

Исключить: перекрестно-реагирующих продуктов с березой: киви, черешня, вишня, сливы, персики, абрикос, маслины, оливки, фундук, грецкие орехи, миндаль, морковь, укроп, картофель..

После термической обработки данные продукты употреблять разрешено

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион:

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Томаты свежие порциями  | 35        | 0,39             |      | 4,82     | 43,3                    | 835,07      |
|                         | Гуляш из мяса говядины  | 100       | 15,32            | 16   | 3,84     | 183,6                   | 437         |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая  | 150       | 7,55             | 7    | 43,85    | 240,8                   | 998         |
|                         | Чай с сахаром   | 200       |                  |      | 16       | 63,8                    | 1 188       |
|                         | Батон   | 30        | 2,25             | 1    | 15,42    | 78,6                    | 693         |
|                         | Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов | 120       | 0,48             |      | 11,76    | 56,4                    | 976,05      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 635       | 25,99            | 24   | 95,69    | 666,5                   |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Огурец свежий мелконашинкованный                                    | 60        | 0,42             |      | 1,14     | 6,6                     | 8,11        |
|                         | Борщ с капустой и картофелем  | 200       | 1,32             | 4    | 10,03    | 82,9                    | 1 021,13    |
|                         | Мясо говядины отварное  | 10        | 3                | 3    |          | 35,2                    | 1 053       |
|                         | Сметана порц.   | 5         | 0,13             | 1    | 0,17     | 10,3                    | 986         |
|                         | Пельмени отварные   | 200       | 7,3              | 14   | 42,4     | 308,2                   | 1 454,07    |
|                         | Сметана порц.   | 20        | 0,5              | 4    | 0,68     | 41,2                    | 986         |
|                         | Масло сливочное (порциями)  | 5         | 0,04             | 4    | 0,07     | 33,1                    | 1 259,01    |
|                         | Напиток из вишни с/м  | 200       | 0,12             |      | 14,85    | 61,1                    | 930,03      |
|                         | Батон   | 30        | 2,25             | 1    | 15,42    | 78,6                    | 693         |
|                         | Хлеб ржаной.  | 30        | 2,55             | 1    | 12,75    | 77,7                    | 1 147       |
|                         | Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов | 150       | 0,6              | 1    | 14,7     | 70,5                    | 976,05      |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 910       | 18,23            | 33   | 112,21   | 805,4                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 545     | 44,22            | 57   | 207,9    | 1471,9                  |             |

(лист 2)

Рацион:

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным  | 200       | 9,21             | 10   | 20,69    | 222,2                   | 895         |
|                         | Чай с лимоном*  | 207       | 0,06             |      | 15,69    | 61,9                    | 686         |
|                         | Батон   | 20        | 1,5              | 1    | 10,28    | 52,4                    | 693         |
|                         | Слойка со сгущенкой   | 60        | 4,41             | 8    | 36,09    | 235,8                   | 942,07      |
|                         | Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов                     | 160       | 0,64             | 1    | 15,68    | 75,2                    | 976,05      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 647       | 15,82            | 20   | 98,43    | 647,5                   |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Томаты свежие порциями  | 60        | 0,66             |      | 8,26     | 74,3                    | 835,07      |
|                         | Суп картофельный с горохом  | 250       | 4,82             | 5    | 21,43    | 140,6                   | 139,04      |
|                         | Мясо свинины отварное   | 10        | 2,31             | 3    |          | 35,2                    | 1 053,02    |
|                         | Жаркое по-домашнему из говядины   | 200       | 19,53            | 17   | 16,98    | 392,1                   | 893         |
|                         | Хлеб пшеничный  | 45        | 4,82             | 2    | 24,08    | 123,3                   | 897         |
|                         | Хлеб ржаной.  | 50        | 4,25             | 2    | 21,25    | 129,5                   | 1 147       |
|                         | Соки овощные, фруктовые и ягодные, кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикоса | 200       | 1                |      | 20,2     | 86                      | 10,32       |
|                         | Пряник (порц.)  | 30        | 1,89             | 1    | 22,68    | 100,7                   | 1 192       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 845       | 39,28            | 30   | 134,88   | 1081,7                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 492     | 55,1             | 50   | 233,31   | 1729,2                  |             |

Рацион:

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Огурцы соленые  | 40        | 0,32             |      | 0,68     | 5,2                     | 1 006       |
|                         | Котлета Домашняя*   | 90        | 12,76            | 17   | 11,62    | 256,2                   | 661,04      |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом                                | 150       | 6,47             | 5    | 40,96    | 212,7                   | 516         |
|                         | Кофейный напиток с молоком  | 200       | 3,84             | 4    | 14,38    | 152                     | 1 110       |
|                         | Батон   | 20        | 1,5              | 1    | 10,28    | 52,4                    | 693         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 500       | 24,89            | 27   | 77,92    | 678,5                   |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Перец болгарский свежий порционно                                   | 60        | 0,48             |      | 7,55     | 33                      | 836,04      |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем                                   | 200       | 1,52             | 4    | 7,38     | 73,7                    | 124,01      |
|                         | Мясо свинины отварное   | 10        | 2,31             | 3    |          | 35,2                    | 1 053,02    |
|                         | Сметана порц.   | 10        | 0,25             | 2    | 0,34     | 20,6                    | 986         |
|                         | Птица запеченная  | 90        | 20,98            | 1    | 1,88     | 161,8                   | 1 237       |
|                         | Пюре картофельное   | 150       | 3,31             | 10   | 37,17    | 230                     | 995         |
|                         | Компот из клубники и смородины св/м                                 | 200       | 0,22             |      | 22,7     | 93,3                    | 393,06      |
|                         | Хлеб пшеничный  | 40        | 4,28             | 2    | 21,4     | 109,6                   | 897         |
|                         | Хлеб ржаной.  | 30        | 2,55             | 1    | 12,75    | 77,7                    | 1 147       |
|                         | Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов | 160       | 0,64             | 1    | 15,68    | 75,2                    | 976,05      |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 950       | 36,54            | 24   | 126,85   | 910,1                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 450     | 61,43            | 51   | 204,77   | 1588,6                  |             |

Рацион:

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Запеканка творожная   | 150       | 21,73            | 15   | 22,36    | 316,6                   | 5,2         |
|                         | Молоко сгущенное  | 20        | 1,44             | 2    | 11,1     | 47,4                    | 261,09      |
|                         | Чай с лимоном   | 207       | 0,09             |      | 20,97    | 82,6                    | 483         |
|                         | Батон   | 20        | 1,5              | 1    | 10,28    | 52,4                    | 693         |
|                         | Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов | 200       | 0,8              | 1    | 19,6     | 94                      | 976,05      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 597       | 25,56            | 19   | 84,31    | 593                     |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Огурцы свежие порционно   | 60        | 0,48             |      | 6        | 33                      | 836         |
|                         | Суп картофельный с колбасой   | 200       | 3,44             | 8    | 9,89     | 126,2                   | 139,1       |
|                         | Грудка куриная в соусе  | 100       | 21,68            | 7    | 3,83     | 162,8                   | 1 105,05    |
|                         | Спагетти отварные   | 150       | 5,18             | 9    | 29,97    | 221,9                   | 1 011,03    |
|                         | Напиток из плодов шиповника   | 200       | 0,68             |      | 25,63    | 120,6                   | 705         |
|                         | Хлеб пшеничный  | 45        | 4,82             | 2    | 24,08    | 123,3                   | 897         |
|                         | Хлеб ржаной.  | 45        | 3,83             | 1    | 19,13    | 116,6                   | 1 147       |
|                         | Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов | 150       | 0,6              | 1    | 14,7     | 70,5                    | 976,05      |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 950       | 40,71            | 28   | 133,23   | 974,9                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 547     | 66,27            | 47   | 217,54   | 1567,9                  |             |

Рацион:

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Томаты свежие порциями              | 30        | 0,33             |      | 4,13     | 37,1                    | 835,07      |
|                         | Зразы из куриной грудки с сыром     | 90        | 19,2             | 8    | 9,15     | 186,7                   | 1 202,02    |
|                         | Пюре картофельное                   | 150       | 3,31             | 10   | 37,17    | 230                     | 995         |
|                         | Чай с сахаром                       | 200       |                  |      | 16       | 63,8                    | 1 188       |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 35        | 3,75             | 2    | 18,73    | 95,9                    | 897         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 505       | 26,59            | 20   | 85,18    | 613,5                   |             |
| <b>Обед</b>             |                                     |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат из свеклы с сыром             | 60        | 2,32             | 8    | 4,43     | 96,3                    | 14 612,45   |
|                         | Суп-лапша на курином бульоне        | 200       | 4,38             | 5    | 12,24    | 110                     | 1 015       |
|                         | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 10        | 2,29             | 2    | 0,09     | 23,6                    | 1 052       |
|                         | Свинина по-строгановски             | 100       | 9,82             | 5    | 2,37     | 94,6                    |             |
|                         | Рис отварной                        | 150       | 3,83             | 6    | 40,03    | 227,7                   | 991         |
|                         | Напиток ягодный                     | 200       | 0,59             |      | 4,14     | 19,4                    |             |
|                         | Батон                               | 30        | 2,25             | 1    | 15,42    | 78,6                    | 693         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | 750       | 25,48            | 27   | 78,72    | 650,2                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1 255     | 52,07            | 47   | 163,9    | 1263,7                  |             |

