# 

**МЕНЮ 1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход**  **порции** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергети-ческая ценность**  **К/кал** | **Вита-**  **мин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 10 | Масло сливочное порционное | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,6 | **-** | 0041 |
| 40 | Яйцо диетическое вареное | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | **-** | 005 |
| 220/10 | Каша молочная «Ассорти» с маслом | 5,9 | 15,5 | 59,7 | 396 | **-** | 006 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке | 2,4 | 1,5 | 22,3 | 112,5 | **-** | 007 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 7,1 | 0,9 | 43,5 | 211,5 | - | 002 |
| 250/20 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 2,2 | 9,2 | 12,6 | 141,5 | 12,0 | 009 |
| 110 | Рыба, припущенная с овощами | 21,3 | 14,0 | 1,6 | 217,6 | 5,5 | 010 |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | 3,2 | 6,9 | 12,8 | 122,6 | 13,2 | 012 |
| 70 | Зеленый горошек | 2,2 | 0,2 | 4,5 | 28 | 7,0 | 013 |
| 200 | Напиток из шиповника | 4,2 | 1,4 | 15,0 | 89,3 | 77,6 | 014 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Сок абрикосовый | 1,0 | - | 25,4 | 110,0 | 8 | 015 |
| 40 | Вафли | 1,3 | 1,1 | 32,4 | 136,8 | 0,2 | 016 |
| 200 | Груша | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 10,0 | 017 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | - | 001 |
| 70 | Салат из капусты 2021г с огурцом с маслом растительным | 1,0 | 10,1 | 2,7 | 105,0 | 20,1 | 018 |
| 310 | Плов из говядины | 22,0 | 29,3 | 56,5 | 577,5 | 5,8 | 019 |
| 200/8 | Чай с лимоном | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82,2 | 5,6 | 020 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поздний ужин |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Булочка Плюшка» | 12,3 | 18,5 | 62,0 | 464,1 | - | 021 |
| 200 | Йогурт | 2,9 | 2,5 | 4,1 | 53,0 | 0,8 | 022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за первый день:** | | **106.4** | **126** | **466** | **3396.6** | **165,8** |  |

**МЕНЮ 2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход**  **порции** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергети-ческая ценность**  **К/кал** | **Вита-**  **мин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 10 | Масло сливочное порционное | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,6 | - | 0041 |
| 25 | Колбаса полукопченая порционная | 3,8 | 10,0 | 0,1 | 105,8 | - | 082 |
| 220 | Каша пшенная на молоке с маслом | 8,9 | 12,3 | 55,9 | 370,0 | - | 024 |
| 200 | Какао на молоке | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,6 | 1,6 | 025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 7,1 | 0,9 | 43,5 | 211,5 | - | 002 |
| 250 | Уха «Рыбацкая» на рыбном бульоне | 21,3 | 4,8 | 10,8 | 166,8 | 6,8 | 026 |
| 110 | Курица отварная | 20,0 | 20,2 | 0,8 | 265,3 | - | 027 |
| 150 | Гарнир сложный (капуста тушеная, картофельное пюре) | 3,4 | 20,8 | 15,4 | 262,3 | 35,1 | 028 |
| 70 | Помидор свежий порционный | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 16,8 | 17,5 | 029 |
| 200 | Компот из кураги | 1,3 | - | 33,7 | 140,0 | 1,0 | 030 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Сок грушевый | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 99,0 | 4,0 | 031 |
| 100/20 | Пудинг из творога со сгущ. молоком | 17,3 | 6,4 | 28,1 | 239,1 | 0,5 | 032 |
| 200 | Яблоко | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,0 | 033 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 70 | Огурец свежий порционный | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 7,7 | - | 034 |
| 90/50 | Азу из говядины | 29,9 | 18,8 | 4,3 | 306,0 | 11,2 | 035 |
| 220 | Каша гречневая рассыпчатая | 12,7 | 11,6 | 62,2 | 403,3 | - | 036 |
| 200 | Кисель вишневый | 0,3 | 0,2 | 35,2 | 143,3 | 4,8 | 037 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поздний ужин |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Булочка «Дорожная» | 8,4 | 16,3 | 64,1 | 436,5 | - | 038 |
| 200 | Снежок | 2,9 | 2,5 | 7,6 | 53 | 0,8 | 039 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй день:** | | **159.5** | **140** | **519.5** | **3975.6** | **105,6** |  |

