

**27 июля 2026 г.**

**Вариант 1**

**Завтрак**

| № рец    | Блюдо                                                    | Выход, г   | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калори<br>йность |
|----------|----------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| 6/2011   | Масло (порциями)                                         | 5          | 0,0         | 4,2         | 0,0         | 39               |
| 185/2011 | Каша жидкая молочная<br>"Геркулес" с маслом<br>сливочным | 180        | 7,2         | 7,8         | 22,1        | 186              |
| 392/2011 | Чай с сахаром                                            | 180        | 0,2         | 0,2         | 13,5        | 52               |
| 23/2022  | Хлеб из муки<br>пшеничной                                | 35         | 2,8         | 0,4         | 16,4        | 83               |
|          | <b>Итого</b>                                             | <b>400</b> | <b>10,2</b> | <b>12,6</b> | <b>52,0</b> | <b>360</b>       |

**Обед**

|           |                                                          |            |             |             |             |            |
|-----------|----------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| т.24/1996 | Овощи сезонные<br>(порциями)                             | 50         | 0,8         | 0,1         | 4,4         | 22         |
| 76/2011   | Рассольник<br>ленинградский со<br>сметаной прокипяченной | 180        | 1,7         | 4,6         | 13,0        | 96         |
| 580/2022  | Гуляш из мяса птицы                                      | 70         | 10,4        | 11,5        | 9,7         | 165        |
| 314/2011  | Каша вязкая перловая                                     | 130        | 2,6         | 5,1         | 19,5        | 153        |
| 820/2022  | Компот из плодов<br>сухих                                | 180        | 0,5         | 0,0         | 28,3        | 112        |
| 23/2022   | Хлеб из муки<br>пшеничной                                | 20         | 1,6         | 0,2         | 9,4         | 47         |
| 24/2022   | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                 | 20         | 1,3         | 0,2         | 6,7         | 35         |
|           | <b>Итого</b>                                             | <b>650</b> | <b>18,9</b> | <b>21,7</b> | <b>91,0</b> | <b>630</b> |

**Полдник**

|          |                      |             |             |             |              |             |
|----------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 392/2011 | Чай с сахаром        | 180         | 0,2         | 0,2         | 13,5         | 52          |
|          | Кондитерское изделие | 70          | 8,5         | 9,7         | 26,9         | 232         |
|          | <b>Итого</b>         | <b>250</b>  | <b>8,7</b>  | <b>9,9</b>  | <b>40,4</b>  | <b>284</b>  |
|          | <b>Всего на день</b> | <b>1300</b> | <b>37,8</b> | <b>44,2</b> | <b>183,4</b> | <b>1274</b> |

28 июля 2026г.

Вариант 2

Завтрак

| № рец    | Блюдо                                          | Выход, г   | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|----------|------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 6/2011   | Масло (порциями)                               | 5          | 0,0         | 4,2         | 0,0         | 39           |
| 185/2011 | Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным | 180        | 6,0         | 6,4         | 20,4        | 160          |
| 393/2011 | Чай с лимоном                                  | 180        | 1,4         | 1,4         | 15,6        | 88           |
| 23/2022  | Хлеб из муки пшеничной                         | 35         | 2,8         | 0,4         | 16,4        | 83           |
|          | <b>Итого</b>                                   | <b>400</b> | <b>10,2</b> | <b>12,4</b> | <b>52,4</b> | <b>370</b>   |

Обед

|           |                           |            |             |             |              |            |
|-----------|---------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| т.24/1996 | Овощи сезонные (порциями) | 50         | 0,8         | 0,1         | 4,4          | 22         |
| 98/2017   | Суп крестьянский с крупой | 180        | 1,8         | 2,6         | 13,8         | 81         |
| 282/2011  | Биточки рубленые          | 70         | 11,1        | 10,6        | 11,2         | 183        |
| 306/2017  | Бобовые отварные          | 130        | 12,2        | 6,0         | 29,0         | 221        |
| 820/2022  | Компот из плодов сухих    | 180        | 0,5         | 0,0         | 28,3         | 112        |
| 23/2022   | Хлеб из муки пшеничной    | 20         | 1,6         | 0,2         | 9,4          | 47         |
| 24/2022   | Хлеб ржано-пшеничный      | 20         | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 35         |
|           | <b>Итого</b>              | <b>650</b> | <b>29,3</b> | <b>19,7</b> | <b>102,8</b> | <b>701</b> |

