   | 0,3    | 1,69   | 0,11  | 155      |
| 243             | Сосиски отварные со сливочным маслом                        | 50/5     | 32,15   | 5,55      | 5,55               | 15,55   | 0                 | 5,85   | 34,5    | 0,25   | 0          | 0,25        | 0                  | 0                       | 1,5     | 404,5   | 111,5   | 18,5    | 10     | 81      | 0,9   | 20     | 15       | 22,5    | 0,25    | 0,09   | 0,08   | 1,15   | 2,3    | 0     | 164      |
| 382             | Какао с молоком                                             | 200      | 173,66  | 4,07      | 3,54               | 3,54    | 0,38              | 2,08   | 9,78    | 17,03  | 0,54       | 17,57       | 0,12               | 0,21                    | 1,01    | 61,44   | 216,34  | 152,2   | 21,34  | 124,56  | 0,47  | 24,4   | 12,22    | 26,66   | 0       | 0,05   | 0,18   | 0,16   | 0,98   | 1,58  | 119      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                              | 40       | 15,2    | 3,16      | 0                  | 0,8     | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 38,64       | 1,32               | 0                       | 0,6     | 0       | 0       | 9,2     | 13,2   | 34,8    | 0,44  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,04   | 0      | 0      | 0      | 0     | 93,52    |
| Всего в завтрак |                                                             |          | 375,34  | 26,68     | 16,03              | 38,85   | 1,3               | 19,45  | 90,69   | 38,93  | 54,37      | 132,05      | 4,93               | 0,7                     | 6,21    | 1143,71 | 603,28  | 475,87  | 88,6   | 504,97  | 3,97  | 150,7  | 189,48   | 182,56  | 1,1     | 0,31   | 0,5    | 2,28   | 6,47   | 2,65  | 905,52   |
| Завтрак 2       |                                                             |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 338             | Яблоки свежие                                               | 200      | 172,6   | 0,8       | 0                  | 0,8     | 0,8               | 0,2    | 0       | 18     | 0,16       | 19,6        | 3,6                | 1,6                     | 1       | 52      | 556     | 32      | 18     | 22      | 4,4   | 0      | 60       | 10      | 0,4     | 0,06   | 0,04   | 0,6    | 0,8    | 20    | 94       |
| 389             | Сок яблочный                                                | 200      | 177,8   | 1         | 0                  | 0       | 0                 | 0      | 0       | 19,8   | 0,4        | 20,2        | 0,4                | 1                       | 0,6     | 12      | 240     | 14      | 10,8   | 14      | 2,8   | 0      | 0        | 0       | 0,2     | 0,02   | 0,02   | 0,2    | 0,4    | 4     | 424      |
| ПР              | Зефир                                                       | 20       | 0       | 0,26      | 0                  | 0       | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 32          | 0,2                | 0                       | 0,06    | 0       | 0       | 5,36    | 1,36   | 2,64    | 0,24  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 64,51 |          |
| Всего в завтрак |                                                             |          | 350,4   | 2,06      | 0                  | 0,8     | 0,8               | 0,2    | 0       | 37,8   | 0,56       | 71,8        | 4,2                | 2,6                     | 1,66    | 64      | 796     | 51,36   | 30,16  | 38,64   | 7,44  | 0      | 60       | 10      | 0,6     | 0,08   | 0,06   | 0,8    | 1,2    | 24    | 582,51   |
| Обед            |                                                             |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 68              | Винегрет овощной с фасолью                                  | 100      | 80,97   | 1,72      | 0                  | 7,14    | 7,14              | 0,91   | 0       | 3,47   | 2,52       | 6,01        | 0,57               | 0,54                    | 1,68    | 336     | 276,2   | 41,26   | 21,45  | 43,48   | 0,9   | 0      | 960,5    | 160,1   | 3,25    | 0,06   | 0,08   | 0,47   | 0,76   | 8,89  | 95,2     |
| 80              | Бульон костный                                              | 240      | 236,8   | 0,96      | 0,96               | 0,24    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 0           | 0                  | 0                       | 2,4     | 1,5     | 15,02   | 2,4     | 0      | 0       | 0     | 0      | 0        | 0       | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     | 6        |
| 102             | Суп картофельный с горохом                                  | 300      | 260,75  | 6,59      | 0                  | 6,33    | 6,33              | 0,85   | 0       | 3,21   | 15,83      | 19,86       | 4                  | 0,18                    | 2,58    | 710,6   | 567,95  | 51,26   | 42,73  | 105,82  | 2,46  | 0      | 1816,2   | 302,58  | 2,91    | 0,27   | 0,08   | 1,37   | 2,73   | 6,99  | 178,07   |
| 259             | Жаркое по-домашнему из говядины                             | 175      | 117,75  | 16,2      | 13,96              | 18,09   | 5,7               | 6,36   | 63,2    | 2,44   | 14,14      | 16,58       | 1,72               | 0,28                    | 4,66    | 1121    | 830,5   | 30,5    | 42,48  | 205,75  | 3,86  | 0      | 82,8     | 15      | 3,1     | 0,12   | 0,17   | 4,8    | 8,41   | 6,76  | 295      |
| 349             | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200      | 164,5   | 0,66      | 0                  | 0,09    | 0,09              | 0,02   | 0       | 30,96  | 1,05       | 32,01       | 2,59               | 0,93                    | 0,58    | 7,84    | 229,8   | 32,48   | 17,46  | 23,44   | 0,69  | 0      | 245,2    | 40,8    | 0,5     | 0,01   | 0,02   | 0,26   | 0,42   | 0,75  | 132,8    |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                              | 100      | 38      | 7,9       | 0                  | 1       | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 24,15       | 3,3                | 0                       | 1,5     | 0       | 0       | 23      | 33     | 87      | 1,1   | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,1    | 0      | 0      | 0      | 0     | 233,8    |
| ПР              | Хлеб ржаной                                                 | 80       | 26,47   | 5,28      | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4   | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0     | 139      |
| Всего в обед    |                                                             |          | 925,24  | 39,31     | 14,92              | 33,85   | 19,26             | 8,14   | 63,2    | 40,08  | 33,54      | 125,33      | 12,18              | 1,93                    | 13,4    | 2176,94 | 1919,47 | 208,9   | 194,72 | 591,89  | 12,13 | 4      | 3104,7   | 518,48  | 9,76    | 0,7    | 0,35   | 6,9    | 12,32  | 23,39 | 1079,87  |
| Ужин 1          |                                                             |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 20              | Салат из свежих огурцов                                     | 100      | 17,95   | 0,15      | 0                  | 1,2     | 1,2               | 0,14   | 0       | 0,45   | 0,01       | 0,46        | 0,18               | 0,01                    | 0,13    | 16,8    | 26,47   | 4,46    | 2,63   | 7,91    | 0,11  | 0      | 11,26    | 1,87    | 0,07    | 0      | 0      | 0,03   | 0,05   | 0,93  | 13,32    |
| 291             | Плов из курицы                                              | 150      | 97,43   | 12,71     | 10,36              | 7,85    | 0,37              | 1,8    | 32,41   | 1,73   | 25,06      | 26,8        | 1,41               | 0,12                    | 3,8     | 11,71   | 213,56  | 34,76   | 40,53  | 131,5   | 1,48  | 14,6   | 1166,7   | 208,37  | 0,37    | 0,08   | 0,1    | 3,91   | 3,98   | 4,52  | 229      |
| 378             | Чай с молоком                                               | 200      | 192,77  | 1,52      | 1,45               | 1,35    | 0,02              | 0,89   | 4,2     | 15,9   | 0          | 15,9        | 0,03               | 0,1                     | 0,73    | 50,3    | 154,6   | 126,6   | 15,4   | 92,8    | 0,41  | 10     | 5        | 11,1    | 0       | 0,04   | 0,16   | 0,12   | 0,8    | 1,33  | 81       |
| ПР              | Хлеб ржаной                                                 | 80       | 26,47   | 5,28      | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4   | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0     | 139      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                              | 70       | 26,6    | 5,47      | 0                  | 0,69    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 33,47       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 15,94   | 22,87  | 60,29   | 1,39  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,11   | 0      | 0      | 0      | 0     | 155      |
| Всего в ужин    |                                                             |          | 361,22  | 25,13     | 11,81              | 12,05   | 1,59              | 2,83   | 36,61   | 18,08  | 25,07      | 103,35      | 1,62               | 0,23                    | 4,66    | 78,81   | 394,63  | 209,76  | 119,03 | 418,9   | 6,51  | 28,6   | 1182,96  | 221,34  | 0,44    | 0,37   | 0,26   | 4,06   | 4,83   | 6,78  | 617,32   |
| Ужин 2          |                                                             |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 223             | Запеканка из творога с молоком сгущенным                    | 140      | 61,64   | 20,46     | 19,4               | 15,48   | 0,14              | 9,1    | 67,52   | 32,92  | 6,28       | 39,2        | 0,48               | 1,3                     | 2,74    | 492,26  | 273,62  | 273,82  | 37,18  | 301,22  | 0,9   | 91,1   | 52,14    | 100,82  | 0,58    | 0,08   | 0,42   | 0,68   | 4,78   | 0,66  | 378      |
| 338             | Апельсины свежие                                            | 100      | 137,46  | 1,28      | 0                  | 0,28    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 11,57       | 3,14               | 0                       | 0,72    | 0       | 0       | 48,57   | 18,57  | 32,85   | 0,42  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,05   | 0      | 0      | 0      | 85,72 | 54       |
| 386             | Снежок                                                      | 200      | 179,8   | 5,6       | 0                  | 6,38    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 8,18        | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 240     | 28     | 180     | 0,2   | 0,04   | 0        | 0       | 0       | 0,08   | 0      | 0      | 0      | 1,4   | 113      |
| Всего за ужин   |                                                             |          | 378,9   | 27,34     | 19,4               | 22,14   | 0,14              | 9,1    | 67,52   | 32,92  | 6,28       | 58,95       | 3,62               | 1,3                     | 3,46    | 492,26  | 273,62  | 562,39  | 83,75  | 514,07  | 1,52  | 91,14  | 52,14    | 100,82  | 0,58    | 0,21   | 0,42   | 0,68   | 4,78   | 87,78 | 545      |
