

Меню с 12 до 18 лет г. Ульяновск
Вторая неделя

6

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|----------------------------------|---|----------|-------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Вторая неделя Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Фрукты свежие | штг | 1,96 | 0,78 | 20,78 | 106,08 | 73,5 | 28,42 | 49,98 | 4,31 | 0 | 10 | 60 | 0,39 | 129,36 |
| Фирм | Каша молочная "Дружба" с маслом слив | 255 | 8,49 | 7,66 | 48,54 | 302,14 | 153,3 | 51,25 | 201,4 | 1,16 | 44 | 49,73 | 0,24 | 0,16 | 0,62 |
| 3 | Сыр порционнo | 15 | 0,03 | 0,04 | 0,00 | 0,54 | 1,29 | 0,05 | 0,74 | 0 | 0,38 | 0,43 | 0 | 0 | 0 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,34 | 1,67 | 19,68 | 99,25 | 52,9 | 5,99 | 37,67 | 0,1 | 9 | 9,9 | 0 | 0,02 | 0,23 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,20 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 14,80 | 10,35 | 103,01 | 575,17 | 280,99 | 85,71 | 289,79 | 5,57 | 53,38 | 70,06 | 60,24 | 0,57 | 130,21 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,52 | 2,41 | 4,39 | 43,02 | 11,3 | 15,05 | 21,71 | 0,4 | 0 | 780,3 | 1,22 | 0,02 | 2,5 |
| 110 | Борщ с капустой с картофелем со сметаной | 250/10 | 1,94 | 5,94 | 12,36 | 114,16 | 42,77 | 22,29 | 50,25 | 1,07 | 42,85 | 250,32 | 0,25 | 0,05 | 7,67 |
| - | Говядина отварная на 1 блюдо | 10 | 2,68 | 1,92 | 0,00 | 27,99 | 1,15 | 2,64 | 21,06 | 0,35 | 0 | 0 | 0,06 | 0,01 | 0 |
| 451 | Котлеты из говядины с соусом томатным 80/30 | 110 | 12,66 | 12,20 | 12,76 | 213,86 | 11,21 | 17,42 | 107,85 | 1,88 | 6,37 | 56,75 | 2,58 | 0,06 | 0,6 |
| 516 | Макароньe отварные | 180 | 6,61 | 4,70 | 39,43 | 234,23 | 13,96 | 9,23 | 50,72 | 0,94 | 29,5 | 32,65 | 1 | 0,07 | 0 |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 186 | 0,23 | 0,05 | 13,43 | 53,98 | 2,91 | 0,74 | 1,33 | 0,08 | 0 | 0,13 | 0,01 | 0 | 1,04 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,20 | 14,01 | 67,44 | 4,49 | 6,63 | 17,49 | 0,46 | 0 | 0 | 0,39 | 0,04 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 28,60 | 27,78 | 106,40 | 812,70 | 98,29 | 88,1 | 317,81 | 6,35 | 78,72 | 1120,45 | 5,93 | 0,3 | 11,81 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 767 | Булочка ванильная | 100 | 7,87 | 7,04 | 55,66 | 323,99 | 17,95 | 11,28 | 65 | 0,97 | 14,25 | 15,6 | 3,62 | 0,1 | 0 |
| 335 | Морковь тушенная с яблоками | 150 | 1,96 | 5,79 | 15,31 | 127,20 | 45,75 | 51,22 | 76,82 | 1,55 | 44,25 | 2600,48 | 9,59 | 0,12 | 10,47 |
| - | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,83 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,18 | 0,02 | 3,6 |
| Итого за 'Полдник ' | | | 10,72 | 13,01 | 89,15 | 529,02 | 76,31 | 69,7 | 154,42 | 5,03 | 58,5 | 2616,08 | 13,38 | 0,24 | 14,07 |
| Итого за день | | | 54,12 | 51,14 | 298,56 | 1916,887 | 455,59 | 243,51 | 762,02 | 16,95 | 190,6 | 3806,59 | 79,55 | 1,11 | 156,09 |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|----------------------------|--|----------|-------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340 | Омлет натуральный | 200 | 19,22 | 23,93 | 2,44 | 301,55 | 111,14 | 20,24 | 273,31 | 3,48 | 402,04 | 443,65 | 1,01 | 0,1 | 0,19 |
