Примерное цикличное меню (обед)

| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энерг. цен-ность,** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **B2** | **A** | **D** | **C** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **I** | **Se** | **F** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** | **мг** | **мг** | **мкг** | **мкг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мкг** | **мкг** | **мкг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| **Понедельник, 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Овощная нарезка\* | 30 | 0,3 | 0 | 1 | 5,8 | 0,01 | 0,01 | 30,95 | 0 | 6,75 | 1,99 | 72,65 | 8 | 5,95 | 11,15 | 0,24 | 0,79 | 0,11 | 7,85 |
| 113 | Суп -лапша домашняя | 200 | 5,7 | 7,2 | 12,1 | 135,9 | 0,04 | 0,04 | 14,45 | 0,09 | 0,46 | 14,84 | 65,09 | 10,57 | 6,87 | 51,53 | 0,6 | 2,07 | 2,07 | 33,34 |
| 302-У | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,8 | 7 | 33,9 | 229,4 | 0,2 | 0,11 | 22,38 | 0,1 | 0 | 30,83 | 207,01 | 13,56 | 113,18 | 170,61 | 3,81 | 2,15 | 3,33 | 15,17 |
| 268-У | Биточки "Детские" тушеные с овощами | 90 | 16,6 | 16,6 | 21,8 | 303,4 | 0,12 | 0,21 | 131,38 | 1,11 | 4,75 | 157,37 | 349,85 | 104,34 | 31,49 | 195,6 | 3,21 | 17,53 | 4,44 | 61,7 |
| 343-У | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **720** | **34,2** | **31,5** | **101,4** | **826,9** | **0,47** | **0,43** | **217,82** | **1,3** | **28,58** | **413,94** | **967,64** | **213,35** | **195,98** | **519,14** | **10,38** | **25,1** | **12,93** | **134,96** |
| **Вторник, 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Нарезка овощная "Ассорти"\* | 30 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,2 | 0,01 | 0,01 | 14,6 | 0 | 8 | 2,4 | 73,1 | 8,5 | 5 | 9,9 | 0,21 | 0,8 | 0,1 | 4,7 |
| 82-У | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 5,1 | 4,5 | 10,8 | 103,9 | 0,04 | 0,04 | 130,23 | 0 | 8,53 | 19,35 | 319,65 | 30,92 | 22,45 | 46,51 | 1,03 | 5,21 | 0,44 | 27,35 |
| 304-У | Рис отварной | 150 | 3,5 | 4,3 | 35,8 | 195,8 | 0,03 | 0,02 | 16,2 | 0,08 | 0 | 6,37 | 45,48 | 5,01 | 23,06 | 70,73 | 0,47 | 0,74 | 7,1 | 26,67 |
| 295- У | Котлета куриная | 90 | 17,1 | 23,1 | 22,6 | 366,8 | 0,14 | 0,27 | 90,66 | 2 | 6,89 | 408,41 | 280,09 | 158,96 | 28,05 | 196,89 | 3,17 | 22,18 | 4,76 | 99,49 |
| 15 | Компот из яблок и вишни | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,1 | 82,4 | 0,17 | 0,21 | 56,43 | 1,26 | 8,1 | 8,23 | 101,17 | 70,76 | 5,74 | 6,79 | 0,65 | 0,9 | 0,09 | 4,35 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **720** | **29,6** | **32,6** | **110,2** | **852,9** | **0,48** | **0,59** | **308,12** | **3,34** | **31,52** | **647,76** | **936,99** | **288,65** | **107,8** | **405,82** | **7,48** | **32,03** | **15,24** | **174,56** |
| **Среда, 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,08 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 4,3 | 7,5 | 4,6 | 102,6 | 0,02 | 0,07 | 40,04 | 0,14 | 5,31 | 145,42 | 162,96 | 151,24 | 16,69 | 97,42 | 0,88 | 3,64 | 2,54 | 10,4 |
| 87-У | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 4,4 | 5,3 | 6,8 | 92,6 | 0,04 | 0,03 | 121,01 | 0 | 8 | 5,79 | 225,49 | 19,52 | 13,66 | 30,12 | 0,48 | 2,94 | 0,18 | 18,78 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 |
