

## Неделя ВТОРАЯ - ПЯТНИЦА

| Зимний период              |                                    |             |       |                      |       |        |       |        |        |                                   |         |               |       |                            |
|----------------------------|------------------------------------|-------------|-------|----------------------|-------|--------|-------|--------|--------|-----------------------------------|---------|---------------|-------|----------------------------|
| ПРИЕМ ПИЩИ ДЕНЬ<br>ДЕСЯТЫЙ | Принем пищи, наименование<br>блюда | Выход блюда |       | Пищевые вещества (г) |       |        |       |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         | Витамины С мг |       | № рецептуры                |
|                            |                                    | 1,5-3 г     | 3-7 л | Б                    |       | Ж      |       | У      |        | 1,5-3г                            | 3-7л    | С             |       |                            |
|                            |                                    |             |       | 1,5-3г               | 3-7л  | 1,5-3г | 3-7л  | 1,5-3г | 3-7л   |                                   |         | 1,5-3г        | 3-7л  |                            |
| ЗАВТРАК                    | Каша манная молочная жидкая        | 150.00      | 200   | 4.67                 | 6.22  | 5.36   | 7.14  | 19.46  | 25.94  | 143.50                            | 191.00  | 1.46          | 1.95  | № 268                      |
|                            | Какао с молоком                    | 150.00      | 180   | 2.00                 | 2.30  | 2.87   | 3.44  | 13.07  | 16.89  | 86.11                             | 107.72  | 1.10          | 1.33  | № 508,509                  |
|                            | Бутерброт с маслом<br>хлеб         | 35.00       | 50    | 2.50                 | 2.80  | 4.57   | 4.69  | 17.30  | 24.68  | 120.33                            | 152.13  | 0.00          | 0.00  | № 99,100                   |
|                            | Масло сливочное                    | 6.00        | 6     |                      |       |        |       |        |        |                                   |         |               |       |                            |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК             | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                   | 341.00      | 436   | 9.17                 | 11.32 | 12.80  | 15.27 | 49.83  | 67.51  | 349.94                            | 450.85  | 2.56          | 3.28  |                            |
|                            | Кисломолочный напиток              | 150.00      | 180   | 4.35                 | 5.22  | 4.80   | 5.76  | 6.00   | 7.20   | 88.50                             | 106.20  | 1.05          | 1.26  | № 535                      |
|                            | ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК               | 150.00      | 180   | 4.35                 | 5.22  | 4.80   | 5.76  | 6.00   | 7.20   | 88.50                             | 106.20  | 1.05          | 1.26  |                            |
|                            | Рассольник ленинградский           | 124.00      | 206   | 1.96                 | 3.27  | 2.45   | 4.09  | 10.05  | 16.75  | 66.07                             | 110.11  | 3.94          | 6.57  | № 139                      |
| ОБЕД                       | Рыба, тушеная в соусе              | 60.00       | 80    | 7.50                 | 10.00 | 8.63   | 12.30 | 1.82   | 2.60   | 114.95                            | 161.10  | 1.13          | 1.61  | № 348                      |
|                            | Томатный соус                      | 25.00       | 30    |                      |       |        |       |        |        |                                   |         |               |       |                            |
|                            | Капуста тушеная                    | 145.00      | 180   | 2.84                 | 3.52  | 2.81   | 3.49  | 10.44  | 12.96  | 85.61                             | 106.28  | 22.94         | 28.48 | № 428                      |
|                            | Салат "Овощная мозаика"            | 45.00       | 60    | 0.68                 | 0.91  | 4.56   | 6.08  | 3.53   | 4.71   | 58.50                             | 78.00   | 2.64          | 3.52  | № 72                       |
|                            | Компот яблочный                    | 150.00      | 200   | 0.10                 | 0.18  | 4.06   | 0.18  | 37.48  | 58.10  | 56.58                             | 72.61   | 3.38          | 5.85  | №243 М.И. Снягур           |
|                            | Хлеб пшеничный                     | 20.00       | 20    | 1.58                 | 1.58  | 0.20   | 0.20  | 9.66   | 9.66   | 46.76                             | 46.76   | 0.00          | 0.00  |                            |
|                            | Хлеб ржано-пшеничный               | 40.00       | 50    | 3.30                 | 3.00  | 0.60   | 0.50  | 16.70  | 22.17  | 87.00                             | 94.50   | 0.00          | 0.00  |                            |
|                            | ИТОГО ЗА ОБЕД                      | 609.00      | 826   | 17.96                | 22.46 | 23.31  | 26.84 | 89.68  | 126.95 | 515.47                            | 669.36  | 34.03         | 46.03 |                            |
|                            | Омлет натуральный                  | 90.00       | 90    | 6.24                 | 6.24  | 7.67   | 7.67  | 2.67   | 2.67   | 103.00                            | 103.00  | 0.65          | 0.65  | № 307                      |
|                            | Икра кабачковая                    | 45.00       | 60    | 0.54                 | 0.72  | 2.12   | 2.83  | 3.47   | 4.63   | 35.10                             | 46.80   | 4.32          | 5.76  | промышленного производства |
| ПОЛДНИК                    | Чай полусладкий                    | 150.00      | 200   | 0.00                 | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 5.00   | 8.00   | 18.70                             | 29.92   | 0.00          | 0.00  | № 264                      |
|                            | Кондитерское изделие<br>(печенье)  | 30.00       | 30    | 1.77                 | 1.77  | 1.41   | 1.41  | 22.50  | 22.50  | 109.80                            | 109.80  | 0.00          | 0.00  | №236                       |
|                            | Хлеб пшеничный                     | 20.00       | 20    | 1.58                 | 1.58  | 0.20   | 0.20  | 9.66   | 9.66   | 46.76                             | 46.76   | 0.00          | 0.00  |                            |
|                            | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК                   | 335.00      | 400   | 10.13                | 10.31 | 11.40  | 12.11 | 43.30  | 47.46  | 313.36                            | 336.28  | 4.97          | 6.41  |                            |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ              |                                    | 1435.00     | 1842  | 41.61                | 49.31 | 52.31  | 59.98 | 188.81 | 249.12 | 1267.27                           | 1562.69 | 42.61         | 56.98 |                            |