| Всего в день    |                                                             |          | 2391,1  | 120,52    | 62,16              | 107,7   | 23,09             | 39,72  | 258,02  | 167,81 | 119,82     | 491,48      | 26,55              | 6,76                    | 29,39   | 3955,72 | 3987    | 1508,28 | 516,26 | 2068,47 | 31,57 | 274,44 | 4589,28  | 1033,2  | 12,48   | 1,67   | 1,59   | 14,72  | 29,6   | 144,6 | 3730,22  |

06.06.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_ В.В. Мозгова

| № рецептуры     | Наименование блюд                                | Выход, г | Вода, г | Белки, г. | В т.ч. животные, г | Жиры, г | В т.ч. растит., г | НЖК, г | Хол, мг | МДС, г | Крахмал, г | Углеводы, г | Пищевые волокна, г | Органическ. кислоты, г | Зола, г | Na      | K       | Ca      | Mg     | P      | Fe    | A, мкг | Кар. мкг | PЭ, мкг | ТЭ, мкг | B1, мг | B2, мг  | РР, мг | НЭ, мг | C, мг  | ЭЦ, ккал |
|-----------------|--------------------------------------------------|----------|---------|-----------|--------------------|---------|-------------------|--------|---------|--------|------------|-------------|--------------------|------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|--------|----------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|----------|
| 1               | 2                                                | 3        | 4       | 5         | 6                  | 7       | 8                 | 9      | 10      | 11     | 12         | 13          | 14                 | 15                     | 16      | 17      | 18      | 19      | 20     | 21     | 22    | 23     | 24       | 25      | 26      | 27     | 28      | 29     | 30     | 31     | 32       |
| Завтрак 1       |                                                  |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                        |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |         |        |        |        |          |
| 121             | Суп молочный с рисовой крупой                    | 250      | 232,7   | 3,71      | 3,38               | 4,46    | 0,03              | 3,07   | 13,5    | 7,67   | 0,4        | 7,68        | 0                  | 0,12                   | 1,3     | 353,2   | 183,75  | 159,5   | 17,67  | 113,67 | 0,15  | 33     | 18,5     | 36,5    | 0,02    | 0,04   | 0,17    | 0,11   | 0,9    | 0,82   | 89       |
| 1               | Бутерброд с маслом                               | 30/10    | 13,84   | 2,36      | 0,08               | 7,49    | 0,24              | 4,77   | 17      | 0,34   | 14,55      | 14,89       | 0,78               | 0,09                   | 0,55    | 151,2   | 30,9    | 8,4     | 4,2    | 22,5   | 0,35  | 40     | 30       | 45      | 0,44    | 0,034  | 0,021   | 0,28   | 0,67   | 0      | 136      |
| 209             | Яйца варенные                                    | 40       | 29,64   | 5,08      | 5,08               | 4,6     | 0                 | 1,2    | 228     | 0,28   | 0          | 0,28        | 0                  | 0                      | 0,4     | 53,6    | 56      | 22      | 4,8    | 76,8   | 1     | 100    | 24       | 104     | 0,24    | 0,03   | 0,18    | 0,08   | 1,44   | 0      | 63       |
| 379             | Кофейный напиток с молоком                       | 200      | 177,4   | 3,16      | 2,9                | 2,67    | 0,1               | 1,7    | 8       | 15,88  | 0,06       | 15,94       | 0,04               | 0,1                    | 0,76    | 50,12   | 146,34  | 125,78  | 14     | 90     | 0,13  | 20     | 10       | 22,22   | 0       | 0,04   | 0,15    | 0,1    | 0,8    | 1,3    | 100,6    |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                   | 40       | 15,2    | 3,16      | 0                  | 0,8     | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 38,64       | 1,32               | 0                      | 0,6     | 0       | 0       | 9,2     | 13,2   | 34,8   | 0,44  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,04   | 0       | 0      | 0      | 0      | 93,52    |
| Всего в завтрак |                                                  |          | 468,78  | 17,47     | 11,44              | 20,02   | 0,37              | 10,74  | 266,5   | 24,17  | 15,01      | 77,43       | 2,14               | 0,31                   | 3,61    | 608,12  | 416,99  | 324,88  | 53,87  | 337,77 | 2,07  | 193    | 82,5     | 207,72  | 0,7     | 0,184  | 0,521   | 0,57   | 3,81   | 2,12   | 482,12   |
| Завтрак 2       |                                                  |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                        |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |         |        |        |        |          |
| 338             | Яблоки свежие                                    | 200      | 172,6   | 0,8       | 0                  | 0,8     | 0,8               | 0,2    | 0       | 18     | 0,16       | 19,6        | 3,6                | 1,6                    | 1       | 52      | 556     | 32      | 18     | 22     | 4,4   | 0      | 60       | 10      | 0,4     | 0,06   | 0,04    | 0,6    | 0,8    | 20     | 94       |
| 389             | Сок яблочный                                     | 200      | 177,8   | 1         | 0                  | 0       | 0                 | 0      | 0       | 19,8   | 0,4        | 20,2        | 0,4                | 1                      | 0,6     | 12      | 240     | 14      | 10,8   | 14     | 2,8   | 0      | 0        | 0       | 0,2     | 0,02   | 0,02    | 0,2    | 0,4    | 4      | 424      |
| ПР              | Пряник                                           | 30       | 0       | 4,24      | 0                  | 8,71    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 29,52       | 0                  | 0                      | 0       | 0       | 0       | 18,6    | 17,1   | 0,91   | 18    | 18     | 0        | 0       | 0       | 0,07   | 0       | 0      | 0      | 0,07   | 213      |
| Всего в завтрак |                                                  |          | 350,4   | 6,04      | 0                  | 9,51    | 0,8               | 0,2    | 0       | 37,8   | 0,56       | 69,32       | 4                  | 2,6                    | 1,6     | 64      | 796     | 64,6    | 45,9   | 36,91  | 25,2  | 0      | 60       | 10      | 0,6     | 0,15   | 0,06    | 0,8    | 1,2    | 24,07  | 731      |
| Обед            |                                                  |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                        |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |         |        |        |        |          |
| 41              | Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой | 100      | 60,13   | 3,36      | 0                  | 6,38    | 6,38              | 0,81   | 0       | 2,36   | 22,41      | 24,75       | 2,36               | 0,17                   | 0,98    | 84,5    | 336,5   | 25,73   | 20,94  | 57,97  | 0,4   | 0      | 63,2     | 10,22   | 2,85    | 0,08   | 0,03    | 0,96   | 1,45   | 15,92  | 169,9    |
| 80              | Бульон костный                                   | 240      | 236,8   | 0,96      | 0,96               | 0,24    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 0           | 0                  | 0                      | 2,4     | 1,5     | 15,02   | 2,4     | 0      | 0      | 0     | 0      | 0        | 0       | 0       | 0      | 0       | 0      | 0      | 0      | 6        |
| 96              | Рассольник ленинградский                         | 300      | 272,2   | 2,42      | 0                  | 6,11    | 6,12              | 0,84   | 0       | 2,47   | 11,33      | 14,39       | 1,81               | 0,36                   | 2,94    | 904,98  | 572,43  | 35,01   | 29,03  | 68,13  | 1,11  | 0      | 1464,86  | 243,84  | 2,82    | 0,11   | 0,06    | 1,18   | 1,63   | 10,06  | 128,8    |
| 321             | Капуста тушеная свежая                           | 200      | 163,78  | 4,12      | 0                  | 6,64    | 6,64              | 0,88   | 0       | 17,7   | 1,14       | 18,84       | 4,96               | 0,5                    | 1,78    | 804,58  | 675,28  | 110,9   | 41,3   | 80,28  | 1,6   | 0      | 616,2    | 110,8   | 3,46    | 0,04   | 0,06    | 1,34   | 2,38   | 35,24  | 150      |
| 255             | Печень по-строгановски                           | 100      | 67,23   | 13,26     | 12,73              | 11,23   | 5,75              | 3,53   | 211,3   | 1,34   | 2,18       | 3,52        | 0,46               | 0,13                   | 4,3     | 1257    | 203,9   | 33,24   | 17,47  | 239,32 | 5     | 5782   | 732,15   | 6216,1  | 3,44    | 0,2    | 145,02  | 6,34   | 9,89   | 8,45   | 185      |
| 332             | Соус томатный                                    | 30       | 25,05   | 0,48      | 0,17               | 1,76    | 0,03              | 1,09   | 6,89    | 0,8    | 1,3        | 2,11        | 0,27               | 0,07                   | 0,33    | 85,83   | 24,61   | 9,64    | 2,51   | 9,8    | 0,11  | 10,36  | 13,06    | 14,71   | 0,08    | 0      | 0       | 0,05   | 0,16   | 0,38   | 26,3     |
| 349             | Компот из смеси сухофруктов                      | 200      | 164,5   | 0,66      | 0                  | 0,09    | 0,09              | 0,02   | 0       | 30,96  | 1,05       | 32,01       | 2,59               | 0,93                   | 0,58    | 7,84    | 229,8   | 32,48   | 17,46  | 23,44  | 0,69  | 0      | 245,2    | 40,8    | 0,5     | 0,01   | 0,02    | 0,26   | 0,42   | 0,75   | 132,8    |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                   | 100      | 38      | 7,9       | 0                  | 1       | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 24,15       | 3,3                | 0                      | 1,5     | 0       | 0       | 23      | 33     | 87     | 1,1   | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,1    | 0       | 0      | 0      | 0      | 233,8    |
| ПР              | Хлеб ржаной                                      | 80       | 26,47   | 5,28      | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                      | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4  | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0       | 0      | 0      | 0      | 139      |
| Всего в обед    |                                                  |          | 1054,2  | 38,44     | 13,86              | 34,41   | 25,01             | 7,17   | 218,19  | 55,63  | 39,41      | 146,49      | 15,75              | 2,16                   | 14,81   | 3146,23 | 2057,54 | 300,4   | 199,31 | 692,34 | 13,13 | 5796,4 | 3134,67  | 6636,47 | 13,15   | 0,68   | 145,19  | 10,13  | 15,93  | 70,8   | 1171,6   |
| Ужин 1          |                                                  |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                        |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |         |        |        |        |          |
| 23              | Салат из свежих помидоров с луком                | 100      | 85,63   | 1,1       | 0                  | 6,11    | 6,11              | 0,74   | 0       | 4,33   | 0,23       | 4,56        | 1,67               | 0,61                   | 0,91    | 79,54   | 246,12  | 17,73   | 17,45  | 31,84  | 0,83  | 0      | 454,54   | 46,03   | 0,54    | 0,04   | 0,03    | 0,36   | 0,61   | 18,05  | 77,7     |
