

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>ДЕНЬ 1</b>			<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>26,69</b>	<b>43,41</b>	<b>160,60</b>	<b>1139,60</b>	<b>0,62</b>	<b>20,97</b>	<b>84,40</b>	<b>3,69</b>	<b>255,14</b>	<b>163,33</b>	<b>86,39</b>	<b>5,34</b>				
14/17	Масло (порциями)	10	7,40	14,15	56,07	381,24	0,20	4,18	64,40	0,67	159,90	8,31	40,99	1,64				
31/104	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30				
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22				
	<b>ОБЕД</b>																	
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79	20,00	3,02	95,24	155,02	45,40	3,70				
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28				
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03				
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодно	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22				
<b>ДЕНЬ 2.</b>			<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>31,16</b>	<b>42,41</b>	<b>157,84</b>	<b>1137,56</b>	<b>0,52</b>	<b>38,50</b>	<b>20,00</b>	<b>9,51</b>	<b>270,55</b>	<b>247,37</b>	<b>90,07</b>	<b>4,58</b>				
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	10,57	9,39	64,62	385,18	0,25	1,96	20,00	0,17	201,82	94,95	33,25	1,57				
376/17	Чай с сахаром	200	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22				
	<b>ОБЕД</b>																	
99/17	Суп из овощей	250	20,59	33,02	93,22	752,38	0,27	36,54		9,34	68,73	152,42	56,82	3,01				
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80				
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45				
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03	1,63			5,80	26,00	8,40	0,72				
<b>ДЕНЬ 3.</b>			<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ</b>															
<b>ЗАДЕНЬ</b>			<b>30,00</b>	<b>27,00</b>	<b>150,00</b>	<b>967,00</b>	<b>1,00</b>	<b>26,00</b>	<b>40,00</b>	<b>5,00</b>	<b>262,0</b>	<b>275,0</b>	<b>159,0</b>	<b>10,00</b>				
	<b>ЗАВТРАК</b>		7,91	6,94	58,00	326,06	0,10	4,18	20,00	0,53	145,28	29,64	6,47	0,79				

210/17	Омлет натуральный	80	11,10	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20,00	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<i>ОБЕД</i>		22,53	20,27	92,19	641,10	0,47	21,35	20,00	4,76	116,87	245,85	152,89	9,07
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	2,31	5,90	15,05	122,55	0,07	19,32		1,95	42,23	31,76	13,48	1,14
ТТК 46	Биточки "Солнышко" с соусом	70/30	7,36	11,82	5,85	159,14	0,02	0,67		1,98	15,31		4,18	0,22
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 4.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ</b>		<b>24,38</b>	<b>35,17</b>	<b>124,47</b>	<b>911,65</b>	<b>0,37</b>	<b>31,48</b>	<b>81,10</b>	<b>6,94</b>	<b>239,20</b>	<b>304,82</b>	<b>72,55</b>	<b>5,33</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>		9,17	13,85	64,32	418,57	0,10	4,10	64,40	0,84	167,97	160,85	23,40	1,29
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	7,45	6,86	39,08	247,80	0,08	1,30	20,00	0,72	157,44	155,41	22,45	0,95
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<i>ОБЕД</i>		15,21	21,32	60,15	493,08	0,27	27,38	16,70	6,10	71,23	143,97	49,15	4,04
113/17	Сул-лапша домашняя	250	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	13,87	27,46	8,19	0,51
279/17	Тфетели мясные (фарш "Новый")	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
312/17	Пюре картофельное	180	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
<b>ДЕНЬ 5.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ</b>		<b>28,35</b>	<b>24,42</b>	<b>162,77</b>	<b>984,33</b>	<b>0,49</b>	<b>45,27</b>	<b>110,60</b>	<b>5,71</b>	<b>312,54</b>	<b>393,02</b>	<b>129,11</b>	<b>7,22</b>
	<i>ЗАВТРАК</i>		8,47	8,55	53,06	323,06	0,20	1,38	20,00	0,55	153,08	103,43	40,04	1,56
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<i>ОБЕД</i>		19,88	15,87	109,71	661,27	0,29	43,89	90,60	5,16	159,46	289,59	89,07	5,66
88/17	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76