Полдник

|          |                      |             |             |             |              |             |
|----------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 392/2011 | Чай с сахаром        | 180         | 0,2         | 0,2         | 13,5         | 52          |
|          | Кондитерское изделие | 70          | 8,5         | 9,7         | 26,9         | 232         |
|          | <b>Итого</b>         | <b>250</b>  | <b>8,7</b>  | <b>9,9</b>  | <b>40,4</b>  | <b>284</b>  |
|          | <b>Всего на день</b> | <b>1300</b> | <b>48,2</b> | <b>42,0</b> | <b>195,6</b> | <b>1355</b> |

29 июля 2026г.

Вариант 3

Завтрак

| № рец    | Блюдо                                  | Выход, г   | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|----------|----------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 6/2011   | Масло (порциями)                       | 5          | 0,0         | 4,2         | 0,0         | 39           |
| 363/2022 | Каша рисовая с яблоком                 | 180        | 5,4         | 11,5        | 18,3        | 208          |
| 774/2022 | Кофейный напиток<br>злаковый на молоке | 180        | 2,7         | 1,6         | 23,4        | 112          |
| 23/2022  | Хлеб из муки пшеничной                 | 35         | 2,8         | 0,4         | 16,4        | 83           |
|          | <b>Итого</b>                           | <b>400</b> | <b>10,9</b> | <b>17,7</b> | <b>58,1</b> | <b>442</b>   |

Обед

|           |                                                             |            |             |             |             |            |
|-----------|-------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| т.24/1996 | Овощи сезонные<br>(порциями)                                | 50         | 0,8         | 0,1         | 4,4         | 22         |
| 85/2011   | Суп картофельный с<br>клецками со сметаной<br>прокипяченной | 180        | 1,6         | 3,1         | 10,0        | 62         |
| ТТК 41    | Котлеты из печени                                           | 70         | 13,2        | 12,0        | 4,8         | 181        |
| 400/2022  | Макароны отварные с<br>овощами (лук, морковь)               | 130        | 5,2         | 5,7         | 27,5        | 186        |
| 820/2022  | Компот из плодов сухих                                      | 180        | 0,5         | 0,0         | 28,3        | 112        |
| 23/2022   | Хлеб из муки пшеничной                                      | 20         | 1,6         | 0,2         | 9,4         | 47         |
| 24/2022   | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 20         | 1,3         | 0,2         | 6,7         | 35         |
|           | <b>Итого</b>                                                | <b>650</b> | <b>24,2</b> | <b>21,3</b> | <b>91,1</b> | <b>645</b> |

Полдник

|          |                      |             |             |             |              |             |
|----------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 392/2011 | Чай с сахаром        | 180         | 0,2         | 0,2         | 13,5         | 52          |
| 449/2011 | Оладьи с повидлом    | 80          | 5,8         | 5,6         | 36,6         | 224         |
|          | <b>Итого</b>         | <b>260</b>  | <b>6,0</b>  | <b>5,8</b>  | <b>50,1</b>  | <b>276</b>  |
|          | <b>Всего на день</b> | <b>1310</b> | <b>41,1</b> | <b>44,8</b> | <b>199,3</b> | <b>1363</b> |

30 июля 2026г.

Вариант 4

Завтрак

| № рец    | Блюдо                                | Выход, г   | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|----------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 6/2011   | Масло (порциями)                     | 5          | 0,0         | 4,2         | 0,0         | 39           |
| 93/2011  | Суп молочный с макаронными изделиями | 180        | 7,2         | 7,2         | 22,5        | 186          |
| 392/2011 | Чай с сахаром                        | 180        | 0,2         | 0,2         | 13,5        | 52           |
| 23/2022  | Хлеб из муки пшеничной               | 35         | 2,8         | 0,4         | 16,4        | 83           |
|          | <b>Итого</b>                         | <b>400</b> | <b>10,2</b> | <b>12,0</b> | <b>52,4</b> | <b>360</b>   |