| 280-У | Фрикадельки "Школьные" в соусе | 90 | 8,5 | 11 | 13,1 | 185,3 | 0,06 | 0,12 | 30,11 | 0,76 | 2,59 | 66,05 | 173,77 | 82,3 | 14,21 | 101,89 | 1,63 | 11,17 | 1,91 | 27,51 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 25,1 | 102 | 0,07 | 0,08 | 33,6 | 0,5 | 2,42 | 0,08 | 0,25 | 39,72 | 1,69 | 3,45 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **750** | **26,2** | **29,3** | **102,2** | **777,1** | **0,34** | **0,36** | **243,12** | **1,49** | **18,32** | **569,38** | **733,77** | **413,11** | **76,94** | **348,58** | **5,75** | **40,72** | **7,44** | **80,61** |
| **Четверг, 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Овощи натуральные, порционно кукуруза | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 15,7 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0,58 | 91,2 | 0 | 1,32 | 0 | 13,05 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| 99-У | Суп овощной | 200 | 5,2 | 4,5 | 9 | 97,3 | 0,06 | 0,08 | 212,81 | 0 | 11,24 | 613,4 | 390,2 | 41,03 | 30,26 | 52,37 | 1,21 | 86,4 | 0,43 | 30,5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 23,8 | 0,09 | 10,2 | 161,78 | 624,83 | 39,49 | 28,23 | 84,47 | 1,03 | 28,46 | 0,78 | 42,79 |
| 279-У | Тефтели "Детские" с овощами тушёными | 90 | 14,1 | 18,6 | 19,6 | 302,3 | 0,1 | 0,17 | 123,3 | 1,11 | 5,17 | 277,41 | 312,84 | 86,12 | 28,49 | 170,83 | 2,87 | 45,38 | 2,93 | 57,69 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0 | 24 | 7,35 | 87,32 | 61,37 | 8,09 | 8,61 | 0,36 | 0,3 | 0,29 | 5,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **720** | **26,6** | **29,2** | **79,7** | **688** | **0,38** | **0,42** | **362,97** | **1,2** | **51,19** | **1354,14** | **1532,69** | **243,83** | **118,57** | **404,33** | **7,52** | **162,74** | **7,18** | **148,08** |
| **Пятница, 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Нарезка овощная "Ассорти"\* | 30 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,2 | 0,01 | 0,01 | 14,6 | 0 | 8 | 2,4 | 73,1 | 8,5 | 5 | 9,9 | 0,21 | 0,8 | 0,1 | 4,7 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 | 0,03 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 152,8 | 46,55 | 106,65 | 23,59 | 72,57 | 0,49 | 20,76 | 7,24 | 27,19 |
| 392,32-У | Пельмени "Детские "отварные с бульоном | 200 | 18 | 18,7 | 30,9 | 364,3 | 0,18 | 0,17 | 77,4 | 0,92 | 5,89 | 201,88 | 292,21 | 78,15 | 27,27 | 169,79 | 2,65 | 32,65 | 4,54 | 61,33 |
| 234-У | Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом | 90 | 15,3 | 10,9 | 23,7 | 254,5 | 0,13 | 0,18 | 52,12 | 1,77 | 4,33 | 173,3 | 334,92 | 117,72 | 33,65 | 207,9 | 1,93 | 102,61 | 19,14 | 475,28 |
| 343-У | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **720** | **41,1** | **35,1** | **124,7** | **980,9** | **0,45** | **0,44** | **181,14** | **2,78** | **34,84** | **739,29** | **1019,82** | **387,9** | **128** | **550,41** | **7,8** | **159,38** | **34** | **585,4** |
| **Понедельник, 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52,00 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,9 | 2,5 | 5,3 | 46,8 | 0,01 | 0,02 | 1,2 | 0 | 6 | 259,86 | 172,85 | 24,41 | 13,33 | 26,3 | 0,86 | 28,2 | 0,42 | 12 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 | 0,02 | 0,03 | 104,95 | 0 | 10,76 | 98,52 | 184 | 37,48 | 13,13 | 30,97 | 0,48 | 15,25 | 0,34 | 14,76 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0,02 | 18,36 | 0,09 | 0 | 149,04 | 53,8 | 105,83 | 7,19 | 40,7 | 0,73 | 20,77 | 0,06 | 11,92 |
