

| САД | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| Наименование блюда | Выход | № тех. карты | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | Витамины, мг | | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | 200 | 168 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197 | 10,7 | 0,47 | 0,04 | 0,02 | |
| Бутерброд с сыром | 49 | 97 | 7 | 11,3 | 10,4 | 172,2 | 191,8 | 0,4 | 0,03 | 0,07 | 0,14 |
| Чай с сахаром | 200 | 502 | 0,1 | | 15 | 60 | 5 | 0,4 | | | |
| Выход | 449 | | 11,62 | 15,37 | 60,86 | 429,2 | 207,5 | 1,27 | 0,07 | 0,09 | 0,14 |
| Сок яблочный | 200 | 537 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 14 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 60 | 41 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 15,64 | 0,41 | 0,034 | 0,04 | 2,88 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 87 | 8,6 | 8,4 | 14,33 | 167 | 45,3 | 1,26 | 1 | 0,145 | 9,11 |
| Печень по-строгановски | 70 | 403 | 18 | 13,8 | 4,3 | 213 | 23 | 6,7 | 0,29 | 2,05 | 8,5 |
| Соус сметанный натуральная | 40 | 354 | 0,57 | 1,63 | 2,34 | 29,64 | 10,92 | 0,08 | 0,008 | 0,01 | 0,015 |
| Картофельное пюре | 150 | 321 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 36,97 | 1 | 0,13 | 0,1 | 18,15 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 50 | | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Компот из сухофруктов | 200 | 527 | 0,5 | | 27 | 110 | 28 | 1,5 | 0,01 | 0,01 | 0,5 |
| Выход | 790 | | 36,31 | 29,88 | 102,42 | 831,92 | 159,83 | 10,95 | 1,472 | 2,355 | 39,155 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 80 | 583 | 6 | 10,4 | 45,2 | 264 | 12 | 0,67 | 0,08 | 0,04 | |
| Молоко | 200 | | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 | | | | | |
| Выход | 280 | | 11,6 | 15,4 | 54,6 | 368 | 12 | 0,67 | 0,08 | 0,04 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 220 | 137 | 2,4 | 12,3 | 12,9 | 172 | 38,1 | 0,83 | 0,08 | 0,08 | 7,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 502 | 0,1 | | 15 | 60 | 5 | 0,4 | | | |
| Выход | 450 | | 4,04 | 12,9 | 37,86 | 284,4 | 43,1 | 1,23 | 0,08 | 0,08 | 7,4 |
| Итого | | | 64,57 | 73,75 | 275,94 | 2005,52 | 436,43 | 16,92 | 1,722 | 2,585 | 50,695 |
| Вторник, 1 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 93 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181 | 202 | 0,63 | 0,107 | 0,25 | 1,13 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 99 | 1,96 | 20,5 | 12,25 | 241,3 | 7,35 | 0,37 | 0,025 | 0,037 | |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 513 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 78,9 | 126 | 0,1 | 0,04 | 0,16 | 1,3 |
| Выход | 440 | | 12,34 | 29,7 | 51,69 | 501,2 | 335,35 | 1,1 | 0,172 | 0,447 | 2,43 |
| Фрукт | 200 | | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 90 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп с клецками | 220 | 151 | 0,9 | 2 | 7 | 50,6 | 8,6 | 0,5 | 0,05 | 0,03 | 4,8 |
| Капуста тушенная с мясом | 220 | | 10 | 8,2 | 10,8 | 280 | | | | | 21 |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------|------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 50 | | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | | | | | |
| Кисель из клюквы | 200 | 515 | 0,1 | | 23 | 96 | 10 | 0,1 | | | 1,8 |
| Выход | 710 | | 15,84 | 11,4 | 67,86 | 569,5 | 18,6 | 0,6 | 0,05 | 0,03 | 27,6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 40 | | 4,16 | 2,08 | 30,72 | 183,2 | | | | | |
| Пастила | 20 | | 0,1 | | 16,08 | 62 | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 535 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Выход | 260 | | 10,06 | 7,08 | 54,8 | 345,2 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые | 240 | 229 | 36,8 | 18,2 | 36 | 454,4 | 311,2 | 3,3 | 1,9 | 0,59 | 0,98 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Чай с молоком | 180 | 394 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 113,9 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| Выход | 450 | | 41,01 | 21,14 | 60,27 | 595,8 | 425,1 | 3,67 | 1,94 | 0,73 | 2,18 |
| Итого | | | 80,05 | 70,12 | 254,22 | 2101,7 | 1019,1 | 5,57 | 2,242 | 1,547 | 33,61 |
| Среда, 1 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная на молоке | 200 | 168 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 | 5,9 | 0,47 | 0,03 | 0,02 | |
| Бутерброд с маслом | 40 | 99 | 1,96 | 20,5 | 12,25 | 241,3 | 7,35 | 0,37 | 0,025 | 0,037 | |
| Какао с молоком | 200 | 508 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 124 | 0,8 | 0,04 | 0,16 | 1,3 |
| Выход | 440 | | 8,65 | 27,87 | 74,23 | 582,3 | 137,25 | 1,64 | 0,095 | 0,217 | 1,3 |
| Сок яблочный | 200 | 537 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 14 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | 33 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 21,69 | 0,79 | 0,011 | 0,022 | 5,7 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|
| Суп крестьянский | 200 | 160 | 1,7 | 4,08 | 11,64 | 90 | 0,044 | 0,032 | 7,96 | 21 | 0,58 |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 276 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | 31,1 | 4,03 | 0,21 | 0,34 | 8,97 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 50 | | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | | | | | |
| Компот из свежих яблок | 200 | 526 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | 22 | 1,1 | 0,02 | 0,02 | 4,3 |
| Выход | 750 | | 35,42 | 16,6 | 88,94 | 650,24 | 74,834 | 5,952 | 8,201 | 21,38 2 | 19,55 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 80 | 560 | 4,8 | 2,2 | 29,6 | 157 | 9,3 | 0,5 | 0,07 | 0,04 | |
| Молоко | 200 | | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 | | | | | |
| Выход | 280 | | 10,4 | 7,2 | 39 | 261 | 9,3 | 0,5 | 0,07 | 0,04 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Рыба тушеная в сметанном соусе | 80 | 348 | 7,76 | 4,16 | 2,3 | 77,6 | 25,2 | 0,4 | 0,05 | 0,044 | 1,28 |
| Морковь тушеная | 150 | 436 | 2,85 | 3 | 11,1 | 82,5 | 76,5 | 0,9 | 0,15 | 0,15 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 502 | 0,1 | | 15 | 60 | 5 | 0,4 | | | |
| Выход | 460 | | 13,02 | 8,06 | 43,34 | 298,7 | 106,7 | 1,7 | 0,2 | 0,194 | 5,28 |
| Итого | | | 68,49 | 59,93 | 265,71 | 1884,24 | 342,08 | 12,59 | 8,586 | 21,85 | 30,13 |
| Четверг, 1 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 130 | 237 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 | 147,3 | 0,69 | 0,05 | 0,26 | 0,24 |
| Соус молочный сладкий | 50 | 449 | 1,3 | 3,2 | 7,9 | 65,3 | 45,05 | 0,075 | 0,02 | 0,05 | 0,36 |
| Бутерброд с сыром | 49 | 97 | 7 | 11,3 | 10,4 | 172,2 | 191,8 | 0,4 | 0,03 | 0,07 | 0,14 |
| Чай с сахаром | 200 | 502 | 0,1 | | 15 | 60 | 5 | 0,4 | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|
| Выход | 429 | | 25,94 | 26,55 | 50,45 | 544,5 | 389,15 | 1,565 | 0,1 | 0,38 | 0,74 |
| Сок яблочный | 200 | 537 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 14 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты | 206 | 67 | 1,55 | 4,9 | 7,6 | 77,6 | 34,6 | 0,6 | 0,06 | 0,05 | 18,47 |
| Гуляш из мяса | 100 | 277 | 7,12 | 6,69 | 2,71 | 125,5 | | | | | 0,09 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 313 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | 14,82 | 4,56 | 0,1449 | 0,1 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 50 | | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 527 | 0,5 | | 27 | 110 | 28 | 1,5 | 0,01 | 0,01 | 0,5 |
| Выход | 726 | | 22,6 | 18,88 | 103,01 | 699 | 77,42 | 6,66 | 0,2149 | 0,16 | 19,06 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Пряник | 50 | | 3,9 | 4,05 | 38,3 | 207 | | | | | |
| Кисломолчный напиток | 200 | 535 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Выход | 250 | | 9,7 | 9,05 | 46,3 | 307 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Овощи тушеные в сметане | 230 | 332 | 4,7 | 4,2 | 20,2 | 139 | | | | | 16,9 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | | | | | |
| Чай с лимоном | 200 | 504 | 0,1 | | 15,2 | 60,9 | 14,2 | 0,4 | | | 2,8 |
| Выход | 460 | | 7,11 | 5,1 | 50,34 | 278,5 | 14,2 | 0,4 | 0 | 0 | 19,7 |
| Итого | | | 66,35 | 59,78 | 270,3 | 1921 | 734,77 | 11,63 | 0,415 | 0,9 | 44,9 |
| Пятница, 1 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 120 | 215 | 6,4 | 19 | 2,1 | 221 | 88,6 | 2,17 | 0,07 | 0,4 | 0,2 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--|--------------|
| Салат из зеленого горошка | 60 | 10 | 1,78 | 3,1 | 3,7 | 50,1 | | | | | | 6,6 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 99 | 1,96 | 20,5 | 12,25 | 241,3 | 7,35 | 0,37 | 0,025 | 0,037 | | |
| Кофейный напиток | 200 | 513 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 78,9 | 126 | 0,1 | 0,04 | 0,16 | | 1,3 |
| Выход | 420 | | 13,34 | 45,3 | 33,95 | 591,3 | 221,95 | 2,64 | 0,135 | 0,597 | | 8,1 |
| Фрукт | 200 | | 0,8 | 0,6 | 19 | 84 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| Маринад овощной | 80 | 549 | 4,24 | 13,38 | 15,42 | 261 | | | | | | 5,8 |
| Суп вермешелевый | 250 | 233 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 104,7 | 24,6 | 1,08 | 0,11 | 0,06 | | 8,25 |
| Рыба припущенная в молоке | 80 | 246 | 11,25 | 5 | 2,53 | 100 | 39,4 | 0,52 | 0,07 | 0,08 | | 0,57 |
| Рис отварной | 150 | 315 | 2,45 | 3,58 | 24,45 | 140 | 0,9 | 0,35 | 0,017 | 0,013 | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | | |
| Хлеб урожайный | 50 | | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 527 | 0,5 | | 27 | 110 | 28 | 1,5 | 0,01 | 0,01 | | 0,5 |
| Выход | 830 | | 25,96 | 25,99 | 113,6 | 858,6 | 92,9 | 3,45 | 0,207 | 0,163 | | 15,12 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 70 | | 2,1 | 7,35 | 35,7 | 217 | 10,5 | 0,7 | 0,035 | 0,017 | | 0,17 |
| Молоко | 200 | | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 | | | | | | |
| Выход | 270 | | 7,7 | 12,35 | 45,1 | 321 | 10,5 | 0,7 | 0,035 | 0,017 | | 0,17 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с соленым огурцом | 80 | 36 | 1,1 | 4,6 | 5,3 | 70 | 24,3 | 0,8 | | | | 6,8 |
| Картофельная запеканка с мясом | 150 | 382 | 17,4 | 17,4 | 14,1 | 285 | 18,7 | 2,6 | 0,15 | 0,18 | | 3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| Хлеб пшеничный | 30 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 502 | 0,1 | | 15 | 60 | 5 | 0,4 | | | | |
| Выход | 460 | | 20,14 | 22,6 | 44,36 | 467,4 | 48 | 3,8 | 0,15 | 0,18 | 9,8 | |
| Итого | | | 67,94 | 106,8 | 256,01 | 2322,3 | 373,35 | 10,59 | 0,527 | 0,957 | 33,19 | |
| Понедельник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 200 | 206 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | 106 | 1,51 | 0,07 | 0,97 | 0,14 | |