Рацион:

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Сыр (порциями)  | 20        | 5,38             | 6    |          | 72,6                    | 97          |
|                         | Каша "Дружба"   | 210       | 5,21             | 7    | 25,12    | 186,9                   | 14 539,12   |
|                         | Горячий шоколад   | 200       | 10,72            | 10   | 37,5     | 240,8                   | 14 539,89   |
|                         | Батон   | 25        | 1,88             | 1    | 12,85    | 65,5                    | 693         |
|                         | Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов | 180       | 0,72             | 1    | 17,64    | 84,6                    | 976,05      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 635       | 23,91            | 25   | 93,11    | 650,4                   |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Огурцы свежие порционно   | 60        | 0,48             |      | 6        | 33                      | 836         |
|                         | Уха ростовская  | 200       | 16,15            | 6    | 12,14    | 129,6                   | 1 435       |
|                         | Котлета Московская  | 90        | 13,66            | 25   | 10,47    | 321,5                   |             |
|                         | Спагетти отварные   | 150       | 5,18             | 9    | 29,97    | 221,9                   | 1 011,03    |
|                         | Напиток из вишни с/м  | 200       | 0,12             |      | 14,85    | 61,1                    | 930,03      |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 82,2                    | 897         |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 730       | 38,8             | 41   | 89,48    | 849,3                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 365     | 62,71            | 66   | 182,59   | 1499,7                  |             |

Рацион:

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Колобки мясные  | 110       | 15,38            | 14   | 2,56     | 139                     | 1 436,04    |
|                         | Пюре картофельное   | 160       | 3,53             | 11   | 39,65    | 245,3                   | 995         |
|                         | Чай с сахаром   | 200       |                  |      | 6,99     | 27,9                    | 14 539,27   |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 82,2                    | 897         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 500       | 22,12            | 26   | 65,25    | 494,4                   |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Салат из свеклы отварной  | 60        | 0,78             | 3    | 4,56     | 45,7                    | 14 538,13   |
|                         | Суп картофельный с колбасой   | 200       | 3,44             | 8    | 9,89     | 126,2                   | 139,1       |
|                         | Говядина в кисло-сладком соусе                                      | 100       | 6,53             | 9    | 4,99     | 123,3                   |             |
|                         | Рис отварной  | 150       | 3,83             | 6    | 40,03    | 227,7                   | 991         |
|                         | Напиток апельсиновый  | 200       | 3,1              |      | 18,46    | 88,5                    |             |
|                         | Хлеб пшеничный  | 35        | 3,75             | 2    | 18,73    | 95,9                    | 897         |
|                         | Хлеб ржаной.  | 35        | 2,98             | 1    | 14,88    | 90,7                    | 1 147       |
|                         | Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов | 200       | 0,8              | 1    | 19,6     | 94                      | 976,05      |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 980       | 25,21            | 30   | 131,14   | 892                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 480     | 47,33            | 56   | 196,39   | 1386,4                  |             |

Рацион:

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Перец болгарский свежий порционно   | 30        | 0,24             |      | 3,78     | 16,5                    | 836,04      |
|                         | Мясо тушеное в соусе (свинина)  | 100       | 13,35            | 25   | 3,88     | 275                     | 437,29      |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом растительным                                       | 150       | 5,71             | 4    | 36,42    | 205,3                   | 6,16        |
|                         | Чай с лимоном   | 200       | 0,09             |      | 20,26    | 79,8                    | 483         |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 82,2                    | 897         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 510       | 22,6             | 30   | 80,39    | 658,8                   |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Кукуруза консервированная   | 60        | 1,23             | 4    | 7,45     | 69,5                    | 812         |
|                         | Борщ с капустой и картофелем  | 200       | 1,32             | 4    | 10,03    | 82,9                    | 1 021,13    |
|                         | Сметана 20% жирности  | 10        | 0,25             | 2    | 0,34     | 20,4                    | 5,8         |
|                         | Мясо говядины отварное  | 10        | 3                | 3    |          | 35,2                    | 1 053       |
|                         | Битки Российские без яйца куриного  | 90        | 13,36            | 13   | 10,1     | 214,4                   | 658,05      |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)                                      | 150       | 8,39             | 12   | 38,01    | 289,3                   | 6,9         |
|                         | Соус томатный   | 30        | 0,18             | 1    | 1,73     | 16,7                    | 1 126       |
|                         | Соки овощные, фруктовые и ягодные, кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикоса | 200       | 1                |      | 20,2     | 86                      | 10,32       |
|                         | Хлеб ржаной.  | 40        | 3,4              | 1    | 17       | 103,6                   | 1 147       |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 82,2                    | 897         |
|                         | Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов                     | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,05      |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 920       | 35,74            | 41   | 130,71   | 1047,2                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 430     | 58,34            | 71   | 211,1    | 1706                    |             |