| 299-У | Крокеты "Детские" | 90 | 19,3 | 16,9 | 21,3 | 315,1 | 0,14 | 0,27 | 235,9 | 1,43 | 25,81 | 336,32 | 426,54 | 125,01 | 35,97 | 226,81 | 3,81 | 47,84 | 3,82 | 71,24 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 21,6 | 88,1 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0,12 | 0,1 | 0,56 | 39,99 | 1,71 | 3,47 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **750** | **33,9** | **30,5** | **106,5** | **836,8** | **0,32** | **0,38** | **372,41** | **1,52** | **42,69** | **1046,84** | **955,25** | **347,22** | **94,83** | **403,25** | **7,91** | **114,26** | **7,39** | **121,92** |
| **Вторник, 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Овощная нарезка\* | 30 | 0,3 | 0 | 1 | 5,8 | 0,01 | 0,01 | 30,95 | 0 | 6,75 | 1,99 | 72,65 | 8 | 5,95 | 11,15 | 0,24 | 0,79 | 0,11 | 7,85 |
| 81-У | Свекольник | 250 | 5,7 | 7,8 | 12,1 | 141,7 | 0,03 | 0,04 | 140,21 | 0,05 | 9,28 | 375,65 | 255,4 | 40,85 | 21,15 | 40,51 | 1,06 | 4,54 | 0,47 | 22,58 |
| 391-У | Пельмени "Детские" отварные | 150 | 24,1 | 22,8 | 46,2 | 486,5 | 0,27 | 0,25 | 45,54 | 1,31 | 3,73 | 300,4 | 393,14 | 95,12 | 34,29 | 247,78 | 3,85 | 48,96 | 7,08 | 81,53 |
| 331 | Соус сметано-томатный | 50 | 1,6 | 4,3 | 3,4 | 59 | 0,01 | 0,02 | 26,1 | 0,04 | 0,54 | 4,13 | 43,66 | 11,57 | 3,39 | 13,16 | 0,15 | 1,18 | 0,3 | 3,03 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **730** | **35,4** | **35,6** | **87,7** | **814,1** | **0,41** | **0,38** | **243,83** | **1,4** | **21,79** | **886,92** | **933,7** | **251,38** | **97,23** | **404,22** | **8,91** | **57,67** | **10,72** | **126,99** |
| **Среда, 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,05-У | Закуска овощная\* | 30 | 0,5 | 1 | 1,5 | 17,2 | 0,01 | 0,01 | 5,84 | 0 | 13,05 | 42,5 | 87,9 | 15,31 | 4,77 | 9,17 | 0,19 | 4,86 | 0,09 | 3,85 |
| 102-У | Суп картофельный с горохом | 200 | 7,3 | 4,7 | 15 | 131,9 | 0,14 | 0,05 | 109,01 | 0 | 4,13 | 8,87 | 339,66 | 25,65 | 27,44 | 76,32 | 1,39 | 3,71 | 1,99 | 27,53 |
| 54-26г | Рис с овощами | 150 | 3,2 | 5,7 | 26 | 167,8 | 0,04 | 0,03 | 268,68 | 0 | 1,33 | 240,26 | 93,2 | 17,35 | 26,16 | 67,46 | 0,57 | 21,56 | 4,64 | 31,3 |
| 23-У | Нагетсы "Детские" | 90 | 17,7 | 17 | 17,2 | 293 | 0,11 | 0,21 | 71,55 | 1,1 | 3,76 | 244,56 | 229,62 | 88,21 | 24,73 | 178,83 | 2,54 | 13,54 | 5,36 | 110,76 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **720** | **32,4** | **29,1** | **84,7** | **731,4** | **0,39** | **0,36** | **456,16** | **1,1** | **24,07** | **741,32** | **924,15** | **172,62** | **115,88** | **424,16** | **8,32** | **45,87** | **14,85** | **185,84** |
| **Четверг, 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,1 | 3,7 | 31,2 | 186,3 | 0,19 | 0,1 | 8,82 | 0,04 | 0 | 30,15 | 190 | 11,62 | 104,48 | 156,34 | 3,51 | 1,98 | 3,04 | 13,88 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,4 | 5,5 | 15,5 | 133,3 | 0,07 | 0,04 | 97,94 | 0 | 5,28 | 4,83 | 316,53 | 11,05 | 16,81 | 45,61 | 0,72 | 3,98 | 0,18 | 27,44 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 20 | 2,4 | 2 | 0,1 | 28,3 | 0,01 | 0,07 | 31,2 | 0,44 | 0 | 20,37 | 23,24 | 9,68 | 2,09 | 33,41 | 0,44 | 4 | 5,4 | 11 |
| 280-У | Фрикадельки "Детские" | 90 | 10,1 | 13,2 | 14,2 | 215,7 | 0,08 | 0,14 | 125,18 | 0,89 | 3,77 | 68,19 | 230,99 | 79,64 | 20,08 | 122,86 | 2,04 | 12,61 | 2,03 | 38,31 |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,5 | 0,1 | 25,3 | 104,4 | 0,12 | 0,16 | 54,66 | 0,84 | 20,52 | 5,93 | 155,38 | 16,02 | 14,96 | 15,23 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