| Бутерброд с сыром | 40 | 99 | 1,96 | 20,5 | 12,25 | 241,3 | 7,35 | 0,37 | 0,025 | 0,037 | | |
| Чай с сахаром | 200 | 502 | 0,1 | | 15 | 60 | 5 | 0,4 | | | | |
| Выход | 440 | | 13,23 | 30,78 | 59,03 | 565,3 | 118,35 | 2,28 | 0,095 | 1,007 | 0,14 | |
| Сок абрикосовый | 200 | 537 | 1 | 0,2 | 15,4 | 110 | 40 | 0,4 | 0,04 | 0,08 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый | 200 | 81 | 4,4 | 4 | 13 | 108 | 30,4 | 1,6 | 0,2 | | 4,6 | |
| Мясо тушенное с овощами | 220 | 274 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 296 | 42,3 | 2,09 | 0,13 | 0,19 | 5,2 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | | |
| Хлеб урожайный | 50 | | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 527 | 0,5 | | 27 | 110 | 28 | 1,5 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | |
| Выход | 690 | | 31,45 | 21,75 | 82,08 | 656,9 | 100,7 | 5,19 | 0,34 | 0,2 | 10,3 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 60 | 450 | 3,19 | 1,82 | 45,47 | 211,04 | | | | | | |
| Кисломолчный напиток | 200 | 535 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 | |
| Выход | 260 | | 8,99 | 6,82 | 53,47 | 311,04 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Запеканка из печени | 180 | 294 | 30,2 | 21 | 20,2 | 392,2 | | | | | 18,5 |
| Соус красный основной | 50 | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 504 | 0,04 | | 6,2 | 24,8 | 2 | 0,16 | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | | | | | |
| Выход | 460 | | 32,55 | 21,9 | 41,34 | 495,6 | 2 | 0,16 | 0 | 0 | 18,5 |
| Итого | | | 87,22 | 81,45 | 251,32 | 2138,84 | 501,05 | 8,23 | 0,555 | 1,627 | 30,34 |
| Вторник, 2 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | 200 | 168 | 5,39 | 6,38 | 32,02 | 207 | 25 | 1,56 | 0,14 | 0,04 | |
| Бутерброд с маслом | 40 | 99 | 1,96 | 20,5 | 12,25 | 241,3 | 7,35 | 0,37 | 0,025 | 0,037 | |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 513 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 78,9 | 126 | 0,1 | 0,04 | 0,16 | 1,3 |
| Выход | 440 | | 10,55 | 29,58 | 60,17 | 527,2 | 158,35 | 2,03 | 0,205 | 0,237 | 1,3 |
| Фрукт | 100 | | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Соленый огурец | 60 | 113 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 13,8 | 0,36 | 0,012 | 0,012 | 3 |
| Борщ со сметаной | 200 | 57 | 1,73 | 4,9 | 12,2 | 100 | 41,97 | 1,16 | 0,045 | 8,04 | |
| Плов из говядины | 210 | 375 | 16,7 | 16,2 | 43,3 | 387 | 20,2 | 2,4 | 0,07 | 0,2 | 0,4 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 50 | | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | | | | | |
| Компот из свежих яблок | 200 | 526 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | 22 | 1,1 | 0,02 | 0,02 | 4,3 |
| Выход | 740 | | 24,25 | 22,56 | 106,68 | 733,7 | 97,97 | 5,02 | 0,147 | 8,272 | 7,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--|
| Гренки | 50 | 176 | 4,7 | 0,85 | 29 | 134,7 | | | | | | |
| Молоко | 200 | | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 | | | | | | |
| Выход | 250 | | 10,3 | 5,85 | 38,4 | 238,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с Фруктм | 100 | 21 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 124 | 29 | 1,1 | 0,04 | 0,04 | 5,1 | |
| Сырники из творога | 150 | 327 | 24 | 18,5 | 31 | 386 | 205 | 1 | 0,09 | 0,35 | 0,4 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 502 | 0,1 | | 15 | 60 | 5 | 0,4 | | | | |
| Выход | 480 | | 26,54 | 29,3 | 63,16 | 622,4 | 239 | 2,5 | 0,13 | 0,39 | 5,5 | |
| Итого | | | 73,14 | 87,39 | 287,61 | 2211 | 495,32 | 9,55 | 0,482 | 8,899 | 14,5 | |
| Среда, 2 неделя | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 120 | 215 | 6,4 | 19 | 2,1 | 221 | 88,6 | 2,17 | 0,07 | 0,4 | 0,2 | |
| Кабачковая икра | 60 | | 0,48 | 2,4 | 2,58 | 33 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 40 | 99 | 1,96 | 20,5 | 12,25 | 241,3 | 7,35 | 0,37 | 0,025 | 0,037 | | |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 513 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 78,9 | 126 | 0,1 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | |
| Выход | 420 | | 12,04 | 44,6 | 32,83 | 574,2 | 221,95 | 2,64 | 0,135 | 0,597 | 1,5 | |
| Фрукт | 100 | | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 60 | 20 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 22,42 | 0,3 | 0,02 | 0,02 | 19,47 | |
| Рассольник | 205 | 76 | 1,64 | 4,2 | 13 | 97 | 12,4 | 0,74 | 0,07 | 0,04 | 6,14 | |
| Котлета рыбная | 80 | 351 | 11,1 | 1,68 | 7,68 | 90,4 | | | 0,06 | 0,09 | 0,32 | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Картофельное пюре | 150 | 321 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 36,97 | 1 | 0,13 | 0,1 | 18,15 |
| Соус красный основной | 50 | 465 | 0,7 | 1,2 | 4,6 | 32,3 | 4,9 | 0,3 | 0,012 | 0,009 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 50 | | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | | | | | |
| Кисель из клюквы | 200 | 515 | 0,1 | | 23 | 96 | 10 | 0,1 | | | 1,8 |