| 312             | Пюре картофельное                                | 200      | 158,47  | 4,08      | 0,87               | 6,4     | 0,67              | 3,97   | 1,43    | 2,62   | 24,62      | 27,25       | 2,32               | 0,33                   | 1,46    | 781,58  | 864,6   | 49,3    | 37     | 115,46 | 1,34  | 0      | 52,4     | 43,2    | 0,24    | 0,18   | 0,14    | 1,8    | 3,33   | 24,2   | 183      |
| 230             | Рыба жареная                                     | 55       | 35,88   | 7,64      | 7,38               | 7,4     | 3,42              | 3,1    | 37      | 0,09   | 2,11       | 2,2         | 0,11               | 0                      | 1,77    | 502,92  | 147,44  | 21,46   | 21,3   | 94,55  | 0,42  | 24,5   | 15       | 28,2    | 2,54    | 0,06   | 0,6     | 0,67   | 2,72   | 0,78   | 106      |
| 332             | Соус томатный                                    | 30       | 25,05   | 0,48      | 0,17               | 1,76    | 0,03              | 1,09   | 6,89    | 0,8    | 1,3        | 2,11        | 0,27               | 0,07                   | 0,33    | 85,83   | 24,61   | 9,64    | 2,51   | 9,8    | 0,11  | 10,36  | 13,06    | 14,71   | 0,08    | 0      | 0       | 0,05   | 0,16   | 0,38   | 26,3     |
| 378             | Чай с молоком                                    | 200      | 192,77  | 1,52      | 1,45               | 1,35    | 0,02              | 0,89   | 4,2     | 15,9   | 0          | 15,9        | 0,03               | 0,1                    | 0,73    | 50,3    | 154,6   | 126,6   | 15,4   | 92,8   | 0,41  | 10     | 5        | 11,1    | 0       | 0,04   | 0,16    | 0,12   | 0,8    | 1,33   | 81       |
| ПР              | Хлеб ржаной                                      | 80       | 26,47   | 5,28      | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                      | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4  | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0       | 0      | 0      | 0      | 139      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                   | 70       | 26,6    | 5,47      | 0                  | 0,69    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 33,47       | 0                  | 0                      | 0       | 0       | 0       | 15,94   | 22,87  | 60,29  | 1,39  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,11   | 0       | 0      | 0      | 0      | 155      |
| Всего в ужин    |                                                  |          | 550,87  | 25,57     | 9,87               | 24,67   | 10,25             | 9,79   | 49,52   | 23,74  | 28,26      | 112,21      | 4,4                | 1,11                   | 5,2     | 1500,17 | 1437,37 | 268,67  | 154,13 | 531,14 | 7,62  | 48,86  | 540      | 143,24  | 3,4     | 0,53   | 0,9     | 3      | 7,62   | 44,74  | 768      |
| Ужин 2          |                                                  |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                        |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |         |        |        |        |          |
| 223             | Запеканка из творога с молоком стущенным         | 140      | 61,64   | 20,46     | 19,4               | 15,48   | 0,14              | 9,1    | 67,52   | 32,92  | 6,28       | 39,2        | 0,48               | 1,3                    | 2,74    | 492,26  | 273,62  | 273,82  | 37,18  | 301,22 | 0,9   | 91,1   | 52,14    | 100,82  | 0,58    | 0,08   | 0,42    | 0,68   | 4,78   | 0,66   | 378      |
| 338             | Бананы свежие                                    | 100      | 0       | 1,41      | 0                  | 0,09    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 19,11       | 0                  | 0                      | 0       | 0       | 0       | 7,04    | 36,54  | 24,36  | 0,52  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,03   | 0       | 0      | 0      | 4      | 83       |
| 386             | Ряженка                                          | 200      | 179,4   | 5,8       | 5,8                | 5       | 0                 | 3      | 16      | 8,4    | 0          | 8,4         | 0                  | 1,8                    | 1,4     | 100     | 292     | 248     | 28     | 184    | 0,2   | 40     | 20       | 44,4    | 0       | 0,04   | 0,26    | 0,2    | 1,6    | 0,6    | 102      |
| Всего за ужин   |                                                  |          | 241,04  | 27,67     | 25,2               | 20,57   | 0,14              | 12,1   | 83,52   | 41,32  | 6,28       | 66,71       | 0,48               | 3,1                    | 4,14    | 592,26  | 565,62  | 528,86  | 101,72 | 509,58 | 1,62  | 131,1  | 72,14    | 145,22  | 0,58    | 0,15   | 0,68    | 0,88   | 6,38   | 5,26   | 563      |
| Всего в день    |                                                  |          | 2665,3  | 115,19    | 60,37              | 109,18  | 36,57             | 40     | 617,73  | 182,66 | 89,52      | 472,16      | 26,77              | 9,28                   | 29,36   | 5910,78 | 5273,52 | 1487,41 | 554,93 | 2107,7 | 49,64 | 6169,3 | 3889,31  | 7142,65 | 18,43   | 1,694  | 147,351 | 15,38  | 34,94  | 146,99 | 3715,7   |

7 день

07.05.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_ В.В. Мозгова

| № рецептуры     | Наименование блюд                                        | Выход, г | Вода, г | Белки, г | В т.ч. животные, г | Жиры, г | В т.ч. растит., г | НЖК, г | Хол, мг | МДС, г | Крахмал, г | Углеводы, г | Пищевые волокна, г | Органические кислоты, г | Зола, г | Na      | K       | Ca      | Mg     | P      | Fe    | A, мкг | Кар, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мкг | B1, мг | B2, мг | РР, мг | НЭ, мг | C, мг  | ЭЦ, ккал |
|-----------------|----------------------------------------------------------|----------|---------|----------|--------------------|---------|-------------------|--------|---------|--------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|--------|----------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|
| 1               | 2                                                        | 3        | 4       | 5        | 6                  | 7       | 8                 | 9      | 10      | 11     | 12         | 13          | 14                 | 15                      | 16      | 17      | 18      | 19      | 20     | 21     | 22    | 23     | 24       | 25      | 26      | 27     | 28     | 29     | 30     | 31     | 32       |
| Завтрак 1       |                                                          |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 121             | Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом и сахаром | 220      | 158,48  | 6,11     | 2,95               | 10,47   | 0,31              | 6,75   | 25,91   | 21,18  | 21,02      | 42,36       | 1,1                | 0,1                     | 1,68    | 359,33  | 187,99  | 134,07  | 20,3   | 118,19 | 0,5   | 58     | 39       | 34,8    | 0,52    | 0,08   | 0,17   | 0,46   | 1,58   | 1,17   | 291      |
| 3               | Бутерброд с сыром голландским                            | 30/15/5  | 18,71   | 6,27     | 3,99               | 7,86    | 0,24              | 4,72   | 20,5    | 0,28   | 14,55      | 14,83       | 0,78               | 0,39                    | 1,18    | 315,5   | 44,4    | 157,2   | 12,45  | 111    | 0,45  | 51,5   | 40,5     | 58,2    | 0,45    | 0,04   | 0,08   | 0,3    | 1,69   | 0,11   | 155      |
| 243             | Сосиски отварные со сливочным маслом                     | 50/5     | 32,15   | 5,55     | 5,55               | 15,55   | 0                 | 5,85   | 34,5    | 0,25   | 0          | 0,25        | 0                  | 0                       | 1,5     | 404,5   | 111,5   | 18,5    | 10     | 81     | 0,9   | 20     | 15       | 22,5    | 0,25    | 0,09   | 0,08   | 1,15   | 2,3    | 0      | 164      |
| 382             | Какао с молоком                                          | 200      | 173,66  | 4,07     | 3,54               | 3,54    | 0,38              | 2,08   | 9,78    | 17,03  | 0,54       | 17,57       | 0,12               | 0,21                    | 1,01    | 61,44   | 216,34  | 152,2   | 21,34  | 124,56 | 0,47  | 24,4   | 12,22    | 26,66   | 0       | 0,05   | 0,18   | 0,16   | 0,98   | 1,58   | 119      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                           | 40       | 15,2    | 3,16     | 0                  | 0,8     | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 38,64       | 1,32               | 0                       | 0,6     | 0       | 0       | 9,2     | 13,2   | 34,8   | 0,44  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,04   | 0      | 0      | 0      | 0      | 93,52    |
| Всего в завтрак |                                                          |          | 398,2   | 25,16    | 16,03              | 38,22   | 0,93              | 19,4   | 90,69   | 38,74  | 36,11      | 113,65      | 3,32               | 0,7                     | 5,97    | 1140,77 | 560,23  | 471,17  | 77,29  | 469,55 | 2,76  | 153,9  | 106,72   | 142,16  | 1,22    | 0,3    | 0,51   | 2,07   | 6,55   | 2,86   | 822,52   |
| Завтрак 2       |                                                          |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 338             | Яблоки свежие                                            | 200      | 172,6   | 0,8      | 0                  | 0,8     | 0,8               | 0,2    | 0       | 18     | 0,16       | 19,6        | 3,6                | 1,6                     | 1       | 52      | 556     | 32      | 18     | 22     | 4,4   | 0      | 60       | 10      | 0,4     | 0,06   | 0,04   | 0,6    | 0,8    | 20     | 94       |
| 389             | Сок яблочный                                             | 200      | 177,8   | 1        | 0                  | 0       | 0                 | 0      | 0       | 19,8   | 0,4        | 20,2        | 0,4                | 1                       | 0,6     | 12      | 240     | 14      | 10,8   | 14     | 2,8   | 0      | 0        | 0       | 0,2     | 0,02   | 0,02   | 0,2    | 0,4    | 4      | 424      |
| ПР              | Печенье                                                  | 30       | 0       | 4,24     | 0                  | 8,71    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 29,52       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 18,6    | 17,1   | 0,91   | 18    | 18     | 0        | 0       | 0       | 0,07   | 0      | 0      | 0      | 0,07   | 213      |
| Всего в завтрак |                                                          |          | 350,4   | 6,04     | 0                  | 9,51    | 0,8               | 0,2    | 0       | 37,8   | 0,56       | 69,32       | 4                  | 2,6                     | 1,6     | 64      | 796     | 64,6    | 45,9   | 36,91  | 25,2  | 0      | 60       | 10      | 0,6     | 0,15   | 0,06   | 0,8    | 1,2    | 24,07  | 731      |