| 3 | Сыр порционно | 15 | 3,68 | 4,34 | 0,00 | 54,61 | 129,36 | 5,15 | 73,5 | 0,15 | 38,22 | 43,2 | 0,08 | 0,01 | 0,1 |
| 101 | Горошек зеленый порционно | 35 | 1,06 | 0,07 | 2,23 | 17,14 | 6,86 | 7,2 | 21,27 | 0,24 | 0 | 17,5 | 0,07 | 0,04 | 3,43 |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 186 | 0,23 | 0,05 | 13,43 | 53,98 | 2,91 | 0,74 | 1,33 | 0,08 | 0 | 0,13 | 0,01 | 0 | 1,04 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,20 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 26,17 | 28,58 | 32,11 | 494,44 | 250,28 | 33,33 | 369,4 | 3,94 | 440,26 | 504,48 | 1,16 | 0,14 | 4,76 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | Салат "Ералаш"(капуста, яблоки, свекла) | 60 | 0,63 | 5,98 | 3,75 | 73,66 | 19,26 | 9,14 | 15,76 | 0,67 | 0 | 133,61 | 2,73 | 0,02 | 11,76 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,32 | 4,67 | 18,81 | 146,61 | 40,18 | 37,4 | 101,55 | 1,96 | 29,5 | 245,8 | 0,33 | 0,2 | 5,2 |
| | Фрикадельки на 1 блюдо | 20 | 4,06 | 2,90 | 0,18 | 43,14 | 2,86 | 4,15 | 33,23 | 0,54 | 2 | 4,16 | 0,11 | 0,01 | 0,06 |
| 374 | Рыба, тушеная в томате с овощами 80/30 | 110 | 13,68 | 2,84 | 2,49 | 90,73 | 28,14 | 39,64 | 162,68 | 0,72 | 7,78 | 234,52 | 1,68 | 0,09 | 1,96 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,92 | 0,05 | 26,58 | 112,29 | 28,46 | 17,96 | 24,44 | 0,61 | 0 | 104,94 | 0,99 | 0,02 | 0,29 |
| 520 | Картофельное пюре | 180 | 3,76 | 4,91 | 23,53 | 159,80 | 49,57 | 35,73 | 105,9 | 1,31 | 25,8 | 33,5 | 0,2 | 0,14 | 6,24 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,20 | 14,01 | 67,44 | 4,49 | 6,63 | 17,49 | 0,46 | 0 | 0 | 0,39 | 0,04 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 32,33 | 21,90 | 99,36 | 751,68 | 183,46 | 164,75 | 508,45 | 7,44 | 65,08 | 756,83 | 6,84 | 0,56 | 25,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 766 | Сдоба обыкновенная | 100 | 8,07 | 6,15 | 55,62 | 318,25 | 17,78 | 11,74 | 63,43 | 0,95 | 6,32 | 6,92 | 3,42 | 0,11 | 0 |
| - | Молоко кипяченое | 180 | 4,96 | 4,56 | 8,93 | 95,38 | 182,4 | 19,95 | 119,7 | 0,15 | 19 | 41,8 | 0 | 0,04 | 0,74 |
| Итого за 'Полдник ' | | | 13,03 | 10,71 | 64,55 | 413,63 | 200,18 | 31,69 | 183,13 | 1,1 | 25,32 | 48,72 | 3,42 | 0,15 | 0,74 |
| Итого за день | | | 71,53 | 61,19 | 196,02 | 1659,76 | 633,92 | 229,77 | 1060,98 | 12,48 | 530,65 | 1310,03 | 11,42 | 0,85 | 31,01 |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|----------------------------|--|----------|-------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога со сгущен молоком | 180/30 | 33,85 | 24,70 | 44,97 | 540,59 | 348,7 | 50,5 | 403 | 1,17 | 154,7 | 178,62 | 0,85 | 0,1 | 0,59 |
| Фирм | Напиток апельсиновый | 180 | 0,08 | 0,02 | 21,82 | 84,07 | 3,5 | 1,07 | 1,86 | 0,09 | 0 | 0,7 | 0,02 | 0 | 2,09 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,20 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 35,91 | 24,92 | 80,80 | 691,83 | 352,2 | 51,57 | 404,86 | 1,26 | 154,7 | 179,32 | 0,87 | 0,1 | 2,68 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирм | Салат из капусты с кукурузой | 60 | 1,02 | 5,38 | 6,44 | 79,26 | 17,06 | 5,6 | 10,95 | 0,22 | 0 | 1,21 | 2,68 | 0,01 | 7,24 |