| Выход | 815 | | 22,28 | 16,72 | 101,18 | 649,04 | 86,69 | 2,44 | 0,292 | 0,259 | 47,18 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 80 | 583 | 6 | 10,4 | 45,2 | 264 | 12 | 0,67 | 0,08 | 0,04 | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 535 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Выход | 280 | | 11,8 | 15,4 | 53,2 | 364 | 252 | 0,87 | 0,16 | 0,38 | 1,4 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные с овощами | 220 | 300 | 3,4 | 8,8 | 23,7 | 174,5 | 10,5 | 0,9 | 0,06 | 0,03 | 1,7 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Чай с молоком | 200 | 502 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 113,9 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| Выход | 450 | | 7,61 | 11,74 | 47,97 | 315,9 | 124,4 | 1,27 | 0,1 | 0,17 | 2,9 |
| Итого | | | 54,13 | 88,76 | 244,68 | 1945,14 | 685,04 | 7,22 | 0,687 | 1,406 | 52,98 |
| Четверг, 2 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 130 | 237 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 | 147,3 | 0,69 | 0,05 | 0,26 | 0,24 |
| Соус молочный сладкий | 50 | 449 | 1,3 | 3,2 | 7,9 | 65,3 | 45,05 | 0,075 | 0,02 | 0,05 | 0,36 |
| Бутерброд с сыром | 49 | 97 | 7 | 11,3 | 10,4 | 172,2 | 191,8 | 0,4 | 0,03 | 0,07 | 0,14 |
| Какао с молоком | 200 | 508 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 124 | 0,8 | 0,04 | 0,16 | 1,3 |
| Выход | 429 | | 29,44 | 29,85 | 60,45 | 628,5 | 508,15 | 1,965 | 0,14 | 0,54 | 2,04 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--|--------------|
| Фрукт | 200 | | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 90 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| Салат из консервированной кукурузы | 60 | 12 | 1,7 | 3,75 | 4,8 | 60 | | | | | | 5,55 |
| Свекольник | 200 | 136 | 1,74 | 3,56 | 9,62 | 77,6 | 30,2 | 1,22 | 0,05 | 0,05 | | 1,22 |
| Котлета из мяса | 80 | 282 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 | 14 | 1,18 | 0,07 | 0,11 | | |
| Капуста тушеная | 150 | 132 | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120 | 85 | 1,22 | 0,05 | 0,06 | | 24,99 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | | |
| Хлеб урожайный | 50 | | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 527 | 0,5 | | 2,7 | 110 | 28 | 1,5 | 0,01 | 0,01 | | 0,5 |
| Выход | 760 | | 23,83 | 22,87 | 70,2 | 683,5 | 157,2 | 5,12 | 0,18 | 0,23 | | 32,26 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 200 | | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 | | | | | | |
| Крендель сахарный | 75 | 574 | 5,2 | 9,8 | 44,1 | 285 | 12 | 0,6 | 0,06 | 0,05 | | |
| Выход | 275 | | 10,8 | 14,8 | 53,5 | 389 | 12 | 0,6 | 0,06 | 0,05 | | 0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| Овощное рагу | 220 | 137 | 2,2 | 11,2 | 11,8 | 156 | 34,8 | 0,8 | 0,07 | 0,07 | | 6,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 502 | 0,1 | | 15 | 60 | 5 | 0,4 | | | | |
| Выход | 450 | | 3,84 | 11,8 | 36,76 | 268,4 | 39,8 | 1,2 | 0,07 | 0,07 | | 6,8 |
| Итого | | | 68,71 | 80,12 | 240,51 | 2059,4 | 717,15 | 8,885 | 0,45 | 0,89 | | 41,1 |
| Пятница, 2 неделя | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" на | 200 | 266 | 5,3 | 11,7 | 25 | 226 | 127 | 0,56 | 0,08 | 0,14 | | 1,3 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| молоке | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 40 | 99 | 1,96 | 20,5 | 12,25 | 241,3 | 7,35 | 0,37 | 0,025 | 0,037 | |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 513 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 78,9 | 126 | 0,1 | 0,04 | 0,16 | 1,3 |
| Выход | 440 | | 10,46 | 34,9 | 53,15 | 546,2 | 260,35 | 1,03 | 0,145 | 0,337 | 2,6 |
| Сок | 200 | 537 | 1 | 0,2 | 15,4 | 110 | 40 | 0,4 | 0,08 | 0,08 | 8 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат "витаминный" | 60 | 3 | 0,66 | 6 | 6,36 | 82,8 | 18 | 0,54 | 0,024 | 0,024 | 9,2 |
| Суп овощной | 200 | 66 | 1,8 | 4,9 | 9 | 87,6 | | | | | |
| Азу | 220 | 370 | 20 | 19,2 | 22,9 | 336 | 32,5 | 3,7 | 0,18 | 0,2 | 9,7 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 50 | | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | | | | | |
| Компот из свежих яблок | 200 | 526 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | 22 | 1,1 | 0,02 | 0,02 | 4,3 |
| Выход | 750 | | 27,8 | 31,5 | 88,42 | 745,3 | 72,5 | 5,34 | 0,224 | 0,244 | 23,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Вафли | 60 | | 1,92 | 1,68 | 48,06 | 210 | | | | | |
| Молоко | 200 | | 5,6 | 5 | 9,4 | 104 | | | | | |
| Выход | 260 | | 7,52 | 6,68 | 57,46 | 314 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 160 | 321 | 3,2 | 5,1 | 21,7 | 147 | 39,4 | 1,06 | 1,14 | 0,1 | 21,7 |
| Рыба припущенная | 80 | 245 | 14,03 | 1,9 | 0,25 | 74 | | | | | 0,28 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | 5 | 0,4 | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 502 | 0,04 | | 6,2 | 24,8 | 2 | 0,16 | | | |
| Выход | 470 | | 19,58 | 7,9 | 43,09 | 324,4 | 46,4 | 1,62 | 1,14 | 0,1 | 21,98 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Итого | | | 66,36 | 81,18 | 257,52 | 2039,9 | 419,25 | 8,39 | 1,589 | 0,761 | 55,78 |
|--------------|--|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|

| ЯСЛИ | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-----------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Наименование блюда | Выход | № тех. карты | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | Витамины, мг | | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | 150 | 168 | 3,4 | 3,96 | 27,83 | 161 | 8,6 | 0,36 | 0,03 | 0,02 | |
| Бутерброд с сыром | 33 | 97 | 5 | 8,1 | 7,4 | 23 | 137 | 0,3 | 0,02 | 0,05 | 0,1 |
| Чай с сахаром | 180 | 502 | 0,09 | | 13,5 | 45 | 4,5 | 0,36 | | | |