229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,80	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69
ТТК 135	Рис с овощами	180	4,43	7,87	28,8	203,76	0,08	4,8	24	3,07	21,52	109,64	40,22	0,95
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 6.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>19,83</b>	<b>34,87</b>	<b>120,66</b>	<b>875,84</b>	<b>0,74</b>	<b>53,36</b>	<b>20,00</b>	<b>4,46</b>	<b>248,49</b>	<b>293,70</b>	<b>100,85</b>	<b>5,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	6,91	6,78	49,19	285,42	0,20	1,91	20,00	0,22	194,62	93,67	31,97	1,38
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
	Хлеб пшеничный	20	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	<b>ОБЕД</b>													
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	12,92	28,09	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	4,33	4,68	17,44	129,17	0,11	16,50	0,00	4,24	53,87	200,03	68,88	3,62
1008/13	Напиток "Лимонад"	25/150	7,23	23,17	20,88	321,08	0,39	25,95		2,78	19,50	76,68	29,28	1,76
	Хлеб ржаной	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
		20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
<b>ДЕНЬ 7.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>34,43</b>	<b>27,45</b>	<b>128,70</b>	<b>899,13</b>	<b>0,52</b>	<b>26,14</b>	<b>28,40</b>	<b>4,29</b>	<b>184,41</b>	<b>275,77</b>	<b>164,68</b>	<b>7,24</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком стуженным	70/10	14,58	5,73	46,21	294,59	0,07	3,14	8,40	0,15	126,72	16,07	4,81	0,96
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	13,00	5,57	21,16	186,62	0,05	0,34	8,40	0,14	119,41	14,53	3,97	0,65
	Хлеб пшеничный	20	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	<b>ОБЕД</b>													
99/17	Суп из овощей	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
295/17	Котлеты рубленые куриные с соусом	250	19,85	21,72	82,49	604,54	0,45	23,00	20,00	4,14	57,69	259,70	159,87	6,28
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	70/30	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
247/06	Кисель из концентрата на плодовых ягодах	200	7,32	10,23	10,08	161,55	0,02			1,54	3,74	0,07		0,25
	Хлеб пшеничный	20	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
		200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 8.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>28,00</b>	<b>25,00</b>	<b>152,00</b>	<b>943,00</b>		<b>251,00</b>		<b>6,00</b>	<b>282,0</b>	<b>172,0</b>	<b>67,0</b>	<b>6,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
182/17	Каша мюглинская рисовая (жидкая) с маслом	200/5	8,75	5,56	68,62	359,55	0,11	2,03		0,12	201,97	46,50	15,50	1,09
		200/5	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47







	<b>ЗАВТРАК</b>		7,94	8,78	58,05	343,02	0,10	4,18	32,00	0,56	146,15	30,69	6,50	0,79
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		33,22	20,30	83,06	647,40	0,78	18,45	20,00	4,13	126,24	304,26	100,01	8,30
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
288/17	Птица отварная (рудка) с соусом	70/30	12,64	9,84	10,08	179,30	0,06			1,54	9,34	0,07		1,87
306/17	Пюре гороховое	180	16,40	4,22	34,24	240,43	0,58		20,00	0,55	83,10	235,34	76,02	4,85
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
	<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ</b>		<b>28,00</b>	<b>30,00</b>	<b>179,00</b>	<b>1097,00</b>		<b>46,00</b>	<b>40,00</b>	<b>7,00</b>	<b>285,0</b>	<b>118,0</b>	<b>36,0</b>	<b>7,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		9,83	8,65	68,95	392,88	0,14	1,96	20,00	0,05	202,79	1,75	0,05	1,86
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	6,32	6,79	39,23	243,22	0,09	1,31		0,05	134,51	1,75	0,05	1,25
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		20,59	22,79	114,87	746,83	0,31	44,40	20,00	6,85	145,50	116,38	36,03	5,90
88/17	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
278/17	Тефтели мясные (фарш "Новый") без риса	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
247/06	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ</b>		<b>35,00</b>	<b>34,00</b>	<b>135,00</b>	<b>986,00</b>	<b>1,00</b>	<b>48,00</b>	<b>20,00</b>	<b>5,00</b>	<b>354,0</b>	<b>180,0</b>	<b>112,0</b>	<b>7,00</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>		14,58	5,73	46,21	294,59	0,07	3,14	8,40	0,15	126,72	16,07	4,81	0,96
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сухим	70/10	13,00	5,57	21,16	186,62	0,05	0,34	8,40	0,14	119,41	14,53	3,97	0,65
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	<b>ОБЕД</b>		24,73	24,22	69,35	594,27	0,38	46,09		4,26	103,80	177,33	62,76	5,36
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	25/150	7,23	23,17	20,88	321,08	0,39	25,95		2,78	19,50	76,68	29,28	1,76





c 01.01.2021 до 01.03.202