| 140 | Суп лапша домашняя с картофелем | 250 | 3,06 | 3,15 | 19,26 | 123,06 | 23,85 | 24,26 | 65,36 | 1,03 | 23,83 | 239,59 | 0,35 | 0,1 | 7,2 |
| Фирм | Филе гушен в смет соусе из кур | 100 | 10,38 | 17,80 | 3,91 | 218,68 | 25,96 | 13,36 | 103,58 | 1,05 | 47,35 | 63,94 | 3,16 | 0,04 | 0,88 |
| | куры отварные на 1 блюдо | 15 | 3,44 | 2,90 | 0,00 | 39,84 | 2,69 | 2,84 | 24,26 | 0,27 | 7,35 | 15,12 | 0,11 | 0,01 | 0,11 |
| 511 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,40 | 4,03 | 44,54 | 240,01 | 57,71 | 63,06 | 127,73 | 1,3 | 19,2 | 44,04 | 0,7 | 0,08 | 7,92 |
| Фирм | Компот из сухофруктов и шиповника | 180 | 0,38 | 0,07 | 17,57 | 73,48 | 85,36 | 57,09 | 65,41 | 1,33 | 0 | 98,7 | 1,05 | 0,06 | 30,67 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,20 | 14,01 | 67,44 | 4,49 | 6,63 | 17,49 | 0,46 | 0 | 0 | 0,39 | 0,04 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 26,65 | 33,89 | 115,75 | 899,78 | 227,61 | 186,93 | 462,17 | 6,83 | 97,72 | 462,9 | 8,85 | 0,39 | 54,02 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирм | Лепешка сметанная | 100 | 5,96 | 8,85 | 39,95 | 268,45 | 23,06 | 9,95 | 62,88 | 0,81 | 69,25 | 75,38 | 0,93 | 0,1 | 0,03 |
| - | Сок фруктово- ягодный | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,83 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,18 | 0,02 | 3,6 |
| Итого за 'Полдник ' | | | 6,86 | 9,03 | 58,13 | 346,28 | 35,66 | 17,15 | 75,48 | 3,33 | 69,25 | 75,38 | 1,11 | 0,12 | 3,63 |
| Итого за день | | | 69,42 | 67,84 | 254,68 | 1937,885 | 615,47 | 255,65 | 942,51 | 11,42 | 321,67 | 717,6 | 10,83 | 0,61 | 60,33 |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|----------------------------|---|----------|-------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи порционно | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,74 | 4,68 | 6,76 | 4,12 | 12,35 | 0,18 | 0 | 3 | 0,03 | 0,01 | 2,94 | |
| фирм | Биточки "Пышка" с соусом томатным 80/30 | 110 | 13,29 | 18,42 | 8,67 | 256,27 | 13 | 25,06 | 136,25 | 2,04 | 6,37 | 313,23 | 4,23 | 0,07 | 2,14 | |
| 516 | Макароны отварные | 180 | 6,61 | 4,70 | 39,43 | 234,23 | 13,96 | 9,23 | 50,72 | 0,94 | 29,5 | 32,65 | 1 | 0,07 | 0 | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,34 | 1,67 | 19,68 | 99,25 | 52,9 | 5,99 | 37,67 | 0,1 | 9 | 9,9 | 0 | 0,02 | 0,23 | |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,68 | 89,92 | 5,98 | 8,84 | 23,32 | 0,62 | 0 | 0 | 0,52 | 0,05 | 0 | |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 25,12 | 25,08 | 87,20 | 684,35 | 92,6 | 53,24 | 260,31 | 3,88 | 44,87 | 358,78 | 5,78 | 0,22 | 5,31 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Винегрет ов.(капуста кв., огурцы сол.) | 60 | 0,86 | 5,97 | 3,49 | 73,35 | 13,52 | 7,74 | 16,6 | 0,33 | 0 | 121,24 | 2,71 | 0,01 | 4,21 | |
| 138 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,68 | 2,60 | 12,49 | 84,13 | 18,93 | 21,26 | 50,46 | 0,81 | 16,7 | 219,9 | 0,18 | 0,08 | 6,79 | |
| | Фрикадельки тна 1 блюдо | 20 | 4,06 | 2,90 | 0,18 | 43,14 | 2,86 | 4,15 | 33,23 | 0,54 | 2 | 4,16 | 0,11 | 0,01 | 0,06 | |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 200 | 12,61 | 13,97 | 23,26 | 276,30 | 25,97 | 43,78 | 181,66 | 2,79 | 0 | 10,56 | 2,74 | 0,18 | 28,91 | |