**МЕНЮ 3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход**  **порции** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергети-ческая ценность**  **К/кал** | **Вита-**  **мин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 10 | Масло сливочное порционное | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,6 | - | 0041 |
| 15 | Сыр порционный | 4,0 | 4,0 | - | 52,5 | 0,1 | 004 |
| 70 | Колбаса отварная | 9,0 | 15,5 | 1,0 | 179,9 | - | 041 |
| 150 | Спагетти с маслом | 5,7 | 8,9 | 36,3 | 248,7 | - | 042 |
| 200 | Чай с молоком | 1,8 | 1,6 | 22,6 | 105,8 | 0,8 | 043 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 7,1 | 0,9 | 43,5 | 211,5 | - | 002 |
| 250/20 | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 3,3 | 4,3 | 22,0 | 133,3 | 12,8 | 044 |
| 90 | Биточки паровые | 18,0 | 17,6 | 6,3 | 253,3 | 0,1 | 045 |
| 150 | Рагу овощное | 2,47 | 23,5 | 14,6 | 279,8 | 33,4 | 046 |
| 70 | Помидор порционный | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 16,8 | 17,5 | 029 |
| 200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | - | 29,0 | 111,2 | 0,4 | 047 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Сок персиковый | 0,8 | 0,6 | 22,0 | 91,0 | 26,0 | 048 |
| 40 | Печенье | 3,0 | 4,72 | 30,0 | 166,8 | - | 049 |
| 200 | Апельсин | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 120,0 | 086 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 70 | Огурец порционный | 7,1 | 18,4 | 1,8 | 201,1 | 2,0 | 050 |
| 310 | Жаркое по-домашнему | 50,2 | 42,8 | 48,7 | 568,0 | - | 051 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,4 | 0,1 | 21,6 | 83,4 | 0,2 | 052 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поздний ужин |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Булочка ореховая | 8,5 | 5,7 | 83,5 | 421 | - | 054 |
| 200 | Йогурт | 5,4 | 2,5 | 21,6 | 158 | 1,8 | 053 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за третий день:** | | **139.4** | **163** | **420.5** | **3771.6** | **215,1** |  |

**МЕНЮ 4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход**  **порции** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергети-ческая ценность**  **К/кал** | **Вита-**  **мин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 10 | Масло сливочное порционное | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,6 | **-** | 0041 |
| 70 | Горячий бутерброд (сыр, колбаса) | 4,6 | 15,8 | 5,3 | 180,9 | **-** | 0541 |
| 220/10 | Каша молочная манная с маслом | 5,9 | 12,3 | 21,3 | 214,1 | **-** | 055 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке | 2,4 | 1,5 | 22,3 | 112,5 | **-** | 007 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 7,1 | 0,9 | 43,5 | 211,5 | - | 002 |
| 250 | Суп гороховый на мясном бульоне | 6,8 | 6,0 | 27,0 | 183,3 | 8,8 | 056 |
| 90/50 | Гуляш из говядины | 22,4 | 19,8 | 6,93 | 293,4 | 6,8 | 058 |
| 150 | Рис отварной с маслом | 4,0 | 6,3 | 29,8 | 192,1 | - | 060 |
| 70 | Икра кабачковая (пром. выпуска) | 1,4 | 6,3 | 5,9 | 86,2 | 13,0 | 061 |
| 200 | Компот из свежих яблок | 0,2 | 0,2 | 30,6 | 118,2 | 2,6 | 062 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Сок яблочный | 1,0 | - | 25,4 | 110,0 | 8,0 | 015 |
| 60 | Пряник | 2,9 | 1,7 | 46,6 | 201,5 | - | 063 |
| 200 | Банан | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,0 | 090 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 70 | Помидор порционный | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 16,8 | 17,5 | 029 |
| 90 | Тефтели мясные | 15,8 | 18,9 | 10,7 | 274,1 | 1,2 | 065 |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | 3,2 | 6,9 | 12,8 | 122,6 | 13,2 | 012 |
| 200/8 | Чай с лимоном | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82,2 | 5,6 | 020 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поздний ужин |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Ватрушка с творогом | 8,5 | 5,7 | 83,5 | 421 | - | 067 |
| 200 | Снежок | 2,9 | 2,5 | 4,1 | 53 | - | 022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за четвертый день:** | | **108.4** | **118** | **513.5** | **3530.6** | **101,0** |  |