| Выход | 363 | | 8,49 | 12,06 | 48,73 | 229 | 150,1 | 1,02 | 0,05 | 0,07 | 0,1 |
| Сок яблочный | 200 | 537 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 14 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 40 | 41 | 0,49 | 0,038 | 4,64 | 20,92 | 10,42 | 0,27 | 0,023 | 0,026 | 1,92 |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 150 | 87 | 5,16 | 5,04 | 8,6 | 100 | 27,18 | 0,76 | 0,06 | 0,087 | 5,47 |
| Печень по-строгановски | 50 | 403 | 13,1 | 10 | 3,1 | 154,9 | 16,7 | 4,9 | 0,24 | 1,5 | 6,16 |
| Соус сметана натуральная | 30 | 354 | 0,42 | 1,22 | 1,76 | 22,2 | 8,34 | 0,06 | 0,006 | 0,008 | 0,011 |
| Картофельное пюре | 100 | 321 | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 92 | 24,65 | 0,67 | 0,09 | 0,07 | 12,1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 40 | | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 527 | 0,4 | | 20,3 | 82,5 | 21 | 1,1 | 0,008 | 0,008 | 0,4 |
| Выход | 580 | | 25,79 | 20,578 | 75,66 | 597,32 | 108,29 | 7,76 | 0,427 | 1,699 | 26,061 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 60 | 583 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 233 | 9 | 0,5 | 0,06 | 0,03 | |
| Молоко | 180 | | 5,04 | 4,5 | 8,46 | 93,6 | | | | | |
| Выход | 240 | | 9,54 | 12,3 | 44,66 | 326,6 | 9 | 0,5 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 200 | 137 | 2,2 | 11,2 | 11,8 | 156 | 34,8 | 0,8 | 0,07 | 0,07 | 6,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 502 | 0,09 | | 13,5 | 45 | 4,5 | 0,36 | | | |
| Выход | 400 | | 3,83 | 11,8 | 35,26 | 253,4 | 39,3 | 1,16 | 0,07 | 0,07 | 6,8 |
| Итого | | | 48,65 | 56,938 | 224,51 | 1498,32 | 320,69 | 13,24 | 0,627 | 1,889 | 36,961 |

| ЯСЛИ | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Наименование блюда | Выход | № тех. карты | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | Витамины, мг | | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Вторник, 1 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 93 | 4,3 | 3,5 | 14,12 | 108 | 121,2 | 0,38 | 0,064 | 0,15 | 0,66 |
| Бутерброд с маслом | 28 | 99 | 1,1 | 11,7 | 12,25 | 137,9 | 4,25 | 0,21 | 0,014 | 0,021 | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 513 | 2,88 | 2,4 | 14,3 | 71,1 | 113 | 0,09 | 0,036 | 0,14 | 1,17 |
| Выход | 358 | | 8,28 | 17,6 | 40,67 | 317 | 238,45 | 0,68 | 0,114 | 0,311 | 1,83 |
| Фрукт | 200 | | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 90 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп с клецками | 155 | 151 | 0,7 | 1,6 | 5,2 | 37,9 | 6,4 | 0,3 | 0,04 | 0,02 | 3,4 |
| Капуста тушеная с мясом | 200 | | 9 | 7,5 | 7,36 | 255 | | | | | 19 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 40 | | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | | | | | |
| Кисель из клюквы | 150 | 515 | 0,075 | | 17,2 | 72 | 7,5 | 0,075 | | | 1,35 |
| Выход | 565 | | 13,955 | 10,18 | 53,4 | 489,7 | 13,9 | 0,375 | 0,04 | 0,02 | 23,75 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 20 | | 2,08 | 1,04 | 15,38 | 91,6 | | | | | |
| Пастила | 20 | | 0,1 | | 16,08 | 62 | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 535 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,3 | 1,26 |
| Выход | 220 | | 7,4 | 5,54 | 38,66 | 243,6 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,3 | 1,26 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые | 210 | 229 | 33,4 | 16,4 | 32,7 | 412,8 | 283 | 1,49 | 0,13 | 0,5 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Чай с молоком | 180 | 502 | 3,65 | 2,83 | 14,31 | 77,9 | 112,9 | 0,48 | 0,14 | 0,24 | 1,29 |
| Выход | 410 | | 38,59 | 19,83 | 56,97 | 543,1 | 395,9 | 1,97 | 0,27 | 0,74 | 2,09 |
| Итого | | | 69,025 | 53,95 | 209,3 | 1683,4 | 864,25 | 3,205 | 0,494 | 1,371 | 28,93 |

| ЯСЛИ | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Наименование блюда | Выход | № тех. карты | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | Витамины, мг | | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Среда, 1 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная на молоке | 150 | 168 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161 | 4,7 | 0,36 | 0,02 | 0,02 | |
| Бутерброд с маслом | 28 | 99 | 1,1 | 11,7 | 12,25 | 137,9 | 4,25 | 0,21 | 0,014 | 0,021 | |
| Какао с молоком | 180 | 508 | 3,2 | 2,9 | 22,5 | 129,6 | 111,6 | 0,7 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| Выход | 358 | | 6,62 | 18,56 | 63,72 | 428,5 | 120,55 | 1,27 | 0,074 | 0,181 | 1,17 |
| Сок яблочный | 180 | 537 | 0,75 | 0,15 | 5,15 | 69 | 10,5 | 2,1 | 0,007 | 0,015 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 40 | 33 | 0,77 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | 14,46 | 0,53 | 0,007 | 0,015 | 3,8 |
| Суп крестьянский | 150 | 160 | 1,27 | 0,6 | 8,73 | 67,5 | 0,033 | 0,024 | 5,97 | 15,75 | 0,43 |
| Жаркое по-домашнему | 170 | 276 | 20,8 | 5,33 | 18,5 | 205 | 24 | 3,05 | 0,17 | 0,26 | 7,26 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 40 | | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | | | | | |
| Компот из свежих яблок | 150 | 526 | 0,38 | 0,15 | 17,3 | 72 | 16,5 | 0,8 | 0,015 | 0,015 | 3,2 |
| Выход | 570 | | 27,4 | 9,59 | 71,51 | 506,86 | 54,993 | 4,404 | 6,162 | 16,04 | 14,69 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 60 | 560 | 3,6 | 1,7 | 22,2 | 118 | 7 | 0,4 | 0,05 | 0,03 | |