| Фирм | Напиток "Солнечный" | 180 | 0,08 | 0,02 | 21,82 | 84,07 | 3,5 | 1,07 | 1,86 | 0,09 | 0 | 0,7 | 0,02 | 0 | 2,09 | |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,20 | 14,01 | 67,44 | 4,49 | 6,63 | 17,49 | 0,46 | 0 | 0 | 0,39 | 0,04 | 0 | |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 | |
| Итого за 'Обед ' | | | 23,25 | 26,02 | 85,26 | 686,44 | 79,77 | 98,73 | 348,71 | 6,19 | 18,7 | 356,85 | 6,56 | 0,38 | 42,06 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фирм | Пышка "Эстонская" | 75 | 9,05 | 11,77 | 27,74 | 257,75 | 169,48 | 13,58 | 143,02 | 0,74 | 33,39 | 61,26 | 4 | 0,06 | 0,06 | |
| - | Молоко кипяченое | 180 | 4,96 | 4,56 | 8,93 | 95,38 | 182,4 | 19,95 | 119,7 | 0,15 | 19 | 41,8 | 0 | 0,04 | 0,74 | |
| Итого за 'Полдник ' | | | 14,01 | 16,33 | 36,67 | 353,13 | 351,88 | 33,53 | 262,72 | 0,89 | 52,39 | 103,06 | 4 | 0,1 | 0,8 | |
| Итого за день | | | 62,38 | 67,43 | 209,13 | 1723,919 | 524,25 | 185,5 | 871,74 | 10,96 | 115,96 | 818,69 | 16,34 | 0,7 | 48,17 | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|----------------------------|---|----------|-------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша пшенная молочная с маслом сл | 255 | 10,06 | 7,01 | 48,45 | 302,87 | 145,2 | 59,9 | 222,2 | 1,62 | 24 | 46,28 | 0,23 | 0,22 | 0,62 |
| 3 | Сыр порционно | 15 | 3,68 | 4,34 | 0,00 | 54,61 | 129,36 | 5,15 | 73,5 | 0,15 | 38,22 | 43,2 | 0,08 | 0,01 | 0,1 |
| 685 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,04 | 13,24 | 51,61 | 0,39 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Мармелад | 30 | 0,12 | 0,00 | 22,34 | 85,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 741 | Ватрушка с творогом | 50 | 5,91 | 2,78 | 17,92 | 123,62 | 29,61 | 7,09 | 55,26 | 0,4 | 9,08 | 25,48 | 0,59 | 0,03 | 0,01 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,20 | 14,01 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 21,93 | 14,37 | 115,96 | 685,71 | 304,56 | 72,14 | 350,96 | 2,21 | 71,3 | 114,96 | 0,9 | 0,26 | 0,73 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| фирм | Салат "Молодость" (капуста, свекла) | 60 | 0,99 | 5,64 | 6,07 | 80,86 | 24,96 | 11,26 | 22,03 | 0,61 | 0 | 1,56 | 2,7 | 0,01 | 13,38 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 260 | 2,00 | 6,20 | 8,81 | 103,33 | 44,31 | 20,06 | 48,27 | 0,76 | 44,5 | 251,05 | 0,23 | 0,06 | 12,01 |
| | Говядина отварная на 1 блюдо | 10 | 2,68 | 1,92 | 0,00 | 27,99 | 1,15 | 2,64 | 21,06 | 0,35 | 0 | 0 | 0,06 | 0,01 | 0 |
| Фирм | Котлета "Умка" с соусом томатным80/30 | 110 | 12,72 | 12,63 | 14,13 | 230,93 | 30,53 | 23,16 | 127,25 | 1,9 | 24,87 | 80,81 | 2,91 | 0,09 | 0,9 |
| 330 | Гороховое пюре | 180 | 16,67 | 5,15 | 38,96 | 289,28 | 89,58 | 80,53 | 248,46 | 5,13 | 17,7 | 34,38 | 0,65 | 0,5 | 0 |
| 639 | Компот из кураги | 180 | 0,92 | 0,05 | 26,58 | 112,29 | 28,46 | 17,96 | 24,44 | 0,61 | 0 | 104,94 | 0,99 | 0,02 | 0,29 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,20 | 14,01 | 67,44 | 4,49 | 6,63 | 17,49 | 0,46 | 0 | 0 | 0,39 | 0,04 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 39,94 | 32,15 | 118,58 | 970,13 | 233,98 | 176,34 | 556,4 | 10,99 | 87,07 | 473,04 | 8,35 | 0,78 | 26,58 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 766 | Сдоба обыкновенная | 100 | 8,07 | 6,15 | 55,62 | 318,25 | 17,78 | 11,74 | 63,43 | 0,95 | 6,32 | 6,92 | 3,42 | 0,11 | 0 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,35 | 0,14 | 24,86 | 99,31 | 13,72 | 4,96 | 8,54 | 0,83 | 0 | 1,8 | 10,8 | 0,06 | 9,5 |