Полдник

|           |                                                       |            |             |             |             |            |
|-----------|-------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| т.24/1996 | Овощи сезонные (порциями)                             | 50         | 0,8         | 0,1         | 4,4         | 22         |
| 57/2011   | Борщ с капустой и картофелем и сметаной прокипяченной | 185        | 1,6         | 4,1         | 9,5         | 74         |
| 291/2017  | Плов из птицы                                         | 180        | 15,2        | 16,4        | 32,7        | 345        |
| 820/2022  | Компот из плодов сухих                                | 180        | 0,5         | 0,0         | 28,3        | 112        |
| 23/2022   | Хлеб из муки пшеничной                                | 20         | 1,6         | 0,2         | 9,4         | 47         |
| 24/2022   | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 20         | 1,3         | 0,2         | 6,7         | 35         |
|           | <b>Итого</b>                                          | <b>635</b> | <b>21,0</b> | <b>21,0</b> | <b>91,0</b> | <b>635</b> |

Полдник

|          |                      |             |             |             |              |             |
|----------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 392/2011 | Чай с сахаром        | 180         | 0,2         | 0,2         | 13,5         | 52          |
|          | Кондитерское изделие | 70          | 8,5         | 9,7         | 26,9         | 232         |
|          | <b>Итого</b>         | <b>250</b>  | <b>8,7</b>  | <b>9,9</b>  | <b>40,4</b>  | <b>284</b>  |
|          | <b>Всего на день</b> | <b>1285</b> | <b>39,9</b> | <b>42,9</b> | <b>183,8</b> | <b>1279</b> |

**31 июля 2026г.**

**Вариант 5**

**Завтрак**

| № рец    | Блюдо                                            | Выход, г   | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|----------|--------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 6/2011   | Масло (порциями)                                 | 5          | 0,0         | 4,2         | 0,0         | 39           |
| 185/2011 | Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным | 180        | 6,1         | 10,3        | 22,9        | 191          |
| 393/2011 | Чай с лимоном                                    | 180        | 1,4         | 1,4         | 15,6        | 88           |
| 23/2022  | Хлеб из муки пшеничной                           | 35         | 2,8         | 0,4         | 16,4        | 83           |
|          | <b>Итого</b>                                     | <b>400</b> | <b>10,3</b> | <b>12,1</b> | <b>54,9</b> | <b>362</b>   |

**Обед**

|                      |                                                         |            |             |             |             |            |
|----------------------|---------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| т.24/1996            | Овощи сезонные (порциями)                               | 50         | 0,8         | 0,1         | 4,4         | 22         |
| 82/2011              | Суп картофельный с макаронными изделиями                | 180        | 2,4         | 3,3         | 17,0        | 100        |
| 287/2011<br>355/2011 | Тефтели мясные (2 вариант) с соусом сметанным с томатом | 70         | 8,8         | 10,4        | 8,8         | 165        |
| 314/2011             | Каша вязкая пшеничная                                   | 130        | 3,6         | 6,9         | 20,8        | 152        |
| 820/2022             | Компот из плодов сухих                                  | 180        | 0,5         | 0,0         | 28,3        | 112        |
| 23/2022              | Хлеб из муки пшеничной                                  | 20         | 1,6         | 0,2         | 9,4         | 47         |
| 24/2022              | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 20         | 1,3         | 0,2         | 6,7         | 35         |
|                      | <b>Итого</b>                                            | <b>650</b> | <b>19,0</b> | <b>21,1</b> | <b>95,4</b> | <b>633</b> |

**Полдник**

|          |                      |             |             |             |              |             |
|----------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 392/2011 | Чай с сахаром        | 180         | 0,2         | 0,2         | 13,5         | 52          |
|          | Кондитерское изделие | 70          | 8,5         | 9,7         | 26,9         | 232         |
|          | <b>Итого</b>         | <b>250</b>  | <b>8,7</b>  | <b>9,9</b>  | <b>40,4</b>  | <b>284</b>  |
|          | <b>Всего на день</b> | <b>1300</b> | <b>38,0</b> | <b>43,1</b> | <b>190,7</b> | <b>1279</b> |