**МЕНЮ 5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход**  **порции** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергети-ческая ценность**  **К/кал** | **Вита-**  **мин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 100 | Омлет натуральный с маслом | 8,7 | 9,2 | 2,1 | 128,0 | 0,5 | 077 |
| 220/10 | Каша геркулесовая на молоке с маслом | 9,6 | 14,3 | 47,6 | 355,0 | - | 068 |
| 200 | Какао на молоке | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,6 | 1,6 | 025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 7,1 | 0,9 | 43,5 | 211,5 | - | 002 |
| 250 | Суп «Полевой» на мясном бульоне | 3,8 | 14,8 | 23 | 233,8 | 8,5 | 059 |
| 90 | Шницель из говядины | 18,0 | 17,6 | 6,3 | 253,3 | 0,1 | 069 |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | 3,2 | 6,9 | 12,8 | 122,6 | 13,2 | 012 |
| 70 | Огурец свежий порционный | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 7,7 | - | 034 |
| 200 | Напиток из шиповника | 4,2 | 1,4 | 15,0 | 89,3 | 77,6 | 014 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Сок апельсиновый | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4 | 091 |
| 60 | Вафли | 1,3 | 1,1 | 32,4 | 136,8 | 0,2 | 016 |
| 200 | Груша | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 10 | 017 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 70 | Помидор свежий порционный | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 16,8 | 17,5 | 029 |
| 110 | Курица отварная | 20,0 | 20,2 | 0,8 | 265,3 | - | 027 |
| 220 | Капуста тушеная | 5,6 | 6,6 | 10,6 | 121,2 | 79,4 | 070 |
| 200 | Кисель ягодный (пром. выпуска брикет) | - | - | 14 | 52,6 | - | 071 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поздний ужин |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Рулет с маком | 8,5 | 5,7 | 83,5 | 421 | - | 072 |
| 200 | Снежок | 2,9 | 2,5 | 7,6 | 53,0 | - | 039 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за пятый день:** | | **112.4** | **109** | **445.5** | **3187.6** | **212,6** |  |

**МЕНЮ 6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход**  **порции** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергети-ческая ценность**  **К/кал** | **Вита-**  **мин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 70 | Бутерброд с повидлом | 2,2 | 4,5 | 31,9 | 176,8 | 0,6 | 073 |
| 70 | Сосиска отварная | 9,0 | 15,5 | 1,1 | 179,9 | - | 074 |
| 150 | Макароны с маслом | 5,7 | 8,9 | 36,3 | 248,7 | - | 042 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке | 2,4 | 1,5 | 22,3 | 112,5 | - | 007 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 7,1 | 0,9 | 43,5 | 211,5 | - | 002 |
| 250 | Суп с клецками на мясном бульоне | 3,8 | 9,6 | 21,5 | 186,9 | 2,6 | 075 |
| 110 | Рыба по-русски (горбуша) | 29,5 | 21,5 | 3,6 | 326,1 | 2,6 | 076 |
| 150 | Рис отварной с маслом | 4,0 | 6,3 | 29,8 | 192,1 | - | 060 |
| 70 | Огурец свежий порционный | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 7,7 | - | 034 |
| 200 | Напиток из брусники | 0,6 | 0,4 | 41,0 | 159,2 | 8,6 | 078 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Сок абрикосовый | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 99,0 | 4 | 031 |
| 100/20 | Пудинг из творога со сгущ. молоком | 17,3 | 6,4 | 28,1 | 239,1 | 0,5 | 032 |
| 200 | Банан | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 120,0 | 086 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 70 | Салат из капусты урожая 2021г. с раст. маслом | 1,3 | 2,5 | 5,3 | 47,5 | 31,9 | 079 |
| 310 | Запеканка картофельная с мясом | 32,9 | 30,7 | 40,6 | 558,9 | 16,4 | 080 |
| 200/8 | Чай с лимоном | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82,2 | 5,6 | 020 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поздний ужин |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Кекс «Столичный» | 8,5 | 5,7 | 83,5 | 421 | - | 081 |
| 200 | Йогурт | 8,0 | 3,0 | 28,6 | 180 | 1,0 | 099 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за шестой день:** | | **151.4** | **122** | **548.5** | **3905.6** | **198,2** |  |