|  | **Итого за Обед** | **710** | **28,8** | **25,1** | **106,1** | **765,8** | **0,56** | **0,55** | **317,8** | **2,21** | **29,57** | **332,47** | **1033,64** | **142,51** | **181,92** | **448,45** | **9,23** | **25,13** | **13,63** | **107,53** |
| **Пятница, 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Нарезка овощная "Ассорти"\* | 30 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,2 | 0,01 | 0,01 | 14,6 | 0 | 8 | 2,4 | 73,1 | 8,5 | 5 | 9,9 | 0,21 | 0,8 | 0,1 | 4,7 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 7,4 | 3,9 | 20,1 | 145,1 | 0,07 | 0,07 | 96,7 | 0,22 | 5,46 | 161,4 | 249,86 | 24,65 | 16,86 | 60,91 | 0,89 | 24,82 | 3,94 | 31,49 |
| 311-У | Картофель отварной | 150 | 4,1 | 5 | 24,2 | 158,1 | 0,14 | 0,14 | 22,14 | 0,07 | 12,23 | 51,81 | 762,95 | 62,2 | 35,58 | 112,23 | 1,23 | 11,55 | 1,19 | 54,14 |
| 267.66- У | Крокеты с кабачком | 90 | 12,3 | 17,3 | 15,3 | 266,3 | 0,15 | 0,17 | 149,91 | 1,18 | 5,43 | 57,23 | 244,82 | 85,87 | 22,23 | 139,45 | 2,15 | 13,73 | 3,03 | 75,06 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого за Обед** | **720** | **28,5** | **27** | **100,7** | **760,1** | **0,48** | **0,45** | **283,35** | **1,47** | **35,12** | **487,84** | **1688,23** | **209,72** | **111,17** | **411,49** | **9,23** | **53,1** | **11,01** | **177,39** |
|  | **Средние показатели за Обед** | **725** | **32,82** | **30,73** | **100,4** | **809,99** | **0,44** | **0,44** | **315** | **2** | **37,49** | **822,42** | **495** | **280,97** | **129,9** | **453,33** | **8,25** | **1582,37** | **15,63** | **266,41** |

\* Варианты замены блюд

| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энерг. цен-ность,** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **B2** | **A** | **D** | **C** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **I** | **Se** | **F** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** | **мг** | **мг** | **мкг** | **мкг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мг** | **мкг** | **мкг** | **мкг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| **Замена сезонных блюд** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **13** | **Овощная нарезка** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 117 | Овощная закуска из консервированных продуктов (Сезонность) | 30 | 0,6 | 0,1 | 2,1 | 11,6 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 5,22 | 199,5 | 45 | 7,95 | 2,4 | 12,15 | 0,15 | 0 | 0,09 | 1,05 |
| 15 | Овощи натуральные порционно, зеленый горошек | 30 | 1,4 | 0,1 | 2,3 | 15,2 | 0,07 | 0,05 | 12,06 | 0 | 3 | 0,46 | 70,97 | 6,86 | 9,92 | 31,84 | 0,18 | 0,38 | 0,86 | 2,25 |
| **17** | **Нарезка овощная "Ассорти"** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 117 | Овощная закуска из консервированных продуктов (Сезонность) | 30 | 0,6 | 0,1 | 2,1 | 11,6 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 5,22 | 199,5 | 45 | 7,95 | 2,4 | 12,15 | 0,15 | 0 | 0,09 | 1,05 |
| 16 | Овощи натуральные, порционно кукуруза | 30 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 15,7 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0,58 | 91,2 | 0 | 1,32 | 0 | 13,05 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| **60** | **Салат из моркови с яблоками** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 160 | Закуска фруктовая (сезонность) | 50 | 0,3 | 0 | 4,5 | 19,5 | 0,01 | 0,01 | 132,25 | 0 | 0,39 | 2,08 | 66,87 | 7,64 | 6,54 | 9,26 | 0,17 | 0,5 | 0,01 | 5,5 |