| Молоко | 180 | | 5,04 | 4,5 | 8,46 | 93,6 | | | | | |
| Выход | 240 | | 8,64 | 6,2 | 30,66 | 211,6 | 7 | 0,4 | 0,05 | 0,03 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Рыба тушеная в сметанном соусе | 70 | 348 | 7 | 4 | 2 | 68 | 22 | 0,35 | 0,04 | 0,04 | 1,1 |
| Морковь тушеная | 130 | 436 | 2,5 | 2,6 | 9,6 | 71,5 | 66,3 | 0,78 | 0,08 | 0,1 | 3,5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 502 | 0,09 | | 13,5 | 45 | 4,5 | 0,36 | | | |
| Выход | 400 | | 11,13 | 7,2 | 35,06 | 236,9 | 92,8 | 1,49 | 0,12 | 0,14 | 4,6 |
| Итого | | | 54,54 | 41,7 | 206,1 | 1452,86 | 285,843 | 9,664 | 6,413 | 16,406 | 23,46 |

| ЯСЛИ | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Наименование блюда | Выход | № тех. карты | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | Витамины, мг | | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Четверг, 1 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 110 | 237 | 14,9 | 10,2 | 14,5 | 210 | 127,3 | 0,55 | 0,03 | 0,17 | 0,2 |
| Соус молочный сладкий | 35 | 449 | 1,2 | 2,2 | 5,5 | 45,6 | 31,5 | 0,06 | 0,011 | 0,035 | 0,23 |
| Бутерброд с сыром | 33 | 97 | 5 | 8,1 | 7,4 | 23 | 137 | 0,3 | 0,02 | 0,05 | 0,1 |
| Чай с сахаром | 180 | 502 | 0,09 | | 13,5 | 45 | 4,5 | 0,36 | | | |
| Выход | 358 | | 21,19 | 20,5 | 40,9 | 323,6 | 300,3 | 1,27 | 0,061 | 0,255 | 0,53 |
| Сок яблочный | 200 | 537 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 14 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты | 155 | 67 | 1,16 | 3,68 | 5,2 | 43 | 25,99 | 0,47 | 0,03 | 0,03 | 11,07 |
| Гуляш из мяса | 75 | 277 | 6,42 | 12,41 | 3,6 | 189 | | | | | 0,05 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 313 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162 | 9,88 | 3,04 | 0,13 | 0,07 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 40 | | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 527 | 0,4 | | 20,3 | 82,5 | 21 | 1,1 | 0,008 | 0,008 | 0,4 |
| Выход | 540 | | 17,89 | 21,23 | 78,5 | 601,3 | 56,87 | 4,61 | 0,168 | 0,108 | 11,52 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Пряник | 50 | | 3,9 | 4,05 | 38,3 | 207 | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 535 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,3 | 1,26 |
| Выход | 230 | | 9,12 | 8,55 | 45,5 | 297 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,3 | 1,26 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Овощи тушеные в сметане | 200 | 332 | 4,1 | 3,7 | 17,6 | 121 | | | | | 14,7 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Чай с лимоном | 180 | 504 | 0,09 | | 13,68 | 54,9 | 12,78 | 0,36 | | | 2,5 |
| Выход | 400 | | 5,73 | 4,3 | 41,24 | 228,3 | 12,78 | 0,36 | 0 | 0 | 17,2 |
| Итого | | | 54,93 | 54,78 | 226,34 | 1542,2 | 599,95 | 9,22 | 0,319 | 0,683 | 34,51 |

| ЯСЛИ | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Наименование блюда | Выход | № тех. карты | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | Витамины, мг | | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Пятница, 1 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 110 | 215 | 9,7 | 18,7 | 1,8 | 215 | 78 | 2 | 0,06 | 0,4 | 0,16 |
| Салат из зеленого горошка | 40 | 10 | 1,19 | 3,1 | 3,7 | 50,1 | | | | | 6,6 |
| Бутерброд с маслом | 28 | 99 | 1,1 | 11,7 | 12,25 | 137,9 | 4,25 | 0,21 | 0,014 | 0,021 | |
| Кофейный напиток | 180 | 513 | 2,88 | 2,4 | 14,3 | 71,1 | 113 | 0,09 | 0,036 | 0,14 | 1,17 |
| Выход | 358 | | 14,87 | 35,9 | 32,05 | 474,1 | 195,25 | 2,3 | 0,11 | 0,561 | 7,93 |
| Фрукт | 180 | | 0,72 | 0,54 | 17,1 | 75,6 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Маринад овощной | 60 | 549 | 2,12 | 6,69 | 7,71 | 130,5 | | | | | 2,9 |
| Суп вермешелевый | 150 | 233 | 1,61 | 1,7 | 10,2 | 62,8 | 14,7 | 0,6 | 0,06 | 0,03 | 4,45 |
| Рыба припущенная в молоке | 60 | 246 | 8,47 | 3,91 | 1,9 | 77 | 29,8 | 0,4 | 0,05 | 0,06 | 0,43 |
| Рис отварной | 100 | 315 | 2,43 | 3,58 | 24,45 | 140 | 0,9 | 0,35 | 0,017 | 0,013 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 40 | | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 527 | 0,4 | | 20,3 | 82,5 | 21 | 1,1 | 0,008 | 0,008 | 0,4 |
| Выход | 580 | | 19,21 | 16,96 | 88,2 | 617,6 | 66,4 | 2,45 | 0,135 | 0,111 | 8,18 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 102 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 | 6 | 0,4 | 0,02 | 0,01 | 0,1 |
| Молоко | 180 | | 5,04 | 4,5 | 8,46 | 93,6 | | | | | |
| Выход | 220 | | 6,24 | 8,7 | 28,86 | 217,6 | 6 | 0,4 | 0,02 | 0,01 | 0,1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с соленным огурцом | 70 | 36 | 0,98 | 4,2 | 4,5 | 61 | 21,2 | 0,7 | | | 5,95 |
| Картофельная запеканка с мясом | 135 | 382 | 15,7 | 15,7 | 12,7 | 256 | 16,9 | 2,4 | 0,14 | 0,17 | 2,7 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 502 | 0,09 | | 13,5 | 45 | 4,5 | 0,36 | | | |
| Выход | 405 | | 18,31 | 20,5 | 40,66 | 414,4 | 42,6 | 3,46 | 0,14 | 0,17 | 8,65 |
| Итого | | | 59,35 | 82,6 | 206,87 | 1799,3 | 310,25 | 8,61 | 0,405 | 0,852 | 24,86 |

| ЯСЛИ | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Наименование блюда | Выход | № тех. карты | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | Витамины, мг | | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Понедельник, 2 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия с тертым сыром | 150 | 206 | 3,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 104,6 | 1,14 | 0,05 | 0,07 | 0,14 |