| Итого за 'Полдник ' | | | 8,42 | 6,29 | 80,48 | 417,57 | 31,51 | 16,7 | 71,96 | 1,78 | 6,32 | 8,72 | 14,22 | 0,17 | 9,5 |
| Итого за день | | | 70,29 | 52,81 | 315,02 | 2073,411 | 570,05 | 265,18 | 979,32 | 14,98 | 164,69 | 596,72 | 23,47 | 1,21 | 36,81 |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г всего | Жиры, г всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|----------|-------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Суббота | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Сыр порционно | 15 | 0,03 | 0,04 | 0,00 | 0,54 | 1,29 | 0,05 | 0,74 | 0 | 0,38 | 0,43 | 0 | 0 | 0 |
| 437 | Гуляш из говядины | 50/50 | 14,57 | 15,89 | 3,83 | 218,10 | 17,08 | 20,44 | 156,14 | 2,27 | 0 | 4,26 | 2,18 | 0,05 | 0,84 |
| 224 | Рагу из овощей | 180 | 3,56 | 8,04 | 21,99 | 182,45 | 44,67 | 41,59 | 90,46 | 1,52 | 55,22 | 722,13 | 0,47 | 0,13 | 15,94 |
| 685 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,04 | 13,24 | 51,61 | 0,39 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,68 | 89,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 20,99 | 24,28 | 57,73 | 542,26 | 63,44 | 62,08 | 247,34 | 3,82 | 55,61 | 726,82 | 2,65 | 0,18 | 16,79 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Фрукты свежие | 1шт | 1,88 | 0,70 | 19,29 | 98,95 | 66 | 25,23 | 44,37 | 3,83 | 0 | 10 | 60 | 0,29 | 52,8 |
| сб 1982г | Суп картофельный с клецками | 250 | 4,08 | 5,13 | 22,49 | 158,12 | 24,11 | 20,61 | 65,66 | 1 | 42,75 | 253,18 | 0,52 | 0,09 | 5,19 |
| | куры отварные на 1 блюдо | 15 | 3,44 | 2,90 | 0,00 | 39,84 | 2,69 | 2,84 | 24,26 | 0,27 | 7,35 | 15,12 | 0,11 | 0,01 | 0,11 |
| фирм | Жаркое из птицы | 200 | 10,73 | 12,43 | 23,37 | 255,24 | 25,08 | 32,41 | 118,33 | 1,76 | 17,15 | 49,17 | 3,52 | 0,11 | 9,08 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,92 | 0,05 | 26,58 | 112,29 | 28,46 | 17,96 | 24,44 | 0,61 | 0 | 104,94 | 0,99 | 0,02 | 0,29 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,20 | 14,01 | 67,44 | 4,49 | 6,63 | 17,49 | 0,46 | 0 | 0 | 0,39 | 0,04 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 58,01 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед ' | | | 25,01 | 21,76 | 115,76 | 789,90 | 161,33 | 119,77 | 341,94 | 9,11 | 67,25 | 432,71 | 65,94 | 0,61 | 67,48 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 741 | Ватрушка с творогом | 50 | 5,91 | 2,78 | 17,92 | 123,62 | 29,61 | 7,09 | 55,26 | 0,4 | 9,08 | 25,48 | 0,59 | 0,03 | 0,01 |
| - | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,83 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,52 | 0 | 0 | 0,18 | 0,02 | 3,6 |
| Итого за 'Полдник ' | | | 6,81 | 2,96 | 36,10 | 201,45 | 42,21 | 14,29 | 67,86 | 2,92 | 9,08 | 25,48 | 0,77 | 0,05 | 3,61 |
| Итого за день | | | 52,80 | 49,01 | 209,60 | 1533,60 | 266,98 | 196,15 | 657,14 | 15,85 | 131,93 | 1185,01 | 69,36 | 0,84 | 87,88 |