| **0,05-У** | **Закуска овощная** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Овощная нарезка (свекла в нарезке, зелень) (сезонность) | 30 | 0,5 | 0 | 2,6 | 12,5 | 0,01 | 0,01 | 13,4 | 0 | 4,86 | 13,33 | 91,55 | 14,08 | 7,22 | 13,27 | 0,42 | 2,02 | 0,2 | 8,6 |
| **Замена отдельных блюд для вариативности меню** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **342-У** | **Компот из консервированных плодов** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 344-У | Компот из смеси фруктов | 200 | 0,51 | 0,04 | 12,98 | 54,3 | 0,01 | 0,02 | 35,28 | 0 | 0,56 | 3,33 | 171,09 | 65,44 | 10,26 | 14,18 | 0,49 | 0,2 | 0 | 0,8 |
| **15** | **Компот из яблок и вишни** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15-У | Компот из яблок | 200 | 0,17 | 0,16 | 21,92 | 89,8 | 0,12 | 0,15 | 37,35 | 0,84 | 5,8 | 8,97 | 104,08 | 6,52 | 3,51 | 4,31 | 0,89 | 0,9 | 0,1 | 3,6 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,38 | 0 | 21,65 | 88,2 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0,12 | 0,1 | 0,57 | 40 | 1,72 | 3,47 | 0 | 0,8 | 0 | 0 |
| **219-У** | **Сырники творожные** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223.23 | Запеканка творожная с соусом молочным | 150/ 50 | 34,05 | 11,03 | 19,33 | 312,8 | 0,08 | 0,44 | 55,55 | 0,1 | 0,83 | 97,63 | 282,84 | 329,46 | 45,24 | 382,97 | 0,86 | 23,5 | 42,7 | 72,5 |
| **330** | **Соус сладкий сметанный** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 331-У | Соус сладкий фруктовый | 50 | 0,24 | 0,15 | 16,32 | 67,7 | 0,01 | 0,01 | 2,38 | 0 | 13,85 | 9,06 | 104,96 | 34,62 | 6,29 | 9 | 0,69 | 0,7 | 0,3 | 4,7 |
| **Пром.** | **Сок абрикосовый** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок яблочный или мультифруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| **54-7хн** | **Компот из смородины** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 345.27 | Компот из яблок с шиповником | 200 | 0,2 | 0,1 | 14,77 | 60,8 | 0,05 | 0,08 | 42,81 | 0,42 | 22,4 | 2,46 | 25,35 | 4,19 | 1,52 | 1,7 | 0,34 | 0,2 | 0 | 0,8 |
| **23**  **377**  **54,19-гн** | **Чай витаминизированный,**  **Чай фруктовый,**  **Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,97 | 62,4 | 0,08 | 0,11 | 31 | 0,42 | 32 | 1,74 | 49,9 | 10,1 | 8,8 | 16,5 | 1,67 | 0 | 0 | 0 |
| **171** | **Каша рассыпчатая пшенная** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171.05 | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,45 | 1,34 | 23,9 | 129,4 | 0,14 | 0,07 | 0,55 | 0 | 0 | 29,49 | 145,09 | 8,53 | 80,12 | 119,26 | 2,69 | 1,5 | 2,3 | 10,6 |
| **15** | **Напиток абрикосовый** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15-У | Компот из яблок | 200 | 0,17 | 0,16 | 21,92 | 89,8 | 0,12 | 0,15 | 37,35 | 0,84 | 5,8 | 8,97 | 104,08 | 6,52 | 3,51 | 4,31 | 0,89 | 0,9 | 0,1 | 3,6 |
| **394-У** | **Вареники с творогом** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная | 130 | 24,46 | 12,13 | 21,96 | 294,8 | 0,06 | 0,31 | 54,12 | 0,26 | 0,27 | 72,85 | 153,65 | 198,57 | 31,08 | 275,84 | 0,87 | 13,4 | 37,2 | 47,9 |
| **15** | **Напиток клюквенный** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 343-У | Компот из фруктово-ягодной смеси | 200 | 0,48 | 0,15 | 12,83 | 54,7 | 0 | 0,01 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,39 | 15 | 15,24 | 0,56 | 0,04 | 0,2 | 4,9 |