**МЕНЮ 7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход**  **порции** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергети-ческая ценность**  **К/кал** | **Вита-**  **мин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 25 | Колбаса полукопченая порционная | 3,8 | 10 | 0,1 | 105,8 | - | 082 |
| 220 | Каша рисовая на молоке с маслом | 6,5 | 10 | 56,1 | 341,8 | - | 083 |
| 200 | Какао на молоке | 1,8 | 1,6 | 22,6 | 105,8 | 0,8 | 043 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 7,1 | 0,9 | 43,5 | 211,5 | - | 002 |
| 250 | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 8,7 | 8,0 | 22,0 | 193,4 | 10,5 | 057 |
| 90 | Курица запеченная | 5,7 | 12,6 | 5,7 | 157,1 | - | 084 |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | 3,2 | 6,9 | 12,8 | 122,6 | 13,2 | 012 |
| 70 | Огурец свежий порционный | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 7,7 | - | 034 |
| 200 | Компот из кураги | 1,3 | - | 33,7 | 140,0 | 1,0 | 030 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Сок грушевый | 0,8 | 0,6 | 22,0 | 91,0 | 26,0 | 048 |
| 60 | Пряник | 2,9 | 1,7 | 46,6 | 201,5 | - | 063 |
| 200 | Апельсин | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,0 | 090 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 70 | Помидор свежий порционный | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 16,8 | 17,5 | 029 |
| 90/50 | Гуляш из говядины | 22,4 | 19,8 | 6,9 | 293,4 | 6,8 | 058 |
| 220 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 12,7 | 11,6 | 62,2 | 403,3 | - | 036 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,4 | 0,1 | 21,6 | 83,4 | 0,2 | 052 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поздний ужин |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Растегай с повидлом | 4,7 | 4,8 | 52,9 | 273,4 | 0,5 | 085 |
| 200 | Снежок | 5,4 | 2,5 | 21,6 | 158 | 1,8 | 053 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за седьмой день:** | | **102.4** | **99** | **543.9** | **3427** | **98,3** |  |

**МЕНЮ 8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход**  **порции** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергети-ческая ценность**  **К/кал** | **Вита-**  **мин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 10 | Масло сливочное порционное | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,6 | **-** | 0041 |
| 40 | Яйцо диетическое вареное | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | **-** | 005 |
| 220/10 | Каша молочная «Ассорти» с маслом | 5,9 | 15,5 | 59,7 | 396 | **-** | 006 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке | 2,4 | 1,5 | 22,3 | 112,5 | **-** | 007 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 7,1 | 0,9 | 43,5 | 211,5 | - | 002 |
| 250/20 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 2,2 | 9,2 | 12,6 | 141,5 | 12,0 | 009 |
| 110 | Рыба, припущенная с овощами | 21,3 | 14,0 | 1,6 | 217,6 | 5,5 | 010 |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | 3,2 | 6,9 | 12,8 | 122,6 | 13,2 | 012 |
| 70 | Зеленый горошек | 2,2 | 0,2 | 4,5 | 28 | 7,0 | 013 |
| 200 | Напиток из шиповника | 4,2 | 1,4 | 15,0 | 89,3 | 77,6 | 014 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Сок абрикосовый | 1,0 | - | 25,4 | 110,0 | 8 | 015 |
| 40 | Вафли | 1,3 | 1,1 | 32,4 | 136,8 | 0,2 | 016 |
| 200 | Груша | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 10,0 | 017 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | - | 001 |
| 70 | Салат из капусты 2021 с огурцом с маслом растительным | 1,0 | 10,1 | 2,7 | 105,0 | 20,1 | 018 |
| 310 | Плов из говядины | 22,0 | 29,3 | 56,5 | 577,5 | 5,8 | 019 |
| 200/8 | Чай с лимоном | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82,2 | 5,6 | 020 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поздний ужин |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Булочка Плюшка» | 12,3 | 18,5 | 62,0 | 464,1 | - | 021 |
| 200 | Йогурт | 2,9 | 2,5 | 4,1 | 53,0 | 0,8 | 022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за восьмой день:** | | **106.4** | **126** | **466** | **3396.6** | **165,8** |  |