**3 августа 2026г.**

**Вариант 6**

**Завтрак**

| № рец    | Блюдо                                          | Выход, г   | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|----------|------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 6/2011   | Масло (порциями)                               | 5          | 0,0         | 4,2         | 0,0         | 39           |
| 185/2011 | Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным | 180        | 6,0         | 6,4         | 20,4        | 160          |
| 774/2022 | Кофейный напиток злаковый на молоке            | 180        | 2,7         | 1,6         | 23,4        | 112          |
| 23/2022  | Хлеб из муки пшеничной                         | 35         | 2,8         | 0,4         | 16,4        | 83           |
|          | <b>Итого</b>                                   | <b>400</b> | <b>11,5</b> | <b>12,6</b> | <b>60,2</b> | <b>394</b>   |

**Обед**

|           |                                |            |             |             |             |            |
|-----------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| т.24/1996 | Овощи сезонные (порциями)      | 50         | 0,8         | 0,1         | 6,4         | 22         |
| ТТК 6     | Свекольник горячий со сметаной | 180        | 1,3         | 7,8         | 11,4        | 105        |
| 599/2022  | Фрикассе из курицы             | 70         | 9,5         | 6,8         | 9,5         | 147        |
| 314/2011  | Каша вязкая гречневая          | 130        | 3,9         | 5,9         | 19,4        | 163        |
| 820/2022  | Компот из плодов сухих         | 180        | 0,5         | 0,0         | 28,3        | 112        |
| 23/2022   | Хлеб из муки пшеничной         | 20         | 1,6         | 0,2         | 9,4         | 47         |
| 24/2022   | Хлеб ржано-пшеничный           | 20         | 1,3         | 0,2         | 6,7         | 35         |
|           | <b>Итого</b>                   | <b>650</b> | <b>18,9</b> | <b>21,0</b> | <b>91,1</b> | <b>631</b> |

**Полдник**

|          |                      |             |             |             |              |             |
|----------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 392/2011 | Чай с сахаром        | 180         | 0,2         | 0,2         | 13,5         | 52          |
|          | Кондитерское изделие | 70          | 8,5         | 9,7         | 26,9         | 232         |
|          | <b>Итого</b>         | <b>250</b>  | <b>8,7</b>  | <b>9,9</b>  | <b>40,4</b>  | <b>284</b>  |
|          | <b>Всего на день</b> | <b>1300</b> | <b>39,1</b> | <b>43,5</b> | <b>191,7</b> | <b>1309</b> |

4 августа 2026г.

Вариант 7

Завтрак

| № рец    | Блюдо                                                  | Выход, г   | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|----------|--------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 6/2011   | Масло (порциями)                                       | 5          | 0,0         | 4,2         | 0,0         | 39           |
| 101/2011 | Консервы овощные закусочные (порциями) икра кабачковая | 70         | 1,4         | 6,3         | 0,0         | 67           |
| 215/2011 | Омлет натуральный                                      | 105        | 10,5        | 17,5        | 2,0         | 209          |
| 392/2011 | Чай с сахаром                                          | 180        | 0,2         | 0,2         | 13,5        | 52           |
| 23/2022  | Хлеб из муки пшеничной                                 | 40         | 3,2         | 0,4         | 18,8        | 70           |
|          | <b>Итого</b>                                           | <b>400</b> | <b>15,3</b> | <b>28,6</b> | <b>34,3</b> | <b>437</b>   |

Обед

|           |                           |            |             |             |             |            |
|-----------|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| т.24/1996 | Овощи сезонные (порциями) | 50         | 0,8         | 0,1         | 4,4         | 22         |
| 99/2017   | Суп из овощей             | 180        | 1,6         | 3,2         | 8,9         | 81         |
| ТТК 41    | Котлеты из печени         | 70         | 13,2        | 12,0        | 4,8         | 181        |
| 665/2022  | Рис с овощами             | 130        | 3,0         | 5,7         | 29,0        | 156        |
| 820/2022  | Компот из плодов сухих    | 180        | 0,5         | 0,0         | 28,3        | 112        |
| 23/2022   | Хлеб из муки пшеничной    | 20         | 1,6         | 0,2         | 9,4         | 47         |
| 24/2022   | Хлеб ржано-пшеничный      | 20         | 1,3         | 0,2         | 6,7         | 35         |
|           | <b>Итого</b>              | <b>650</b> | <b>22,0</b> | <b>21,4</b> | <b>91,5</b> | <b>634</b> |