Рацион:

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Котлеты рубленые из курицы с маслом                                 | 90        | 2,48             | 5    | 14,3     | 108,4                   | 1 106       |
|                         | Рис отварной  | 150       | 3,83             | 6    | 40,03    | 227,7                   | 991         |
|                         | Кофейный напиток  | 200       | 2,8              | 3    | 4,69     | 58                      | 10,21       |
|                         | Хлеб пшеничный  | 25        | 2,68             | 1    | 13,38    | 68,5                    | 897         |
|                         | Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов | 150       | 0,6              | 1    | 14,7     | 70,5                    | 976,05      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 615       | 12,39            | 16   | 87,1     | 533,1                   |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Томаты свежие порциями  | 60        | 0,66             |      | 8,26     | 74,3                    | 835,07      |
|                         | Суп картофельный с бобовыми (ДОУ Н. Тагил)                          | 200       | 4,39             | 4    | 13,06    | 107,8                   | 1 526       |
|                         | Мясо кур отварное (для первых блюд)                                 | 10        | 2,29             | 2    | 0,09     | 23,6                    | 1 052       |
|                         | Пельмени отварные   | 200       | 7,3              | 14   | 42,4     | 308,2                   | 1 454,07    |
|                         | Сметана 20% жирности  | 10        | 0,25             | 2    | 0,34     | 20,4                    | 5,8         |
|                         | Масло сливочное (порциями)  | 5         | 0,05             | 4    | 0,05     | 37,4                    | 14 538,01   |
|                         | Компот из сухофруктов с сахаром                                     | 200       | 0,75             |      | 26,31    | 107,9                   | 11,27       |
|                         | Батон   | 30        | 2,25             | 1    | 15,42    | 78,6                    | 693         |
|                         | Хлеб ржаной.  | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 735       | 19,64            | 28   | 114,43   | 810                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 350     | 32,03            | 44   | 201,53   | 1343,1                  |             |

(лист 10)

Рацион:

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Пудинг из творога запеченный*                                       | 150       | 25,22            | 15   | 22,44    | 334,5                   | 1 633,15    |
|                         | Молоко сгущенное  | 30        | 2,16             | 3    | 16,65    | 71,1                    | 261,09      |
|                         | Чай с сахаром   | 200       |                  |      | 6,99     | 27,9                    | 14 539,27   |
|                         | Батон   | 25        | 1,88             | 1    | 12,85    | 65,5                    | 693         |
|                         | Фрукты свежие кроме киви, черешни, вишни, сливы, персика, абрикосов | 200       | 0,8              | 1    | 19,6     | 94                      | 976,05      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 605       | 30,06            | 20   | 78,53    | 593                     |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Огурцы свежие порционно   | 60        | 0,48             |      | 6        | 33                      | 836         |
|                         | Рассольник ленинградский  | 200       | 3,64             | 3    | 6,07     | 70,3                    |             |
|                         | Говядина отварная   | 10        | 3,02             | 3    | 0,12     | 35,8                    | 222         |
|                         | Сметана 20% жирности  | 5         | 0,13             | 1    | 0,17     | 10,2                    | 5,8         |
|                         | Грудка куриная с овощами  | 200       | 13,22            | 24   | 22,74    | 362,9                   | 893,11      |
|                         | Напиток из кураги   | 200       | 1                |      | 27,93    | 117,7                   | 704         |
|                         | Хлеб ржаной.  | 30        | 2,55             | 1    | 12,75    | 77,7                    | 1 147       |
|                         | Батон   | 45        | 3,38             | 1    | 23,13    | 117,9                   | 693         |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 750       | 27,42            | 33   | 98,91    | 825,5                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 355     | 57,48            | 53   | 177,44   | 1418,5                  |             |

|                                   |         |        |      |         |        |  |
|-----------------------------------|---------|--------|------|---------|--------|--|
| <b>Итого за период</b>            | 14 269  | 536,98 | 542  | 1996,47 | 14975  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> | 1 426,9 | 53,7   | 54,2 | 199,6   | 1497,5 |  |

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_