**МЕНЮ 9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход**  **порции** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергети-ческая ценность**  **К/кал** | **Вита-**  **мин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 10 | Масло сливочное порционное | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,6 | - | 0041 |
| 25 | Колбаса полукопченая порционная | 3,8 | 10,0 | 0,1 | 105,8 | - | 082 |
| 220 | Каша пшенная на молоке с маслом | 8,9 | 12,3 | 55,9 | 370,0 | - | 024 |
| 200 | Какао на молоке | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,6 | 1,6 | 025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 7,1 | 0,9 | 43,5 | 211,5 | - | 002 |
| 250 | Уха «Рыбацкая» на рыбном бульоне | 21,3 | 4,8 | 10,8 | 166,8 | 6,8 | 026 |
| 110 | Курица отварная | 20,0 | 20,2 | 0,8 | 265,3 | - | 027 |
| 150 | Гарнир сложный (капуста тушеная, картофельное пюре) | 3,4 | 20,8 | 15,4 | 262,3 | 35,1 | 028 |
| 70 | Помидор свежий порционный | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 16,8 | 17,5 | 029 |
| 200 | Компот из кураги | 1,3 | - | 33,7 | 140,0 | 1,0 | 030 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Сок грушевый | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 99,0 | 4,0 | 031 |
| 100/20 | Пудинг из творога со сгущ. молоком | 17,3 | 6,4 | 28,1 | 239,1 | 0,5 | 032 |
| 200 | Яблоко | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,0 | 033 |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 70 | Огурец свежий порционный | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 7,7 | - | 034 |
| 90/50 | Азу из говядины | 29,9 | 18,8 | 4,3 | 306,0 | 11,2 | 035 |
| 220 | Каша гречневая рассыпчатая | 12,7 | 11,6 | 62,2 | 403,3 | - | 036 |
| 200 | Кисель вишневый | 0,3 | 0,2 | 35,2 | 143,3 | 4,8 | 037 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поздний ужин |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Булочка «Дорожная» | 8,4 | 16,3 | 64,1 | 436,5 | - | 038 |
| 200 | Снежок | 2,9 | 2,5 | 7,6 | 53 | 0,8 | 039 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за девятый день:** | | **159.5** | **140** | **519.5** | **3975.6** | **105,6** |  |

**МЕНЮ 10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход**  **порции** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергети-ческая ценность**  **К/кал** | **Вита-**  **мин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 10 | Масло сливочное порционное | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,6 | - | 0041 |
| 15 | Сыр порционный | 4,0 | 4,0 | - | 52,5 | 0,1 | 004 |
| 70 | Колбаса отварная | 9,0 | 15,5 | 1,0 | 179,9 | - | 041 |
| 150 | Спагетти с маслом | 5,7 | 8,9 | 36,3 | 248,7 | - | 042 |
| 200 | Чай с молоком | 1,8 | 1,6 | 22,6 | 105,8 | 0,8 | 043 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 7,1 | 0,9 | 43,5 | 211,5 | - | 002 |
| 250/20 | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 3,3 | 4,3 | 22,0 | 133,3 | 12,8 | 044 |
| 90 | Биточки паровые | 18,0 | 17,6 | 6,3 | 253,3 | 0,1 | 045 |
| 150 | Рагу овощное | 2,47 | 23,5 | 14,6 | 279,8 | 33,4 | 046 |
| 70 | Помидор порционный | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 16,8 | 17,5 | 029 |
| 200 | Компот из сухофруктов | 0,6 | - | 29,0 | 111,2 | 0,4 | 047 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Сок персиковый | 0,8 | 0,6 | 22,0 | 91,0 | 26,0 | 048 |
| 40 | Печенье | 3,0 | 4,72 | 30,0 | 166,8 | - | 049 |
| 200 | Апельсин | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 120,0 | 086 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 70 | Огурец порционный | 7,1 | 18,4 | 1,8 | 201,1 | 2,0 | 050 |
| 310 | Жаркое по-домашнему | 50,2 | 42,8 | 48,7 | 568,0 | - | 051 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,4 | 0,1 | 21,6 | 83,4 | 0,2 | 052 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поздний ужин |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Булочка ореховая | 8,5 | 5,7 | 83,5 | 421 | - | 054 |
| 200 | Йогурт | 5,4 | 2,5 | 21,6 | 158 | 1,8 | 053 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за десятый день:** | | **139.4** | **163** | **420.5** | **3771.6** | **215,1** |  |