| Обед            |                                                          |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 50              | Салат из свеклы с сыром и чесноком                       | 100      | 75,11   | 4,67     | 3,43               | 9,38    | 5,01              | 2,98   | 13      | 6,99   | 0,2        | 7,19        | 2                  | 0,37                    | 1,63    | 233,5   | 244,9   | 161,7   | 22,98  | 1,6    | 1,28  | 38,5   | 33,2     | 48,24   | 2,33    | 0,02   | 0,07   | 0,19   | 1,23   | 5,77   | 131,9    |
| 104             | Суп картофельный с мясными фрикадельками                 | 300      | 270,45  | 2,63     | 0                  | 3,33    | 3,33              | 0,49   | 0       | 3,3    | 14,45      | 18,48       | 2,28               | 0,36                    | 2,73    | 706,78  | 747,59  | 35,67   | 35,6   | 86,75  | 1,38  | 0      | 1501,5   | 247,14  | 1,53    | 0,14   | 0,08   | 1,55   | 2,15   | 13,3   | 127,3    |
| 312             | Пюре картофельное                                        | 200      | 158,47  | 4,08     | 0,87               | 6,4     | 0,67              | 3,97   | 1,43    | 2,62   | 24,62      | 27,25       | 2,32               | 0,33                    | 1,46    | 781,58  | 864,6   | 49,3    | 37     | 115,46 | 1,34  | 0      | 52,4     | 43,2    | 0,24    | 0,18   | 0,14   | 1,8    | 3,33   | 24,2   | 183      |
| 234             | Котлета рыбная                                           | 80       | 54,08   | 6,59     | 5,1                | 5,64    | 0,51              | 1,82   | 23,39   | 0,96   | 8,43       | 9,39        | 1,21               | 0,21                    | 2,88    | 846,08  | 160,44  | 31,38   | 21,65  | 91,64  | 0,84  | 12,9   | 13,08    | 18,01   | 2,6     | 0,04   | 0,07   | 0,51   | 0,83   | 0,54   | 115      |
| 331             | Соус сметанный с томатом                                 | 30       | 25,77   | 0,53     | 0,18               | 1,51    | 0,02              | 0,9    | 6,59    | 0,62   | 1,5        | 2,12        | 0,12               | 0,11                    | 0,22    | 47,96   | 31,63   | 8,86    | 2,96   | 8,9    | 0,12  | 10,24  | 40,9     | 18,18   | 0,08    | 0      | 0      | 6,45   | 0,17   | 0,4    | 24,27    |
| 349             | Компот из смеси сухофруктов                              | 200      | 164,5   | 0,66     | 0                  | 0,09    | 0,09              | 0,02   | 0       | 30,96  | 1,05       | 32,01       | 2,59               | 0,93                    | 0,58    | 7,84    | 229,8   | 32,48   | 17,46  | 23,44  | 0,69  | 0      | 245,2    | 40,8    | 0,5     | 0,01   | 0,02   | 0,26   | 0,42   | 0,75   | 132,8    |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                           | 100      | 38      | 7,9      | 0                  | 1       | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 24,15       | 3,3                | 0                       | 1,5     | 0       | 0       | 23      | 33     | 87     | 1,1   | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,1    | 0      | 0      | 0      | 0      | 233,8    |
| ПР              | Хлеб ржаной                                              | 80       | 26,47   | 5,28     | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4  | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0      | 139      |
| Всего в обед    |                                                          |          | 812,85  | 32,34    | 9,58               | 28,31   | 9,63              | 10,18  | 44,41   | 45,45  | 50,25      | 147,31      | 13,82              | 2,31                    | 11      | 2623,74 | 2278,96 | 370,39  | 208,25 | 541,19 | 9,87  | 65,64  | 1886,28  | 415,57  | 7,28    | 0,63   | 0,38   | 10,76  | 8,13   | 44,96  | 1087,07  |
| Ужин 1          |                                                          |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 20              | Салат из свежих огурцов                                  | 100      | 17,95   | 0,15     | 0                  | 1,2     | 1,2               | 0,14   | 0       | 0,45   | 0,01       | 0,46        | 0,18               | 0,01                    | 0,13    | 16,8    | 26,47   | 4,46    | 2,63   | 7,91   | 0,11  | 0      | 11,26    | 1,87    | 0,07    | 0      | 0      | 0,03   | 0,05   | 0,93   | 13,32    |
| 289             | Рагу из курицы                                           | 175      | 129,2   | 12,56    | 10,4               | 11,72   | 4,24              | 2,37   | 32,41   | 3,36   | 11,76      | 15,2        | 1,77               | 0,3                     | 4,54    | 11,28   | 657     | 36,8    | 38,7   | 108,2  | 1,92  | 14,6   | 2111,5   | 356,2   | 1,96    | 0,07   | 0,15   | 4,54   | 4,21   | 11,33  | 217      |
| 378             | Чай с молоком                                            | 200      | 192,77  | 1,52     | 1,45               | 1,35    | 0,02              | 0,89   | 4,2     | 15,9   | 0          | 15,9        | 0,03               | 0,1                     | 0,73    | 50,3    | 154,6   | 126,6   | 15,4   | 92,8   | 0,41  | 10     | 5        | 11,1    | 0       | 0,04   | 0,16   | 0,12   | 0,8    | 1,33   | 81       |
| ПР              | Хлеб ржаной                                              | 80       | 26,47   | 5,28     | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4  | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0      | 139      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                           | 70       | 26,6    | 5,47     | 0                  | 0,69    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 33,47       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 15,94   | 22,87  | 60,29  | 1,39  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,11   | 0      | 0      | 0      | 0      | 155      |
| Всего в ужин    |                                                          |          | 392,99  | 24,98    | 11,85              | 15,92   | 5,46              | 3,4    | 36,61   | 19,71  | 11,77      | 91,75       | 1,98               | 0,41                    | 5,4     | 78,38   | 838,07  | 211,8   | 117,2  | 395,6  | 6,95  | 28,6   | 2127,76  | 369,17  | 2,03    | 0,36   | 0,31   | 4,69   | 5,06   | 13,59  | 605,32   |
| Ужин 2          |                                                          |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 410             | Ватрушка с творогом                                      | 75       | 18,46   | 8,86     | 5,28               | 15,28   | 0,46              | 9,74   | 61,66   | 2,68   | 22,3       | 24,98       | 1,48               | 0,32                    | 0,94    | 195,2   | 79,8    | 50,4    | 20,2   | 88,6   | 0,86  | 92     | 56       | 112     | 0,92    | 0,08   | 0,1    | 0,84   | 2,76   | 0,04   | 272      |
| 338             | Апельсины свежие                                         | 100      | 137,46  | 1,28     | 0                  | 0,28    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 11,57       | 3,14               | 0                       | 0,72    | 0       | 0       | 48,57   | 18,57  | 32,85  | 0,42  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,05   | 0      | 0      | 0      | 85,72  | 54       |
| 386             | Йогурт                                                   | 200      | 183,6   | 6        | 6                  | 1       | 0                 | 0      | 0       | 8      | 0          | 8           | 0                  | 1,7                     | 1,4     | 104     | 304     | 252     | 30     | 190    | 0,2   | 40     | 20       | 44,4    | 0       | 0,8    | 0,34   | 0,2    | 1,8    | 1,4    | 65       |
| Всего за ужин   |                                                          |          | 339,52  | 16,14    | 11,28              | 16,56   | 0,46              | 9,74   | 61,66   | 10,68  | 22,3       | 44,55       | 4,62               | 2,02                    | 3,06    | 299,2   | 383,8   | 350,97  | 68,77  | 311,45 | 1,48  | 132    | 76       | 156,4   | 0,92    | 0,93   | 0,44   | 1,04   | 4,56   | 87,16  | 391      |
| Всего в день    |                                                          |          | 2293,96 | 104,7    | 48,74              | 108,52  | 17,28             | 42,92  | 233,37  | 152,38 | 120,99     | 466,58      | 27,74              | 8,04                    | 27,03   | 4206,09 | 4857,06 | 1468,93 | 517,41 | 1754,7 | 46,26 | 380,14 | 4256,76  | 1093,3  | 12,05   | 2,37   | 1,7    | 19,36  | 25,5   | 172,64 | 3636,91  |

08.05.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_ В.В. Мозгова

| № рецептуры     | Наименование блюд                                       | Выход, г | Вода, г | Белки, г | В т.ч. животные, г | Жиры, г | В т.ч. растит., г | НЖК, г | Хол, мг | МДС, г | Крахмал, г | Углеводы, г | Пищевые волокна, г | Органические кислоты, г | Зола, г | Na      | K       | Ca      | Mg     | P       | Fe    | A, мкг  | Кар, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мкг | B1, мг | B2, мг | PP, мг | HЭ, мг | C, мг | ЭЦ, ккал |
|-----------------|---------------------------------------------------------|----------|---------|----------|--------------------|---------|-------------------|--------|---------|--------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|-------|---------|----------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|
| 1               | 2                                                       | 3        | 4       | 5        | 6                  | 7       | 8                 | 9      | 10      | 11     | 12         | 13          | 14                 | 15                      | 16      | 17      | 18      | 19      | 20     | 21      | 22    | 23      | 24       | 25      | 26      | 27     | 28     | 29     | 30     | 31    | 32       |
| Завтрак 1       |                                                         |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |         |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 175             | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром | 220      | 156,04  | 6,08     | 2,95               | 11,18   | 0,76              | 6,79   | 25,91   | 21,11  | 22,26      | 43,46       | 1,09               | 0,1                     | 1,83    | 361,87  | 201,64  | 133,68  | 37,22  | 156,72  | 0,84  | 54,8    | 40,21    | 61,7    | 0,18    | 0,1    | 0,14   | 0,58   | 1,6    | 0,96  | 300      |
| 1               | Бутерброд с маслом                                      | 30/10    | 13,84   | 2,36     | 0,08               | 7,49    | 0,24              | 4,77   | 17      | 0,34   | 14,55      | 14,89       | 0,78               | 0,09                    | 0,55    | 151,2   | 30,9    | 8,4     | 4,2    | 22,5    | 0,35  | 40      | 30       | 45      | 0,44    | 0,034  | 0,021  | 0,28   | 0,67   | 0     | 136      |
| 209             | Яйца варенные                                           | 40       | 29,64   | 5,08     | 5,08               | 4,6     | 0                 | 1,2    | 228     | 0,28   | 0          | 0,28        | 0                  | 0                       | 0,4     | 53,6    | 56      | 22      | 4,8    | 76,8    | 1     | 100     | 24       | 104     | 0,24    | 0,03   | 0,18   | 0,08   | 1,44   | 0     | 63       |