| Бутерброд с сыром | 28 | 99 | 1,1 | 11,7 | 12,25 | 137,9 | 4,25 | 0,21 | 0,014 | 0,021 | |
| Чай с сахаром | 180 | 502 | 0,03 | | 5 | 16,6 | 1,6 | 0,1 | | | |
| Выход | 358 | | 4,42 | 21,71 | 39,96 | 372,5 | 110,45 | 1,45 | 0,064 | 0,091 | 0,14 |
| Сок абрикосовый | 200 | | 1 | 0,2 | 15,4 | 110 | 40 | 0,4 | 0,04 | 0,08 | 8 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый | 150 | 81 | 3,29 | 3,07 | 9,79 | 81 | 22,84 | 1,21 | 0,13 | | 3,48 |
| Мясо тушенное с овощами | 170 | 274 | 16,2 | 13,28 | 11,03 | 228 | 31,8 | 1,52 | 0,1 | 0,14 | 3,71 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 40 | | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 527 | 0,4 | | 20,3 | 82,5 | 21 | 1,1 | 0,008 | 0,008 | 0,4 |
| Выход | 530 | | 24,07 | 17,43 | 64,76 | 516,3 | 75,64 | 3,83 | 0,238 | 0,148 | 7,59 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 50 | 450 | 2,64 | 1,51 | 37,1 | 175,21 | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 535 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,3 | 1,26 |
| Выход | 230 | | 7,86 | 6,01 | 44,3 | 265,21 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,3 | 1,26 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из печени | 150 | 294 | 30,2 | 21 | 20,2 | 392,2 | | | | | 18,5 |
| Чай с сахаром | 180 | 502 | 0,03 | | 5 | 16,6 | 1,6 | 0,1 | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Соус красный основной | 50 | 465 | 0,7 | 1,2 | 4,6 | 32,3 | 4,9 | 0,3 | 0,012 | 0,009 | 1,3 |
| Выход | 400 | | 32,47 | 22,8 | 39,76 | 493,5 | 6,5 | 0,4 | 0,012 | 0,009 | 19,8 |
| Итого | | | 69,82 | 68,15 | 204,18 | 1757,51 | 448,59 | 6,26 | 0,424 | 0,628 | 36,79 |

| ЯСЛИ | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Наименование блюда | Выход | № тех. карты | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | Витамины, мг | | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Вторник, 2 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая на молоке | 150 | 168 | 4,05 | 5,69 | 25,25 | 168 | 19 | 1,17 | 0,11 | 0,03 | |
| Бутерброд с маслом | 28 | 99 | 1,1 | 11,7 | 12,25 | 137,9 | 4,25 | 0,21 | 0,014 | 0,021 | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 513 | 2,88 | 2,4 | 14,3 | 71,1 | 113 | 0,09 | 0,036 | 0,14 | 1,17 |
| Выход | 358 | | 8,03 | 19,79 | 51,8 | 377 | 136,25 | 1,47 | 0,16 | 0,191 | 1,17 |
| Фрукт | 100 | | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Соленый огурец | 40 | 113 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,2 | 9,2 | 0,24 | 0,008 | 0,008 | 2 |
| Борщ со сметаной | 150 | 57 | 1,04 | 2,94 | 7,32 | 60 | 25,18 | 0,7 | 0,02 | 0,02 | 4,82 |
| Плов из говядины | 190 | 375 | 15,12 | 14,88 | 39,36 | 352 | 18,4 | 2,2 | 0,056 | 0,14 | 0,3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 40 | | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | | | | | |
| Компот из свежих яблок | 150 | 526 | 0,38 | 0,15 | 17,3 | 72 | 16,5 | 0,8 | 0,015 | 0,015 | 3,2 |
| Выход | 590 | | 21,04 | 19,09 | 88,3 | 614 | 69,28 | 3,94 | 0,099 | 0,183 | 10,32 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Гренки | 30 | 176 | 3,4 | 0,3 | 20,9 | 100,3 | | | | | |
| Молоко | 180 | | 5,04 | 4,5 | 8,46 | 93,6 | | | | | |
| Выход | 210 | | 8,44 | 4,8 | 29,36 | 193,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоком | 60 | 21 | 0,54 | 6,12 | 4,32 | 74,4 | 17,4 | 0,66 | 0,024 | 0,024 | 3,06 |
| Сырники из творога | 140 | 327 | 16,7 | 12,9 | 21,7 | 267,3 | 137,4 | 0,9 | 0,06 | 0,2 | 0,27 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 502 | 0,09 | | 13,5 | 45 | 4,5 | 0,36 | | | |
| Выход | 400 | | 18,87 | 19,62 | 49,48 | 439,1 | 159,3 | 1,92 | 0,084 | 0,224 | 3,33 |
| Итого | | | 57,88 | 63,4 | 238,14 | 1713 | 364,83 | 7,33 | 0,343 | 0,598 | 14,82 |

| ЯСЛИ | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Наименование блюда | Выход | № тех. карты | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | Витамины, мг | | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Среда, 2 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 110 | 215 | 9,7 | 18,7 | 1,8 | 215 | 78 | 2 | 0,06 | 0,4 | 0,16 |
| Кабачковая икра | 40 | | 0,32 | 1,6 | 1,72 | 22 | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 28 | 99 | 1,1 | 11,7 | 12,25 | 137,9 | 4,25 | 0,21 | 0,014 | 0,021 | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 513 | 2,88 | 2,4 | 14,3 | 71,1 | 113 | 0,09 | 0,036 | 0,14 | 1,17 |
| Выход | 358 | | 14 | 34,4 | 30,07 | 446 | 195,25 | 2,3 | 0,11 | 0,561 | 1,33 |
| Фрукт | 100 | | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 40 | 20 | 0,56 | 2,43 | 3,6 | 34,96 | 14,94 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 12,98 |
| Рассольник | 153 | 76 | 1,23 | 3,1 | 9,75 | 72,75 | 9,3 | 0,55 | 0,05 | 0,03 | 4,6 |
| Котлета рыбная | 60 | 351 | 8,34 | 1,26 | 5,76 | 67,8 | | | 0,04 | 0,07 | 0,24 |
| Картофельное пюре | 100 | 321 | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 92 | 24,65 | 0,67 | 0,09 | 0,07 | 12,1 |
| Соус красный основной | 35 | 465 | 0,5 | 0,8 | 3,2 | 22,6 | 3,4 | 0,2 | 0,008 | 0,006 | 0,9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 72,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 40 | | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72 | | | | | |