Полдник

|          |                      |             |             |             |              |             |
|----------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 392/2011 | Чай с сахаром        | 180         | 0,2         | 0,2         | 13,5         | 52          |
|          | Кондитерское изделие | 70          | 8,5         | 9,7         | 43,5         | 232         |
|          | <b>Итого</b>         | <b>250</b>  | <b>8,7</b>  | <b>9,9</b>  | <b>57,0</b>  | <b>284</b>  |
|          | <b>Всего на день</b> | <b>1300</b> | <b>46,0</b> | <b>59,9</b> | <b>182,8</b> | <b>1355</b> |

**5 августа 2026г.**

**Вариант 8**

**Завтрак**

| № рец    | Блюдо                               | Выход, г   | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|----------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 6/2011   | Масло (порциями)                    | 5          | 0,0         | 4,2         | 0,0         | 39           |
| 363/2022 | Каша рисовая с яблоком              | 180        | 5,4         | 11,5        | 18,3        | 208          |
| 774/2022 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 180        | 2,7         | 1,6         | 23,4        | 112          |
| 23/2022  | Хлеб из муки пшеничной              | 35         | 2,8         | 0,4         | 16,4        | 83           |
|          | <b>Итого</b>                        | <b>400</b> | <b>10,9</b> | <b>17,7</b> | <b>58,1</b> | <b>442</b>   |

**Обед**

|           |                                                             |            |             |             |             |            |
|-----------|-------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| т.24/1996 | Овощи сезонные (порциями)                                   | 50         | 0,8         | 0,1         | 4,4         | 52         |
| 67/2011   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной | 185        | 1,7         | 4,8         | 7,3         | 98         |
| 247/2011  | Рыба, тушенная с овощами                                    | 70         | 10,1        | 10,5        | 6,7         | 133        |
| 318/2011  | Картофель отварной                                          | 130        | 2,6         | 5,3         | 21,1        | 154        |
| 820/2022  | Компот из плодов сухих                                      | 180        | 0,5         | 0,0         | 28,3        | 112        |
| 23/2022   | Хлеб из муки пшеничной                                      | 20         | 1,6         | 0,2         | 9,4         | 47         |
| 24/2022   | Хлеб ржано-пшеничный                                        | 20         | 1,3         | 0,2         | 6,7         | 35         |
|           | <b>Итого</b>                                                | <b>695</b> | <b>18,6</b> | <b>21,1</b> | <b>83,9</b> | <b>631</b> |

**Полдник**

|          |                      |             |             |             |              |             |
|----------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 392/2011 | Чай с сахаром        | 180         | 0,2         | 0,2         | 13,5         | 52          |
| 449/2011 | Оладьи с повидлом    | 80          | 5,8         | 5,6         | 36,6         | 224         |
|          | <b>Итого</b>         | <b>260</b>  | <b>6,0</b>  | <b>5,8</b>  | <b>50,1</b>  | <b>276</b>  |
|          | <b>Всего на день</b> | <b>1355</b> | <b>35,5</b> | <b>44,6</b> | <b>192,1</b> | <b>1349</b> |

**6 августа 2026 г.**

**Вариант 9**

**Завтрак**

| № рец    | Блюдо                  | Выход, г   | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|----------|------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 6/2011   | Масло (порциями)       | 5          | 0,0         | 4,2         | 0,0         | 39           |
| 356/2022 | Каша "Дружба"          | 180        | 7,2         | 6,9         | 22,0        | 203          |
| 392/2011 | Чай с сахаром          | 180        | 0,2         | 0,2         | 13,5        | 52           |
| 23/2022  | Хлеб из муки пшеничной | 35         | 2,8         | 0,4         | 16,4        | 83           |
|          | <b>Итого</b>           | <b>400</b> | <b>10,2</b> | <b>11,7</b> | <b>51,9</b> | <b>377</b>   |