| 379             | Кофейный напиток с молоком                              | 200      | 177,4   | 3,16     | 2,9                | 2,67    | 0,1               | 1,7    | 8       | 15,88  | 0,06       | 15,94       | 0,04               | 0,1                     | 0,76    | 50,12   | 146,34  | 125,78  | 14     | 90      | 0,13  | 20      | 10       | 22,22   | 0       | 0,04   | 0,15   | 0,1    | 0,8    | 1,3   | 100,6    |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                          | 40       | 15,2    | 3,16     | 0                  | 0,8     | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 38,64       | 1,32               | 0                       | 0,6     | 0       | 0       | 9,2     | 13,2   | 34,8    | 0,44  | 0       | 0        | 0       | 0       | 0,04   | 0      | 0      | 0      | 0     | 93,52    |
| Всего в завтрак |                                                         |          | 392,12  | 19,84    | 11,01              | 26,74   | 1,1               | 14,46  | 278,91  | 37,61  | 36,87      | 113,21      | 3,23               | 0,29                    | 4,14    | 616,79  | 434,88  | 299,06  | 73,42  | 380,82  | 2,76  | 214,8   | 104,21   | 232,92  | 0,86    | 0,244  | 0,491  | 1,04   | 4,51   | 2,26  | 693,12   |
| Завтрак 2       |                                                         |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |         |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 338             | Яблоки свежие                                           | 200      | 172,6   | 0,8      | 0                  | 0,8     | 0,8               | 0,2    | 0       | 18     | 0,16       | 19,6        | 3,6                | 1,6                     | 1       | 52      | 556     | 32      | 18     | 22      | 4,4   | 0       | 60       | 10      | 0,4     | 0,06   | 0,04   | 0,6    | 0,8    | 20    | 94       |
| 389             | Сок яблочный                                            | 200      | 177,8   | 1        | 0                  | 0       | 0                 | 0      | 0       | 19,8   | 0,4        | 20,2        | 0,4                | 1                       | 0,6     | 12      | 240     | 14      | 10,8   | 14      | 2,8   | 0       | 0        | 0       | 0,2     | 0,02   | 0,02   | 0,2    | 0,4    | 4     | 424      |
| ПР              | Вафли                                                   | 60       | 0       | 3,4      | 0                  | 13,2    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 39,6        | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0      | 0       | 0     | 0       | 0        | 0       | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     | 294      |
| Всего в завтрак |                                                         |          | 350,4   | 5,2      | 0                  | 14      | 0,8               | 0,2    | 0       | 37,8   | 0,56       | 79,4        | 4                  | 2,6                     | 1,6     | 64      | 796     | 46      | 28,8   | 36      | 7,2   | 0       | 60       | 10      | 0,6     | 0,08   | 0,06   | 0,8    | 1,2    | 24    | 812      |
| Обед            |                                                         |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |         |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 46              | Салат из белокоченной капусты с яблоками                | 100      | 80,91   | 0,12     | 0                  | 5,1     | 5,1               | 0,67   | 0       | 10,63  | 0,53       | 11,16       | 1,85               | 0,38                    | 0,83    | 92,2    | 2,43    | 0,33    | 16     | 2,34    | 0,97  | 0       | 1794,9   | 299     | 15,4    | 0,03   | 0,03   | 0,55   | 0,71   | 16,87 | 90,1     |
| 80              | Бульон костный                                          | 240      | 236,8   | 0,96     | 0,96               | 0,24    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 0           | 0                  | 0                       | 2,4     | 1,5     | 15,02   | 2,4     | 0      | 0       | 0     | 0       | 0        | 0       | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     | 6        |
| 102             | Суп картофельный с фасолью                              | 300      | 260,75  | 6,59     | 0                  | 6,33    | 6,33              | 0,85   | 0       | 3,21   | 15,83      | 19,86       | 4                  | 0,18                    | 2,58    | 710,6   | 567,95  | 51,26   | 42,73  | 105,82  | 2,46  | 0       | 1816,2   | 302,58  | 2,91    | 0,27   | 0,08   | 1,37   | 2,73   | 6,99  | 178,07   |
| 284             | Запеканка картофельная с печенью                        | 170      | 119,21  | 15,42    | 12,51              | 10,3    | 6,48              | 8,65   | 210,2   | 2,8    | 18,04      | 20,84       | 2,14               | 0,35                    | 2,09    | 206,45  | 1379    | 49,61   | 36,67  | 366,75  | 6,5   | 6078    | 794,89   | 6218    | 4,01    | 0,4    | 0,43   | 8,29   | 14,1   | 16,45 | 246      |
| 331             | Соус томатный                                           | 30       | 25,77   | 0,53     | 0,18               | 1,51    | 0,02              | 0,9    | 6,59    | 0,62   | 1,5        | 2,12        | 0,12               | 0,11                    | 0,22    | 47,96   | 31,63   | 8,86    | 2,96   | 8,9     | 0,12  | 10,24   | 40,9     | 18,18   | 0,08    | 0      | 0      | 6,45   | 0,17   | 0,4   | 24,27    |
| 357             | Кисель из концентрата                                   | 200      | 160     | 1,36     | 0                  | 0       | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 29,02       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 0,68    | 0      | 0       | 0,1   | 0       | 0        | 0       | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     | 116      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                          | 100      | 38      | 7,9      | 0                  | 1       | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 24,15       | 3,3                | 0                       | 1,5     | 0       | 0       | 23      | 33     | 87      | 1,1   | 0       | 0        | 0       | 0       | 0,1    | 0      | 0      | 0      | 0     | 233,8    |
| ПР              | Хлеб ржаной                                             | 80       | 26,47   | 5,28     | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4   | 3,12  | 4       | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0     | 139      |
| Всего в обед    |                                                         |          | 947,91  | 38,16    | 12,69              | 25,44   | 17,93             | 11,07  | 216,79  | 17,26  | 35,9       | 133,87      | 11,41              | 1,02                    | 9,62    | 1058,71 | 1996,03 | 164,14  | 168,96 | 697,21  | 14,37 | 6092,24 | 4446,89  | 6837,76 | 22,4    | 0,94   | 0,54   | 16,66  | 17,71  | 40,71 | 1033,24  |
| Ужин 1          |                                                         |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |         |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 23              | Салат из свежих помидоров с луком                       | 100      | 85,63   | 1,1      | 0                  | 6,11    | 6,11              | 0,74   | 0       | 4,33   | 0,23       | 4,56        | 1,67               | 0,61                    | 0,91    | 79,54   | 246,12  | 17,73   | 17,45  | 31,84   | 0,83  | 0       | 454,54   | 46,03   | 0,54    | 0,04   | 0,03   | 0,36   | 0,61   | 18,05 | 77,7     |
| 309             | Макаронные изделия отварные                             | 200      | 148,05  | 7,35     | 0,05               | 6,02    | 1,04              | 3,51   | 11,9    | 1,48   | 33,77      | 35,26       | 3,25               | 0                       | 0,05    | 774,66  | 195,39  | 6,48    | 28,16  | 49,56   | 1,47  | 0       | 21       | 31,16   | 1,29    | 0,07   | 0,03   | 1,03   | 2,94   | 0     | 224,6    |
| 229             | Рыба, тушенная в томате с овощами                       | 100      | 73,06   | 9,75     | 9,06               | 4,95    | 4,46              | 0,74   | 31      | 3,66   | 0,14       | 3,8         | 0,87               | 1,24                    | 7,57    | 732,66  | 325,21  | 39,07   | 48,53  | 162,19  | 0,85  | 5,82    | 186,99   | 44,29   | 2,52    | 0,05   | 0,05   | 0,13   | 3,23   | 3,75  | 105      |
| 378             | Чай с молоком                                           | 200      | 192,77  | 1,52     | 1,45               | 1,35    | 0,02              | 0,89   | 4,2     | 15,9   | 0          | 15,9        | 0,03               | 0,1                     | 0,73    | 50,3    | 154,6   | 126,6   | 15,4   | 92,8    | 0,41  | 10      | 5        | 11,1    | 0       | 0,04   | 0,16   | 0,12   | 0,8    | 1,33  | 81       |
| ПР              | Хлеб ржаной                                             | 80       | 26,47   | 5,28     | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4   | 3,12  | 4       | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0     | 139      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                          | 70       | 26,6    | 5,47     | 0                  | 0,69    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 33,47       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 15,94   | 22,87  | 60,29   | 1,39  | 0       | 0        | 0       | 0       | 0,11   | 0      | 0      | 0      | 0     | 155      |
| Всего в ужин    |                                                         |          | 552,58  | 30,47    | 10,56              | 20,08   | 11,63             | 5,88   | 47,1    | 25,37  | 34,14      | 119,71      | 5,82               | 1,95                    | 9,26    | 1637,16 | 921,32  | 233,82  | 170,01 | 523,08  | 8,07  | 19,82   | 667,53   | 132,58  | 4,35    | 0,41   | 0,24   | 1,64   | 7,58   | 23,13 | 782,3    |
| Ужин 2          |                                                         |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |         |       |         |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 437             | Булочка "Янтарная"                                      | 60       | 21,65   | 6,02     | 2,23               | 3,37    | 2,07              | 0,94   | 29,84   | 6,49   | 20,09      | 26,52       | 1,58               | 0,14                    | 0,72    | 103,1   | 79,8    | 26,6    | 19     | 63      | 0,82  | 13      | 718      | 148     | 1,46    | 0,08   | 0,08   | 0,99   | 2,32   | 0,19  | 161      |
| 338             | Бананы свежие                                           | 100      | 0       | 1,41     | 0                  | 0,09    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 19,11       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 7,04    | 36,54  | 24,36   | 0,52  | 0       | 0        | 0       | 0       | 0,03   | 0      | 0      | 0      | 4     | 83       |
| 386             | Снежок                                                  | 200      | 179,8   | 5,6      | 0                  | 6,38    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 8,18        | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 240     | 28     | 180     | 0,2   | 0,04    | 0        | 0       | 0       | 0,08   | 0      | 0      | 0      | 1,4   | 113      |