| Кисель из клюквы | 180 | 515 | 0,075 | | 17,2 | 72 | 7,5 | 0,075 | | | 1,35 |
| Выход | 628 | | 16,925 | 11,87 | 76,77 | 506,51 | 59,79 | 1,695 | 0,198 | 0,186 | 32,17 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 60 | 583 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 233 | 9 | 0,5 | 0,06 | 0,03 | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 535 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,3 | 1,26 |
| Выход | 240 | | 9,72 | 12,3 | 43,4 | 323 | 225 | 0,68 | 0,13 | 0,33 | 1,26 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные с овощами | 200 | 300 | 3,3 | 7,9 | 23,4 | 174,5 | 10,9 | 1,2 | 0,16 | 0,06 | 1,9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Чай с молоком | 180 | 502 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 113,9 | 0,37 | 0,04 | 0,14 | 1,2 |
| Выход | 400 | | 7,51 | 10,84 | 47,67 | 315,9 | 124,8 | 1,57 | 0,2 | 0,2 | 3,1 |
| Итого | | | 48,555 | 69,71 | 207,41 | 1633,41 | 604,84 | 6,245 | 0,638 | 1,277 | 37,86 |

| ЯСЛИ | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Наименование блюда | Выход | № тех. карты | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | Витамины, мг | | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Четверг, 2 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 110 | 237 | 14,9 | 10,2 | 14,5 | 210 | 127,3 | 0,55 | 0,03 | 0,17 | 0,2 |
| Соус молочный сладкий | 35 | 449 | 1,3 | 3,2 | 7,9 | 65,3 | 45,05 | 0,075 | 0,02 | 0,05 | 0,36 |
| Бутерброд с сыром | 33 | 97 | 5 | 8,1 | 7,4 | 23 | 137 | 0,3 | 0,02 | 0,05 | 0,1 |
| Какао с молоком | 180 | 508 | 3,2 | 2,9 | 22,5 | 129,6 | 111,6 | 0,7 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| Выход | 358 | | 24,4 | 24,4 | 52,3 | 427,9 | 420,95 | 1,625 | 0,11 | 0,41 | 1,83 |
| Фрукт | 200 | | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 90 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из консервированной кукурузы | 40 | 12 | 1,15 | 2,5 | 3,2 | 40 | | | | | 3,7 |
| Свекольник | 150 | 136 | 1,3 | 2,67 | 7,2 | 58,2 | 22,65 | 0,9 | 0,04 | 0,04 | 5,5 |
| Котлета из мяса | 60 | 282 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | 10,6 | 0,89 | 0,05 | 0,08 | |
| Капуста тушеная | 100 | 132 | 1,98 | 3,71 | 9,49 | 79 | 55,8 | 0,75 | 0,03 | 0,04 | 16,37 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 72,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 40 | | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72 | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 527 | 0,4 | | 20,3 | 82,5 | 21 | 1,1 | 0,008 | 0,008 | 0,4 |
| Выход | 560 | | 17,94 | 16,7 | 72,8 | 536,1 | 110,05 | 3,64 | 0,128 | 0,168 | 25,97 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 180 | | 5,04 | 4,5 | 8,46 | 93,6 | | | | | |
| Крендель сахарный | 60 | 574 | 4,16 | 7,8 | 35,28 | 228 | 9,6 | 0,48 | 0,05 | 0,04 | |
| Выход | 240 | | 9,2 | 12,3 | 43,74 | 321,6 | 9,6 | 0,48 | 0,05 | 0,04 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Овощное рагу | 200 | 137 | 2,2 | 11,2 | 11,8 | 156 | 34,8 | 0,8 | 0,07 | 0,07 | 6,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 502 | 0,09 | | 13,5 | 45 | 4,5 | 0,36 | | | 2,5 |
| Выход | 400 | | 3,83 | 11,8 | 35,26 | 253,4 | 39,3 | 1,16 | 0,07 | 0,07 | 9,3 |
| Итого | | | 56,17 | 66 | 223,7 | 1629 | 579,9 | 6,905 | 0,358 | 0,688 | 37,1 |

| ЯСЛИ | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| Наименование блюда | Выход | № тех. карты | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | Витамины, мг | | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Пятница, 2 неделя | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" на молоке | 150 | 266 | 3,9 | 8,7 | 18,8 | 170 | 95 | 0,4 | 0,06 | 0,1 | 0,99 |
| Бутерброд с маслом | 28 | 99 | 1,1 | 11,7 | 12,25 | 137,9 | 4,25 | 0,21 | 0,014 | 0,021 | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 513 | 2,88 | 2,4 | 14,3 | 71,1 | 113 | 0,09 | 0,036 | 0,14 | 1,17 |
| Выход | 358 | | 7,88 | 22,8 | 45,35 | 379 | 212,25 | 0,7 | 0,11 | 0,261 | 2,16 |
| Сок | 200 | | 1 | 0,2 | 15,4 | 110 | 40 | 0,4 | 0,04 | 0,08 | 8 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат "витаминный" | 40 | 3 | 0,44 | 4 | 4,2 | 55 | 12 | 0,36 | 0,016 | 0,016 | 6,1 |
| Суп овощной | 180 | 66 | 1,59 | 4,44 | 8,12 | 78,85 | | | | | |
| Азу | 200 | 370 | 16,3 | 17,5 | 20,8 | 306 | 29,5 | 3,4 | 0,17 | 0,2 | 8,9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Хлеб урожайный | 40 | | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | | | | | |
| Компот из свежих яблок | 150 | 526 | 0,38 | 0,15 | 17,3 | 72 | 16,5 | 0,8 | 0,015 | 0,015 | 3,2 |
| Выход | 630 | | 22,89 | 27,17 | 74,06 | 636,65 | 58 | 4,56 | 0,201 | 0,231 | 18,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Вафли | 40 | | 1,28 | 1,12 | 32,04 | 140 | | | | | |
| Молоко | 180 | | 5,04 | 4,5 | 8,46 | 93,6 | | | | | |
| Выход | 220 | | 6,32 | 5,62 | 40,5 | 233,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 150 | 321 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 36,97 | 1 | 0,13 | 0,1 | 18,15 |
| Рыба припущенная | 80 | 245 | 14,03 | 1,9 | 0,25 | 74 | | | | | 0,28 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 502 | 0,03 | | 5 | 16,6 | 1,6 | 0,1 | | | |
| Выход | 430 | | 18,66 | 7,3 | 35,64 | 281 | 38,57 | 1,1 | 0,13 | 0,1 | 18,43 |
| Итого | | | 56,75 | 63,09 | 210,95 | 1640,25 | 348,82 | 6,76 | 0,481 | 0,672 | 46,79 |