**МЕНЮ 11 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход**  **порции** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергети-ческая ценность**  **К/кал** | **Вита-**  **мин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 10 | Масло сливочное порционное | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,6 | **-** | 0041 |
| 70 | Горячий бутерброд (сыр, колбаса) | 4,6 | 15,8 | 5,3 | 180,9 | **-** | 0541 |
| 220/10 | Каша молочная манная с маслом | 5,9 | 12,3 | 21,3 | 214,1 | **-** | 055 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке | 2,4 | 1,5 | 22,3 | 112,5 | **-** | 007 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 7,1 | 0,9 | 43,5 | 211,5 | - | 002 |
| 250 | Суп гороховый на мясном бульоне | 6,8 | 6,0 | 27,0 | 183,3 | 8,8 | 056 |
| 90/50 | Гуляш из говядины | 22,4 | 19,8 | 6,93 | 293,4 | 6,8 | 058 |
| 150 | Рис отварной с маслом | 4,0 | 6,3 | 29,8 | 192,1 | - | 060 |
| 70 | Икра кабачковая (пром. выпуска) | 1,4 | 6,3 | 5,9 | 86,2 | 13,0 | 061 |
| 200 | Компот из свежих яблок | 0,2 | 0,2 | 30,6 | 118,2 | 2,6 | 062 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Сок яблочный | 1,0 | - | 25,4 | 110,0 | 8,0 | 015 |
| 60 | Пряник | 2,9 | 1,7 | 46,6 | 201,5 | - | 063 |
| 200 | Банан | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,0 | 090 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 70 | Помидор порционный | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 16,8 | 17,5 | 029 |
| 90 | Тефтели мясные | 15,8 | 18,9 | 10,7 | 274,1 | 1,2 | 065 |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | 3,2 | 6,9 | 12,8 | 122,6 | 13,2 | 012 |
| 200/8 | Чай с лимоном | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82,2 | 5,6 | 020 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поздний ужин |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Ватрушка с творогом | 8,5 | 5,7 | 83,5 | 421 | - | 067 |
| 200 | Снежок | 2,9 | 2,5 | 4,1 | 53 | - | 022 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за одиннадцатый день:** | | **108.4** | **118** | **513.5** | **3530.6** | **101,0** |  |

**МЕНЮ 12 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход**  **порции** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергети-ческая ценность**  **К/кал** | **Вита-**  **мин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 100 | Омлет натуральный с маслом | 8,7 | 9,2 | 2,1 | 128,0 | 0,5 | 077 |
| 220/10 | Каша геркулесовая на молоке с маслом | 9,6 | 14,3 | 47,6 | 355,0 | - | 068 |
| 200 | Какао на молоке | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,6 | 1,6 | 025 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 7,1 | 0,9 | 43,5 | 211,5 | - | 002 |
| 250 | Суп «Полевой» на мясном бульоне | 3,8 | 14,8 | 23 | 233,8 | 8,5 | 059 |
| 90 | Шницель из говядины | 18,0 | 17,6 | 6,3 | 253,3 | 0,1 | 069 |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | 3,2 | 6,9 | 12,8 | 122,6 | 13,2 | 012 |
| 70 | Огурец свежий порционный | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 7,7 | - | 034 |
| 200 | Напиток из шиповника | 4,2 | 1,4 | 15,0 | 89,3 | 77,6 | 014 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Сок апельсиновый | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4 | 091 |
| 60 | Вафли | 1,3 | 1,1 | 32,4 | 136,8 | 0,2 | 016 |
| 200 | Груша | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 10 | 017 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 70 | Помидор свежий порционный | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 16,8 | 17,5 | 029 |
| 110 | Курица отварная | 20,0 | 20,2 | 0,8 | 265,3 | - | 027 |
| 220 | Капуста тушеная | 5,6 | 6,6 | 10,6 | 121,2 | 79,4 | 070 |
| 200 | Кисель ягодный (пром. выпуска брикет) | - | - | 14 | 52,6 | - | 071 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поздний ужин |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Рулет с маком | 8,5 | 5,7 | 83,5 | 421 | - | 072 |
| 200 | Йогурт | 2,9 | 2,5 | 7,6 | 53,0 | - | 039 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за двенадцатый день:** | | **112.4** | **104** | **445.5** | **3187.6** | **212,6** |  |