| Всего за ужин   |                                                         |          | 201,45  | 13,03    | 2,23               | 9,84    | 2,07              | 0,94   | 29,84   | 6,49   | 20,09      | 53,81       | 1,58               | 0,14                    | 0,72    | 103,1   | 79,8    | 273,64  | 83,54  | 267,36  | 1,54  | 13,04   | 718      | 148     | 1,46    | 0,19   | 0,08   | 0,99   | 2,32   | 5,59  | 357      |
| Всего в день    |                                                         |          | 2444,46 | 106,7    | 36,49              | 96,1    | 33,53             | 32,55  | 572,64  | 124,53 | 127,56     | 500         | 26,04              | 6                       | 25,34   | 3479,76 | 4228,03 | 1016,66 | 524,73 | 1904,47 | 33,94 | 6339,9  | 5996,63  | 7361,26 | 29,67   | 1,864  | 1,411  | 21,13  | 33,32  | 95,69 | 3677,66  |

09.05.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_ В.В. Мозгова

| № рецептуры     | Наименование блюд                                                     | Выход, г | Вода, г | Белки, г. | В т.ч. животные, г | Жиры, г | В т.ч. растит., г | НЖК, г | Хол, мг | МДС, г | Крахмал, г | Углеводы, г | Пищевые волокна, г | Органическ. кислоты, г | Зола, г | Na      | K       | Ca      | Mg     | P       | Fe    | A, мкг | Кар. мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мкг | В1, мг | В2, мг | РР, мг | НЭ, мг | C, мг  | ЭЦ, ккал |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------|--------------------|---------|-------------------|--------|---------|--------|------------|-------------|--------------------|------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|-------|--------|----------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|
| 1               | 2                                                                     | 3        | 4       | 5         | 6                  | 7       | 8                 | 9      | 10      | 11     | 12         | 13          | 14                 | 15                     | 16      | 17      | 18      | 19      | 20     | 21      | 22    | 23     | 24       | 25      | 26      | 27     | 28     | 29     | 30     | 31     | 32       |
| Завтрак 1       |                                                                       |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                        |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 173             | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром | 220      | 145,92  | 8,31      | 2,95               | 13,12   | 2,7               | 7,3    | 25,91   | 21,21  | 26,18      | 47,61       | 2,61               | 0,1                    | 2,27    | 366,99  | 291,84  | 149,92  | 70,82  | 234,98  | 1,76  | 54,8   | 37,4     | 61,28   | 0,62    | 0,18   | 0,17   | 0,5    | 2,11   | 0,96   | 342      |
| 3               | Бутерброд с сыром голландским                                         | 30/15/5  | 18,71   | 6,27      | 3,99               | 7,86    | 0,24              | 4,72   | 20,5    | 0,28   | 14,55      | 14,83       | 0,78               | 0,39                   | 1,18    | 315,5   | 44,4    | 157,2   | 12,45  | 111     | 0,45  | 51,5   | 40,5     | 58,2    | 0,45    | 0,04   | 0,08   | 0,3    | 1,69   | 0,11   | 155      |
| 243             | Сосиски отварные со сливочным маслом                                  | 50/5     | 32,15   | 5,55      | 5,55               | 15,55   | 0                 | 5,85   | 34,5    | 0,25   | 0          | 0,25        | 0                  | 0                      | 1,5     | 404,5   | 111,5   | 18,5    | 10     | 81      | 0,9   | 20     | 15       | 22,5    | 0,25    | 0,09   | 0,08   | 1,15   | 2,3    | 0      | 164      |
| 382             | Какао с молоком                                                       | 200      | 173,66  | 4,07      | 3,54               | 3,54    | 0,38              | 2,08   | 9,78    | 17,03  | 0,54       | 17,57       | 0,12               | 0,21                   | 1,01    | 61,44   | 216,34  | 152,2   | 21,34  | 124,56  | 0,47  | 24,4   | 12,22    | 26,66   | 0       | 0,05   | 0,18   | 0,16   | 0,98   | 1,58   | 119      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                                        | 40       | 15,2    | 3,16      | 0                  | 0,8     | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 38,64       | 1,32               | 0                      | 0,6     | 0       | 0       | 9,2     | 13,2   | 34,8    | 0,44  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,04   | 0      | 0      | 0      | 0      | 93,52    |
| Всего в завтрак |                                                                       |          | 385,64  | 27,36     | 16,03              | 40,87   | 3,32              | 19,95  | 90,69   | 38,77  | 41,27      | 118,9       | 4,83               | 0,7                    | 6,56    | 1148,43 | 664,08  | 487,02  | 127,81 | 586,34  | 4,02  | 150,7  | 105,12   | 168,64  | 1,32    | 0,4    | 0,51   | 2,11   | 7,08   | 2,65   | 873,52   |
| Завтрак 2       |                                                                       |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                        |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 338             | Яблоки свежие                                                         | 200      | 172,60  | 0,80      | 0,00               | 0,80    | 0,80              | 0,20   | 0,00    | 18,00  | 0,16       | 19,60       | 3,60               | 1,60                   | 1,00    | 52,00   | 556,00  | 32,00   | 18,00  | 22,00   | 4,40  | 0,00   | 60,00    | 10,00   | 0,40    | 0,06   | 0,04   | 0,60   | 0,80   | 20,00  | 94,00    |
| 389             | Сок яблочный                                                          | 200      | 177,80  | 1,00      | 0,00               | 0,00    | 0,00              | 0,00   | 0,00    | 19,80  | 0,40       | 20,20       | 0,40               | 1,00                   | 0,60    | 12,00   | 240,00  | 14,00   | 10,80  | 14,00   | 2,80  | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,20    | 0,02   | 0,02   | 0,20   | 0,40   | 4,00   | 424,00   |
| ПР              | Зефир                                                                 | 20       | 0,00    | 0,26      | 0,00               | 0,00    | 0,00              | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00       | 32,00       | 0,20               | 0,00                   | 0,06    | 0,00    | 0,00    | 5,36    | 1,36   | 2,64    | 0,24  | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 64,51  |          |
| Всего в завтрак |                                                                       |          | 350,4   | 2,06      | 0                  | 0,8     | 0,8               | 0,2    | 0       | 37,8   | 0,56       | 71,8        | 4,2                | 2,6                    | 1,66    | 64      | 796     | 51,36   | 30,16  | 38,64   | 7,44  | 0      | 60       | 10      | 0,6     | 0,08   | 0,06   | 0,8    | 1,2    | 24     | 582,51   |
| Обед            |                                                                       |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                        |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 67              | Винегрет овощной                                                      | 100      | 77,16   | 1,4       | 0                  | 10      | 10                | 1,25   | 0       | 4,1    | 3,18       | 7,29        | 1,98               | 0,47                   | 2,1     | 477,2   | 283     | 31,23   | 19,52  | 43,27   | 0,82  | 0      | 1197,3   | 199,5   | 4,5     | 0,04   | 0,03   | 0,47   | 0,71   | 9,6    | 125,1    |
| 80              | Бульон костный                                                        | 240      | 236,8   | 0,96      | 0,96               | 0,24    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 0           | 0                  | 0                      | 2,4     | 1,5     | 15,02   | 2,4     | 0      | 0       | 0     | 0      | 0        | 0       | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 6        |
| 98              | Суп крестьянский с крупой (рис)                                       | 300      | 281,44  | 1,78      | 0                  | 5,9     | 5,9               | 0,78   | 0       | 3,08   | 4,14       | 7,31        | 1,59               | 0,21                   | 2,04    | 705,46  | 312,49  | 43,09   | 17,02  | 40,33   | 0,69  | 0      | 733,93   | 122,1   | 2,76    | 0,05   | 0,03   | 0,65   | 0,89   | 11,86  | 91,59    |
| 302             | Каша рассыпчатая гречневая                                            | 200      | 117,8   | 11,46     | 0,05               | 8,12    | 3,05              | 3,85   | 11,9    | 1,35   | 50,17      | 51,52       | 10,23              | 0                      | 1,56    | 777,94  | 346,16  | 19,76   | 181,1  | 271,9   | 6,08  | 0      | 30,2     | 33,4    | 0,81    | 0,27   | 0,15   | 3,3    | 6,66   | 0      | 325      |
| 288             | Курица отварная с маслом                                              | 50/5     | 24,84   | 11,74     | 11,7               | 12,91   | 0,007             | 4,8    | 47,52   | 0,19   | 0,05       | 0,24        | 0,07               | 0,003                  | 5,2     | 158,1   | 88,1    | 28      | 10,14  | 83,5    | 0,95  | 49,1   | 46,4     | 54,4    | 0,51    | 0,02   | 0,08   | 3,1    | 3,35   | 1,18   | 164      |
| 330             | Соус сметанный                                                        | 30       | 26,3    | 0,42      | 0,18               | 1,51    | 0,02              | 0,9    | 6,59    | 0,29   | 1,48       | 1,77        | 0,1                | 0,06                   | 0,16    | 47,67   | 11,94   | 8,27    | 1,6    | 6,88    | 0,06  | 10,24  | 4,45     | 12,12   | 0,07    | 0      | 0      | 0,04   | 0,14   | 0,01   | 22,45    |
| 349             | Компот из смеси сухофруктов                                           | 200      | 164,5   | 0,66      | 0                  | 0,09    | 0,09              | 0,02   | 0       | 30,96  | 1,05       | 32,01       | 2,59               | 0,93                   | 0,58    | 7,84    | 229,8   | 32,48   | 17,46  | 23,44   | 0,69  | 0      | 245,2    | 40,8    | 0,5     | 0,01   | 0,02   | 0,26   | 0,42   | 0,75   | 132,8    |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                                        | 100      | 38      | 7,9       | 0                  | 1       | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 24,15       | 3,3                | 0                      | 1,5     | 0       | 0       | 23      | 33     | 87      | 1,1   | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,1    | 0      | 0      | 0      | 0      | 233,8    |
| ПР              | Хлеб ржаной                                                           | 80       | 26,47   | 5,28      | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                      | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4   | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0      | 139      |
