

| № рецеп.    | Наименование блюд                       | Выход | Энергетическая ценность |       |        |         |       | Витамины |        |       |         |        | Минералы |  |  |
|-------------|-----------------------------------------|-------|-------------------------|-------|--------|---------|-------|----------|--------|-------|---------|--------|----------|--|--|
|             |                                         |       | Белки                   | Жиры  | Углев. | Ккал.   | В1    | С        | А      | Е     | Кальций | Магний | Железо   |  |  |
| ЗАВТРАК     |                                         |       |                         |       |        |         |       |          |        |       |         |        |          |  |  |
| 115*        | Каша ячневая молочная вязкая            | 200   | 7,05                    | 6,51  | 38,58  | 109,9   | 0,21  | 8,64     | 0,09   | 7,8   | 91,2    | 48     | 1,536    |  |  |
| ГОСТ        | Творожок с кусочками вишни              | 150   | 24                      | 0,75  | 15     | 163,5   | 0     | 0        | 0      | 0     | 0       | 0      | 0        |  |  |
| ГОСТ        | Масло сливочное (порц.)                 | 10    | 0,1                     | 7,25  | 0,14   | 66,2    | 0     | 0        | 0      | 0     | 0       | 0      | 0        |  |  |
| 74***       | Какао с молоком                         | 200   | 4,01                    | 5,56  | 21,05  | 156     | 0,048 | 1,3      | 0,022  | 0,024 | 130,2   | 48     | 1,86     |  |  |
| ГОСТ        | Хлеб пшеничный                          | 20    | 1,62                    | 0,2   | 17     | 48,4    | 0     | 0        | 0      | 0     | 0       | 0      | 0        |  |  |
|             | Итого:                                  | 20%   | 36,68                   | 13,02 | 91,77  | 544     | 0,258 | 9,94     | 0,112  | 7,824 | 221,4   | 96     | 3,396    |  |  |
| ЗАВТРАК 2   |                                         |       |                         |       |        |         |       |          |        |       |         |        |          |  |  |
| 2           | Салат фруктовый с йогуртом              | 200   | 4,96                    | 2,7   | 19,43  | 136     | 0     | 31,3     | 0      | 0     | 0       | 0,0    | 0        |  |  |
|             | Итого:                                  | 5%    | 4,96                    | 2,7   | 19,43  | 136     | 0     | 31,3     | 0      | 0     | 0       | 0      | 0        |  |  |
| ОБЕД        |                                         |       |                         |       |        |         |       |          |        |       |         |        |          |  |  |
| 36          | Салат "Мозайка"                         | 100   | 1,5                     | 7,5   | 9,16   | 66,42   | 0,03  | 2,15     | 0      | 0     | 18      | 18     | 0,55     |  |  |
| 42          | Рассольник "Ленинградский"              | 250   | 2,4                     | 5     | 15,7   | 137,58  | 0,08  | 6,71     | 0      | 0     | 23,04   | 23,18  | 0,86     |  |  |
| 54-5м-2020  | Котлеты из курицы                       | 100   | 19,20                   | 4,40  | 13,4   | 182     | 0,06  | 0,62     | 6,26   | 0     | 29,3    | 64,0   | 1,33     |  |  |
| 54 - 9г     | Рагу из овощей                          | 230   | 4,393                   | 11,48 | 20,89  | 180     | 0,12  | 19,55    | 473,8  | 0     | 96,6    | 44,9   | 1,61     |  |  |
| ГОСТ        | Сок                                     | 250   | 0                       | 0     | 28,75  | 115     | 0     | 0        | 0      | 0     | 0       | 0      | 0        |  |  |
| ГОСТ        | Хлеб пшеничный                          | 50    | 4,05                    | 0,5   | 24,4   | 121     | 0     | 0        | 0      | 0     | 0       | 0      | 0        |  |  |
| ГОСТ        | Хлеб ржаной                             | 60    | 3,9                     | 0,6   | 32,4   | 150     | 0     | 0        | 0      | 0     | 0       | 0      | 0        |  |  |
|             | Итого:                                  | 35%   | 16,243                  | 25,08 | 144,7  | 952     | 0,23  | 28,41    | 473,8  | 0     | 137,64  | 86,03  | 3,02     |  |  |
| ПОЛДНИК     |                                         |       |                         |       |        |         |       |          |        |       |         |        |          |  |  |
| 124         | Плюшка "Московская"                     | 100   | 7                       | 8     | 56     | 245     | 0,11  | 0,28     | 0,11   | 0,82  | 231,4   | 28,9   | 1,22     |  |  |
| ГОСТ        | Снежок                                  | 250   | 7                       | 6,25  | 27,5   | 163     | 0     | 0        | 0      | 0     | 0       | 0      | 0        |  |  |
|             | Итого:                                  | 15%   | 14                      | 14,25 | 83,5   | 408     | 0,11  | 0,28     | 0,11   | 0,82  | 231,4   | 28,9   | 1,22     |  |  |
| УЖИН        |                                         |       |                         |       |        |         |       |          |        |       |         |        |          |  |  |
| 54-20м-2020 | Курица отварная                         | 100   | 32,16                   | 2,3   | 1,16   | 91      | 0,06  | 3,6      | 30,5   | 0     | 21,6    | 111,6  | 1,83     |  |  |
| 80          | Рыба, тушеная в томате с овощами        | 120   | 10,7                    | 5,2   | 5,6    | 80      | 0,02  | 1,55     | 0      | 0     | 9,71    | 11,61  | 0,34     |  |  |
| 53***       | Каша гречневая рассыпчатая              | 180   | 10                      | 9,8   | 49,3   | 99      | 0,24  | 0        | 0,08   | 0,738 | 17,9    | 158,76 | 5,3      |  |  |
| 54-28хн     | Напиток из облепихи с сиропом на стевии | 200   | 0,23                    | 0,95  | 2,5    | 60      | 0,004 | 16       | 30     | 0     | 65,934  | 5,22   | 2,38     |  |  |
| ГОСТ        | Хлеб пшеничный                          | 120   | 9,72                    | 1,2   | 58,56  | 200     | 0     | 0        | 0      | 0     | 0       | 0      | 0        |  |  |
| ГОСТ        | Хлеб ржаной                             | 60    | 3,9                     | 0,6   | 32,4   | 150     | 0     | 0        | 0      | 0     | 0       | 0      | 0        |  |  |
|             | Итого:                                  | 25%   | 110,95                  | 73,63 | 148,36 | 680,00  | 0,77  | 50,12    | 534,60 | 2,38  | 715,58  | 431,02 | 15,31    |  |  |
|             | ВСЕГО:                                  | 100%  | 126,01                  | 87,69 | 487,76 | 2720,00 | 0,93  | 51,70    | 534,73 | 3,22  | 1077,18 | 507,92 | 18,39    |  |  |