

| Прием пищи | Наименование блюд | выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг. | | | | Минерал.в-ва,мг | | | | № рецептуры |
|---------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|-------------|----------------------|
| | | | | | | | В1 | В2 | PP | С | Ca | Mg | P | Fe | |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Яйцо вареное | 1/40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,18 | 0,08 | 0,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | Дели принт 2005-209 |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,40 | 4,80 | 8,50 | 83,00 | 0,02 | 0,02 | 0,47 | 5,52 | 18,16 | 13,19 | 22,79 | 0,61 | Дели принт 2005-73 |
| | Компот из лимонов | 200 | 0,08 | 0,00 | 27,08 | 108,60 | 0,02 | 0,01 | 0,08 | 12,90 | 23,52 | 6,50 | 11,50 | 0,24 | А.И.Здобнов — 864 |
| | Сыр «Российский» 50% жирности | 20 | 4,64 | 5,91 | 0,00 | 72,00 | 0,01 | 0,06 | 0,04 | 0,15 | 176,00 | 7,07 | 75,00 | 0,20 | Дели принт 2005-15 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | 0,05 | 0,02 | 0,48 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 | пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,60 | 1,05 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 | пром. |
| | Фрукты (яблоко,апельсин или банан) | 1/200 | 0,80 | 0,00 | 25,20 | 104,00 | 0,08 | 0,06 | 0,40 | 120,00 | 68,00 | 26,00 | 46,00 | 0,60 | Дели принт 2005-338 |
| Итого | 610 | 11,07 | 9,94 | 82,26 | 464,2 | 1,246 | 0,304 | 1,65 | 138,42 | 145,58 | 69,79 | 214,79 | 3,83 | | |
| ОБЕД | Помидор свежий | 60 | 0,72 | 0,12 | 2,76 | 15,60 | 0,04 | 0,02 | 0,24 | 15,00 | 8,40 | 10,67 | 19,73 | 0,54 | Дели принт 2005 - 71 |
| | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 200 | 4,14 | 4,28 | 18,88 | 130,60 | 0,13 | 0,06 | 0,87 | 4,65 | 40,22 | 30,64 | 110,38 | 1,45 | Дели принт 2005-102 |
| | Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным 72,5% жирности | 90/5 | 13,32 | 16,92 | 10,44 | 224,66 | 0,07 | 0,06 | 1,63 | 0,27 | 22,95 | 24,30 | 146,70 | 0,66 | Дели принт 2005-234 |
| | Каша рассыпчатая пшениная с овощами | 150 | 3,5 | 3,74 | 34,69 | 186 | 0,03 | 0,03 | 0,81 | 0 | 11,4 | 30,5 | 81,7 | 0,62 | Дели принт 2012-166 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 21,82 | 87,60 | 0,00 | 0,01 | 0,14 | 0,40 | 31,82 | 6,00 | 15,40 | 1,25 | Дели принт 2005-349 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | 0,05 | 0,02 | 0,48 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 | пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,60 | 1,05 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 | пром. |
| | Итого | 755 | 25,45 | 25,6 | 109,77 | 750,06 | 1,366 | 0,214 | 4,31 | 20,32 | 128,69 | 121,41 | 431,61 | 5,9 | |
| | Итого день | 1365 | 36,52 | 35,54 | 192,03 | 1214,26 | 2,612 | 0,518 | 5,96 | 158,74 | 274,27 | 191,2 | 646,4 | 9,73 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | выход | Б. | Ж. | У. | к-во Ккал | Витамины, мг. | | | | Минерал.в-ва,мг | | | | № рецептуры |
|-------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|------|-------------------------|
| | | | | | | | В1 | В2 | PP | С | Ca | Mg | P | Fe | |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Тефтели из говядины 2-ой вариант с соусом сметанным 15% жирности с томатом и луком | 90/50 | 10,69 | 15,53 | 15,91 | 245,63 | 0,10 | 0,14 | 2,84 | 0,99 | 51,89 | 23,98 | 141,93 | 1,87 | Дели принт 2005-279/333 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 7,52 | 6,28 | 40,73 | 279,60 | 0,21 | 0,12 | 2,48 | 0,00 | 14,82 | 135,83 | 203,93 | 4,56 | Дели принт 2005-302 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 11,11 | 1,44 | 2,78 | 0,31 | Дели принт 2005-376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | 0,05 | 0,02 | 0,48 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 | пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,60 | 1,05 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 | пром. |
| Итого | 555 | 22,00 | 22,35 | 92,82 | 690,83 | 1,41 | 0,29 | 5,96 | 1,02 | 91,72 | 180,55 | 406,34 | 8,12 | | |
| ОБЕД | Огурец свежий | 100 | 0,48 | 0,00 | 2,04 | 9,60 | 0,01 | 0,01 | 0,11 | 1,62 | 7,44 | 7,98 | 24,01 | 0,19 | Дели принт 2005 - 71 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем и сметанной 15% жирности | 200/5 | 1,28 | 3,94 | 9,20 | 117,40 | 0,05 | 0,04 | 0,65 | 14,78 | 34,66 | 17,80 | 38,10 | 0,64 | Дели принт 2005-88 |
| | Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом | 90/5 | 14,40 | 21,82 | 7,42 | 283,50 | 0,06 | 0,10 | 4,42 | 0,54 | 16,35 | 16,99 | 113,70 | 0,95 | Дели принт 2005-301 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 72,5% жирности | 150/5 | 5,40 | 6,30 | 36,60 | 225,00 | 0,06 | 0,02 | 0,77 | 0,00 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | Дели принт 2005-203 |
| | Кисель из яблок | 200 | 0,12 | 0,00 | 30,12 | 121,00 | 0,01 | 0,01 | 0,10 | 1,72 | 14,48 | 3,60 | 4,40 | 0,94 | Дели принт 2005-352 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | 0,05 | 0,02 | 0,48 | 0,00 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 | пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,60 | 1,05 | 0,02 | 0,14 | 0,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 | пром. |
| Итого | 805 | 25,37 | 32,6 | 106,56 | 862,1 | 1,286 | 0,214 | 6,67 | 18,661 | 91,69 | 86,79 | 275,08 | 5,21 | | |
| Итого день | 1360 | 47,37 | 54,95 | 199,38 | 1552,93 | 2,692 | 0,508 | 12,63 | 19,681 | 183,41 | 267,34 | 681,42 | 13,33 | | |