| Всего в обед    |                                                                       |          | 993,31  | 41,6      | 12,89              | 40,73   | 19,07             | 11,6   | 66,01   | 39,97  | 60,07      | 151,01      | 19,86              | 1,673                  | 15,54   | 2175,71 | 1286,51 | 216,23  | 317,44 | 682,72  | 13,51 | 63,34  | 2257,48  | 462,32  | 9,15    | 0,63   | 0,31   | 7,82   | 12,17  | 23,4   | 1239,74  |
| Ужин 1          |                                                                       |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                        |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 20              | Салат из свежих огурцов                                               | 100      | 17,95   | 0,15      | 0                  | 1,2     | 1,2               | 0,14   | 0       | 0,45   | 0,01       | 0,46        | 0,18               | 0,01                   | 0,13    | 16,8    | 26,47   | 4,46    | 2,63   | 7,91    | 0,11  | 0      | 11,26    | 1,87    | 0,07    | 0      | 0      | 0,03   | 0,05   | 0,93   | 13,32    |
| 321             | Капуста тушеная свежая                                                | 100      | 81,89   | 2,06      | 0                  | 3,23    | 3,23              | 0,44   | 0       | 8,85   | 0,57       | 9,42        | 2,48               | 0,25                   | 0,89    | 402,29  | 337,64  | 55,45   | 20,65  | 40,14   | 0,8   | 0      | 308,1    | 55,4    | 1,73    | 0,02   | 0,03   | 0,67   | 1,19   | 17,62  | 75,1     |
| 312             | Пюре картофельное                                                     | 100      | 79,2    | 2,04      | 0,43               | 3,2     | 0,33              | 1,98   | 7,15    | 1,31   | 12,3       | 13,6        | 1,16               | 0,16                   | 0,73    | 390,79  | 432,3   | 24,65   | 18,5   | 57,73   | 0,67  | 0      | 26,2     | 21,6    | 0,12    | 0,09   | 0,07   | 0,9    | 1,66   | 12,17  | 91,5     |
| 230             | Рыба жареная                                                          | 55       | 35,88   | 7,64      | 7,38               | 7,4     | 3,42              | 3,1    | 37      | 0,09   | 2,11       | 2,2         | 0,11               | 0                      | 1,77    | 502,92  | 147,44  | 21,46   | 21,3   | 94,55   | 0,42  | 24,5   | 15       | 28,2    | 2,54    | 0,06   | 0,6    | 0,67   | 2,72   | 0,78   | 106      |
| 330             | Соус сметанный                                                        | 30       | 26,3    | 0,42      | 0,18               | 1,51    | 0,02              | 0,9    | 6,59    | 0,29   | 1,48       | 1,77        | 0,1                | 0,06                   | 0,16    | 47,67   | 11,94   | 8,27    | 1,6    | 6,88    | 0,06  | 10,24  | 4,45     | 12,12   | 0,07    | 0      | 0      | 0,04   | 0,14   | 0,01   | 22,45    |
| 378             | Чай с молоком                                                         | 200      | 192,77  | 1,52      | 1,45               | 1,35    | 0,02              | 0,89   | 4,2     | 15,9   | 0          | 15,9        | 0,03               | 0,1                    | 0,73    | 50,3    | 154,6   | 126,6   | 15,4   | 92,8    | 0,41  | 10     | 5        | 11,1    | 0       | 0,04   | 0,16   | 0,12   | 0,8    | 1,33   | 81       |
| ПР              | Хлеб ржаной                                                           | 80       | 26,47   | 5,28      | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                      | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4   | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0      | 139      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                                        | 70       | 26,6    | 5,47      | 0                  | 0,69    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 33,47       | 0                  | 0                      | 0       | 0       | 0       | 15,94   | 22,87  | 60,29   | 1,39  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,11   | 0      | 0      | 0      | 0      | 155      |
| Всего в ужин    |                                                                       |          | 487,06  | 24,58     | 9,44               | 19,54   | 8,22              | 7,45   | 54,94   | 26,89  | 16,47      | 103,54      | 4,06               | 0,58                   | 4,41    | 1410,77 | 1110,39 | 284,83  | 140,55 | 486,7   | 6,98  | 48,74  | 370,01   | 130,29  | 4,53    | 0,46   | 0,86   | 2,43   | 6,56   | 32,84  | 683,37   |
| Ужин 2          |                                                                       |          |         |           |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                        |         |         |         |         |        |         |       |        |          |         |         |        |        |        |        |        |          |
| 224             | Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущенным                  | 140      | 62,22   | 14,58     | 13,28              | 13,82   | 3,98              | 6,22   | 52,7    | 39,5   | 6,32       | 45,8        | 0,92               | 0,92                   | 2,66    | 489,02  | 291,58  | 240,12  | 37,74  | 246,12  | 0,94  | 61     | 1976,7   | 412,88  | 2,22    | 0,09   | 0,36   | 0,74   | 3,68   | 1,12   | 366      |
| 338             | Апельсины свежие                                                      | 100      | 137,46  | 1,28      | 0                  | 0,28    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 11,57       | 3,14               | 0                      | 0,72    | 0       | 0       | 48,57   | 18,57  | 32,85   | 0,42  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,05   | 0      | 0      | 0      | 85,72  | 54       |
| 386             | Снежок                                                                | 200      | 179,8   | 5,6       | 0                  | 6,38    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 8,18        | 0                  | 0                      | 0       | 0       | 0       | 240     | 28     | 180     | 0,2   | 0,04   | 0        | 0       | 0       | 0,08   | 0      | 0      | 0      | 1,4    | 113      |
| Всего за ужин   |                                                                       |          | 379,48  | 21,46     | 13,28              | 20,48   | 3,98              | 6,22   | 52,7    | 39,5   | 6,32       | 65,55       | 4,06               | 0,92                   | 3,38    | 489,02  | 291,58  | 528,69  | 84,31  | 458,97  | 1,56  | 61,04  | 1976,7   | 412,88  | 2,22    | 0,22   | 0,36   | 0,74   | 3,68   | 88,24  | 533      |
| Всего в день    |                                                                       |          | 2595,89 | 117,06    | 51,64              | 122,42  | 35,39             | 45,42  | 264,34  | 182,93 | 124,69     | 510,8       | 37,01              | 6,473                  | 31,55   | 5287,93 | 4148,56 | 1568,13 | 700,27 | 2253,37 | 33,51 | 323,82 | 4769,31  | 1184,13 | 17,82   | 1,79   | 2,1    | 13,9   | 30,69  | 171,13 | 3912,14  |

10.05.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_ В.В. Мозгова

| № рецептуры     | Наименование блюда                                          | Выход, г | Вода, г | Белки, г | В т.ч. животные, г | Жиры, г | В т.ч. растит., г | НЖК, г | Хол, мг | МДС, г | Крахмал, г | Углеводы, г | Пищевые волокна, г | Органические кислоты, г | Зола, г | Na      | K       | Ca      | Mg     | P      | Fe    | A, мкг | Kар, мкг | PЭ, мкг | TЭ, мкг | B1, мг | B2, мг | PP, мг | НЭ, мг | C, мг | ЭЦ, ккал |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|----------|---------|----------|--------------------|---------|-------------------|--------|---------|--------|------------|-------------|--------------------|-------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|--------|----------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|
| 1               | 2                                                           | 3        | 4       | 5        | 6                  | 7       | 8                 | 9      | 10      | 11     | 12         | 13          | 14                 | 15                      | 16      | 17      | 18      | 19      | 20     | 21     | 22    | 23     | 24       | 25      | 26      | 27     | 28     | 29     | 30     | 31    | 32       |
| Завтрак 1       |                                                             |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 183             | Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом и сахаром | 220      | 144,78  | 9,09     | 4,1                | 12,99   | 1,31              | 7,72   | 29,47   | 23,11  | 21,94      | 45,16       | 4,47               | 0,14                    | 3,15    | 643,43  | 356,45  | 183,88  | 99,23  | 245,75 | 2,9   | 65,2   | 46,2     | 73,44   | 0,39    | 0,21   | 0,29   | 1,74   | 3,62   | 1,64  | 335      |
| 1               | Бутерброд с маслом                                          | 30/10    | 13,84   | 2,36     | 0,08               | 7,49    | 0,24              | 4,77   | 17      | 0,34   | 14,55      | 14,89       | 0,78               | 0,09                    | 0,55    | 151,2   | 30,9    | 8,4     | 4,2    | 22,5   | 0,35  | 40     | 30       | 45      | 0,44    | 0,034  | 0,021  | 0,28   | 0,67   | 0     | 136      |
| 209             | Яйца варенные                                               | 40       | 29,64   | 5,08     | 5,08               | 4,6     | 0                 | 1,2    | 228     | 0,28   | 0          | 0,28        | 0                  | 0                       | 0,4     | 53,6    | 56      | 22      | 4,8    | 76,8   | 1     | 100    | 24       | 104     | 0,24    | 0,03   | 0,18   | 0,08   | 1,44   | 0     | 63       |
| 379             | Кофейный напиток с молоком                                  | 200      | 177,4   | 3,16     | 2,9                | 2,67    | 0,1               | 1,7    | 8       | 15,88  | 0,06       | 15,94       | 0,04               | 0,1                     | 0,76    | 50,12   | 146,34  | 125,78  | 14     | 90     | 0,13  | 20     | 10       | 22,22   | 0       | 0,04   | 0,15   | 0,1    | 0,8    | 1,3   | 100,6    |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                              | 40       | 15,2    | 3,16     | 0                  | 0,8     | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 38,64       | 1,32               | 0                       | 0,6     | 0       | 0       | 9,2     | 13,2   | 34,8   | 0,44  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,04   | 0      | 0      | 0      | 0     | 93,52    |
| Всего в завтрак |                                                             |          | 380,86  | 22,85    | 12,16              | 28,55   | 1,65              | 15,39  | 282,47  | 39,61  | 36,55      | 114,91      | 6,61               | 0,33                    | 5,46    | 898,35  | 589,69  | 349,26  | 135,43 | 469,85 | 4,82  | 225,2  | 110,2    | 244,66  | 1,07    | 0,354  | 0,641  | 2,2    | 6,53   | 2,94  | 728,12   |
| Завтрак 2       |                                                             |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 338             | Яблоки свежие                                               | 200      | 172,6   | 0,8      | 0                  | 0,8     | 0,8               | 0,2    | 0       | 18     | 0,16       | 19,6        | 3,6                | 1,6                     | 1       | 52      | 556     | 32      | 18     | 22     | 4,4   | 0      | 60       | 10      | 0,4     | 0,06   | 0,04   | 0,6    | 0,8    | 20    | 94       |