**Обед**

|           |                             |            |             |             |            |            |
|-----------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
| т.24/1996 | Овощи сезонные (порциями)   | 50         | 0,8         | 0,1         | 13         | 22         |
| 81/2011   | Суп картофельный с бобовыми | 180        | 5,2         | 5,0         | 81         | 97         |
| 282/2011  | Биточки рубленные           | 70         | 11,1        | 10,6        | 131        | 183        |
| 317/2011  | Макронные изделия отварные  | 130        | 4,6         | 5,3         | 162        | 191        |
| 820/2022  | Компот из плодов сухих      | 180        | 0,5         | 0,0         | 93         | 112        |
| 23/2022   | Хлеб из муки пшеничной      | 20         | 1,6         | 0,2         | 47         | 47         |
| 24/2022   | Хлеб ржано-пшеничный        | 20         | 1,3         | 0,2         | 35         | 35         |
|           | <b>Итого</b>                | <b>650</b> | <b>25,1</b> | <b>21,4</b> | <b>562</b> | <b>687</b> |

**Полдник**

|          |                      |              |             |             |              |             |
|----------|----------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 392/2011 | Чай с сахаром        | 180          | 0,2         | 0,2         | 13,5         | 52          |
|          | Кондитерское изделие | 70           | 8,5         | 9,7         | 43,5         | 232         |
|          | <b>Итого</b>         | <b>250</b>   | <b>8,7</b>  | <b>9,9</b>  | <b>57,0</b>  | <b>284</b>  |
|          | <b>Всего на день</b> | <b>1 300</b> | <b>44,0</b> | <b>43,0</b> | <b>211,3</b> | <b>1348</b> |

7 августа 2026г.

Вариант 10

Завтрак

| № рец    | Блюдо                                | Выход, г   | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность |
|----------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 6/2011   | Масло (порциями)                     | 5          | 0,0         | 4,2         | 0,0         | 39           |
| 93/2011  | Суп молочный с макаронными изделиями | 180        | 7,2         | 7,2         | 22,5        | 186          |
| 392/2011 | Чай с сахаром                        | 180        | 0,2         | 0,2         | 13,5        | 52           |
| 23/2022  | Хлеб из муки пшеничной               | 35         | 2,8         | 0,4         | 16,4        | 83           |
|          | <b>Итого</b>                         | <b>400</b> | <b>10,2</b> | <b>12,0</b> | <b>52,4</b> | <b>360</b>   |

Обед

|           |                           |            |             |             |              |            |
|-----------|---------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| т.24/1996 | Овощи сезонные (порциями) | 50         | 0,8         | 0,1         | 4,4          | 22         |
| 80/2011   | Суп картофельный с крупой | 180        | 1,8         | 2,2         | 13,2         | 81         |
| 622/2022  | Шницель рубленый куриный  | 70         | 14,1        | 17,5        | 9,0          | 248        |
| 306/2017  | Бобовые отварные          | 130        | 12,2        | 6,0         | 29,0         | 221        |
| 820/2022  | Компот из плодов сухих    | 180        | 0,5         | 0,0         | 28,3         | 112        |
| 23/2022   | Хлеб из муки пшеничной    | 20         | 1,6         | 0,2         | 9,4          | 47         |
| 24/2022   | Хлеб ржано-пшеничный      | 20         | 1,3         | 0,2         | 6,7          | 35         |
|           | <b>Итого</b>              | <b>680</b> | <b>32,3</b> | <b>26,2</b> | <b>100,0</b> | <b>766</b> |

Полдник

|          |                      |             |             |             |              |             |
|----------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 392/2011 | Чай с сахаром        | 180         | 0,2         | 0,2         | 13,5         | 52          |
|          | Кондитерское изделие | 30          | 8,5         | 9,7         | 43,5         | 232         |
|          | <b>Итого</b>         | <b>210</b>  | <b>8,7</b>  | <b>9,9</b>  | <b>57,0</b>  | <b>284</b>  |
|          | <b>Всего на день</b> | <b>1290</b> | <b>42,5</b> | <b>38,2</b> | <b>152,4</b> | <b>1126</b> |