**МЕНЮ 13 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход**  **порции** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергети-ческая ценность**  **К/кал** | **Вита-**  **мин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 70 | Бутерброд с повидлом | 2,2 | 4,5 | 31,9 | 176,8 | 0,6 | 073 |
| 70 | Сосиска отварная | 9,0 | 15,5 | 1,1 | 179,9 | - | 074 |
| 150 | Макароны с маслом | 5,7 | 8,9 | 36,3 | 248,7 | - | 042 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке | 2,4 | 1,5 | 22,3 | 112,5 | - | 007 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 7,1 | 0,9 | 43,5 | 211,5 | - | 002 |
| 250 | Суп с клецками на мясном бульоне | 3,8 | 9,6 | 21,5 | 186,9 | 2,6 | 075 |
| 110 | Рыба по-русски (горбуша) | 29,5 | 21,5 | 3,6 | 326,1 | 2,6 | 076 |
| 150 | Рис отварной с маслом | 4,0 | 6,3 | 29,8 | 192,1 | - | 060 |
| 70 | Огурец свежий порционный | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 7,7 | - | 034 |
| 200 | Напиток из брусники | 0,6 | 0,4 | 41,0 | 159,2 | 8,6 | 078 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Сок абрикосовый | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 99,0 | 4 | 031 |
| 100/20 | Пудинг из творога со сгущ. молоком | 17,3 | 6,4 | 28,1 | 239,1 | 0,5 | 032 |
| 200 | Банан | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86,0 | 120,0 | 086 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 70 | Салат из капусты урожая 2021г. с раст. маслом | 1,3 | 2,5 | 5,3 | 47,5 | 31,9 | 079 |
| 310 | Запеканка картофельная с мясом | 32,9 | 30,7 | 40,6 | 558,9 | 16,4 | 080 |
| 200/8 | Чай с лимоном | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82,2 | 5,6 | 020 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поздний ужин |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Кекс «Столичный» | 8,5 | 5,7 | 83,5 | 421 | - | 081 |
| 200 | Снежок | 8,0 | 2,0 | 28,6 | 180 | 1,0 | 099 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за тринадцатый день:** | | **151.4** | **122** | **548.5** | **3905.6** | **198,2** |  |

**МЕНЮ 14 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выход**  **порции** | **Наименование блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергети-ческая ценность**  **К/кал** | **Вита-**  **мин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 25 | Колбаса полукопченая порционная | 3,8 | 10,0 | 0,1 | 105,8 | - | 082 |
| 220 | Каша рисовая на молоке с маслом | 6,5 | 10,2 | 56,1 | 341,8 | - | 083 |
| 200 | Какао на молоке | 1,8 | 1,6 | 22,6 | 105,8 | 0,8 | 043 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 7,1 | 0,9 | 43,5 | 211,5 | - | 002 |
| 250 | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 8,7 | 8,0 | 22,0 | 193,4 | 10,5 | 057 |
| 90 | Курица запеченная | 5,7 | 12,6 | 5,7 | 157,1 | - | 084 |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | 3,2 | 6,9 | 12,8 | 122,6 | 13,2 | 012 |
| 70 | Огурец свежий порционный | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 7,7 | - | 034 |
| 200 | Компот из кураги | 1,3 | - | 33,7 | 140,0 | 1,0 | 030 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Сок грушевый | 0,8 | 0,6 | 22,0 | 91,0 | 26,0 | 048 |
| 60 | Пряник | 2,9 | 1,7 | 46,6 | 201,5 | - | 063 |
| 200 | Апельсин | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,0 | 090 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами | 5,5 | 0,7 | 33,8 | 164,5 | **-** | 001 |
| 70 | Помидор свежий порционный | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 16,8 | 17,5 | 029 |
| 90/50 | Гуляш из говядины | 22,4 | 19,8 | 6,9 | 293,4 | 6,8 | 058 |
| 220 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 12,7 | 11,6 | 62,2 | 403,3 | - | 036 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,4 | 0,1 | 21,6 | 83,4 | 0,2 | 052 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поздний ужин |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Растегай с повидлом | 4,7 | 4,8 | 52,9 | 273,4 | 0,5 | 085 |
| 200 | Йогурт | 5,4 | 2,5 | 21,6 | 158,0 | 1,8 | 053 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за четырнадцатый день:** | | **102.4** | **99** | **543,9** | **3427** | **98,3** |  |
| **Итого за весь период:** | | **1759.7** | **1749.0** | **6914.8** | **50389.2** | **2193.2** |  |
| **Среднее значение за период:** | | **125.7** | **124.9** | **493.9** | **3599.2** | **156,7** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности** | | **14%** | **31,6%** | **54,3%** |  |  |  |
| **525,2 ккал** | **1172,7 ккал** | **2013,2 ккал** |  |  |  |