| 389             | Сок яблочный                                                | 200      | 177,8   | 1        | 0                  | 0       | 0                 | 0      | 0       | 19,8   | 0,4        | 20,2        | 0,4                | 1                       | 0,6     | 12      | 240     | 14      | 10,8   | 14     | 2,8   | 0      | 0        | 0       | 0,2     | 0,02   | 0,02   | 0,2    | 0,4    | 4     | 424      |
| ПР              | Пряник                                                      | 30       | 0       | 4,24     | 0                  | 8,71    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 29,52       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 18,6    | 17,1   | 0,91   | 18    | 18     | 0        | 0       | 0       | 0,07   | 0      | 0      | 0      | 0,07  | 213      |
| Всего в завтрак |                                                             |          | 350,4   | 6,04     | 0                  | 9,51    | 0,8               | 0,2    | 0       | 37,8   | 0,56       | 69,32       | 4                  | 2,6                     | 1,6     | 64      | 796     | 64,6    | 45,9   | 36,91  | 25,2  | 0      | 60       | 10      | 0,6     | 0,15   | 0,06   | 0,8    | 1,2    | 24,07 | 731      |
| Обед            |                                                             |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 53              | Салат с зеленым горошком                                    | 100      | 83,07   | 1,64     | 0                  | 4,12    | 4,12              | 0,5    | 0       | 6,3    | 0,99       | 7,29        | 2,9                | 0,22                    | 0,95    | 193     | 224,6   | 28,33   | 18,39  | 41,61  | 1,3   | 0      | 84,38    | 14,22   | 1,88    | 0,04   | 0,03   | 0,33   | 0,61   | 6,86  | 72,9     |
| 80              | Бульон костный                                              | 240      | 236,8   | 0,96     | 0,96               | 0,24    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 0           | 0                  | 0                       | 2,4     | 1,5     | 15,02   | 2,4     | 0      | 0      | 0     | 0      | 0        | 0       | 0       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     | 6        |
| 108             | Суп картофельный с клецками                                 | 300      | 262,7   | 4,27     | 0,93               | 5,51    | 3,35              | 1,97   | 43,84   | 2,76   | 18,78      | 22,57       | 2,47               | 0,18                    | 2,58    | 837,68  | 427,32  | 40,12   | 30,45  | 86,75  | 1,41  | 25,2   | 1621,02  | 272,19  | 1,95    | 0,12   | 0,09   | 1,29   | 2,28   | 6,9   | 173,27   |
| 321             | Капуста тушеная свежая                                      | 200      | 163,78  | 4,12     | 0                  | 6,64    | 6,64              | 0,88   | 0       | 17,7   | 1,14       | 18,84       | 4,96               | 0,5                     | 1,78    | 804,58  | 675,28  | 110,9   | 41,3   | 80,28  | 1,6   | 0      | 616,2    | 110,8   | 3,46    | 0,04   | 0,06   | 1,34   | 2,38   | 35,24 | 150      |
| 268             | Котлета мясная                                              | 80       | 53,61   | 8        | 8,03               | 9,46    | 2,7               | 4,14   | 38,44   | 1,01   | 6,58       | 7,59        | 0,54               | 0,14                    | 0,8     | 156,68  | 117,3   | 14,85   | 17,82  | 93,17  | 1,45  | 10,4   | 13,29    | 14,74   | 1,82    | 0,04   | 0,07   | 1,94   | 3,7    | 0,38  | 153      |
| 332             | Соус томатный                                               | 30       | 25,05   | 0,48     | 0,17               | 1,76    | 0,03              | 1,09   | 6,89    | 0,8    | 1,3        | 2,11        | 0,27               | 0,07                    | 0,33    | 85,83   | 24,61   | 9,64    | 2,51   | 9,8    | 0,11  | 10,36  | 13,06    | 14,71   | 0,08    | 0      | 0      | 0,05   | 0,16   | 0,38  | 150,2    |
| 349             | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200      | 164,5   | 0,66     | 0                  | 0,09    | 0,09              | 0,02   | 0       | 30,96  | 1,05       | 32,01       | 2,59               | 0,93                    | 0,58    | 7,84    | 229,8   | 32,48   | 17,46  | 23,44  | 0,69  | 0      | 245,2    | 40,8    | 0,5     | 0,01   | 0,02   | 0,26   | 0,42   | 0,75  | 132,8    |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                              | 100      | 38      | 7,9      | 0                  | 1       | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 24,15       | 3,3                | 0                       | 1,5     | 0       | 0       | 23      | 33     | 87     | 1,1   | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,1    | 0      | 0      | 0      | 0     | 233,8    |
| ПР              | Хлеб ржаной                                                 | 80       | 26,47   | 5,28     | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4  | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0     | 139      |
| Всего в обед    |                                                             |          | 1053,98 | 33,31    | 10,09              | 29,78   | 16,93             | 8,6    | 89,17   | 59,53  | 29,84      | 141,28      | 17,03              | 2,04                    | 10,92   | 2087,11 | 1713,93 | 289,72  | 198,53 | 548,45 | 10,78 | 49,96  | 2593,15  | 467,46  | 9,69    | 0,49   | 0,27   | 5,21   | 9,55   | 50,51 | 1210,97  |
| Ужин 1          |                                                             |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 23              | Салат из свежих помидоров с луком                           | 100      | 85,63   | 1,1      | 0                  | 6,11    | 6,11              | 0,74   | 0       | 4,33   | 0,23       | 4,56        | 1,67               | 0,61                    | 0,91    | 79,54   | 246,12  | 17,73   | 17,45  | 31,84  | 0,83  | 0      | 454,54   | 46,03   | 0,54    | 0,04   | 0,03   | 0,36   | 0,61   | 18,05 | 77,7     |
| 312             | Пюре картофельное                                           | 200      | 158,47  | 4,08     | 0,87               | 6,4     | 0,67              | 3,97   | 1,43    | 2,62   | 24,62      | 27,25       | 2,32               | 0,33                    | 1,46    | 781,58  | 864,6   | 49,3    | 37     | 115,46 | 1,34  | 0      | 52,4     | 43,2    | 0,24    | 0,18   | 0,14   | 1,8    | 3,33   | 24,2  | 183      |
| 292             | Курица тушеная в соусе с овощами                            | 150      | 104,24  | 13,06    | 11,12              | 11,56   | 0,3               | 3,36   | 44,31   | 3,45   | 9,45       | 12,9        | 1,87               | 0,26                    | 6,37    | 678,5   | 496,6   | 56,66   | 36,02  | 110,11 | 2,74  | 30,1   | 279,2    | 470,91  | 0,69    | 0,12   | 0,15   | 4,5    | 4,14   | 8,34  | 208      |
| 378             | Чай с молоком                                               | 200      | 192,77  | 1,52     | 1,45               | 1,35    | 0,02              | 0,89   | 4,2     | 15,9   | 0          | 15,9        | 0,03               | 0,1                     | 0,73    | 50,3    | 154,6   | 126,6   | 15,4   | 92,8   | 0,41  | 10     | 5        | 11,1    | 0       | 0,04   | 0,16   | 0,12   | 0,8    | 1,33  | 81       |
| ПР              | Хлеб ржаной                                                 | 80       | 26,47   | 5,28     | 0                  | 0,96    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 26,72       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 28      | 37,6   | 126,4  | 3,12  | 4      | 0        | 0       | 0       | 0,14   | 0      | 0      | 0      | 0     | 139      |
| ПР              | Хлеб пшеничный                                              | 70       | 26,6    | 5,47     | 0                  | 0,69    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 33,47       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 15,94   | 22,87  | 60,29  | 1,39  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,11   | 0      | 0      | 0      | 0     | 155      |
| Всего в ужин    |                                                             |          | 594,18  | 30,51    | 13,44              | 27,07   | 7,1               | 8,96   | 49,94   | 26,3   | 34,3       | 120,8       | 5,89               | 1,3                     | 9,47    | 1589,92 | 1761,92 | 294,23  | 166,34 | 536,9  | 9,83  | 44,1   | 791,14   | 571,24  | 1,47    | 0,59   | 0,45   | 6,78   | 8,88   | 51,92 | 843,7    |
| Ужин 2          |                                                             |          |         |          |                    |         |                   |        |         |        |            |             |                    |                         |         |         |         |         |        |        |       |        |          |         |         |        |        |        |        |       |          |
| 410             | Ватрушка с повидлом                                         | 75       | 15,76   | 4,46     | 0,52               | 2,98    | 0,72              | 1,48   | 24,16   | 20,22  | 23,9       | 44,12       | 1,88               | 0,08                    | 0,82    | 185     | 88,2    | 15,6    | 17,4   | 42,8   | 1,08  | 18     | 8        | 22      | 0,86    | 0,08   | 0,04   | 0,82   | 1,82   | 0,08  | 222      |
| 338             | Бананы свежие                                               | 100      | 0       | 1,41     | 0                  | 0,09    | 0                 | 0      | 0       | 0      | 0          | 19,11       | 0                  | 0                       | 0       | 0       | 0       | 7,04    | 36,54  | 24,36  | 0,52  | 0      | 0        | 0       | 0       | 0,03   | 0      | 0      | 0      | 4     | 83       |
| 386             | Ряженка                                                     | 200      | 179,4   | 5,8      | 5,8                | 5       | 0                 | 3      | 16      | 8,4    | 0          | 8,4         | 0                  | 1,8                     | 1,4     | 100     | 292     | 248     | 28     | 184    | 0,2   | 40     | 20       | 44,4    | 0       | 0,04   | 0,26   | 0,2    | 1,6    | 0,6   | 102      |
| Всего за ужин   |                                                             |          | 195,16  | 11,67    | 6,32               | 8,07    | 0,72              | 4,48   | 40,16   | 28,62  | 23,9       | 71,63       | 1,88               | 1,88                    | 2,22    | 285     | 380,2   | 270,64  | 81,94  | 251,16 | 1,8   | 58     | 28       | 66,4    | 0,86    | 0,15   | 0,3    | 1,02   | 3,42   | 4,68  | 407      |
| Всего в день    |                                                             |          | 2574,58 | 104,38   | 42,01              | 102,98  | 27,2              | 37,63  | 461,74  | 191,86 | 125,15     | 517,94      | 35,41              | 8,15                    | 29,67   | 4924,38 | 5241,74 | 1268,45 | 628,14 | 1843,3 | 52,43 | 377,26 | 3582,49  | 1359,8  | 13,69   | 1,734  | 1,721  | 16,01  | 29,58  | 134,1 | 3920,79  |