

День 1
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-----------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|----------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Se | F |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 131* | Горошек зеленый консервированный пром. производства | 1/30 | 0,86 | 0,81 | 1,71 | 7,76 | 2,91 | 0,02 | 0,01 | 2,2 | 0 | 0,62 | 9,8 | 3,47 | 0,02 | 0,86 | 0,002 | 0,0007 | 0,01 |
| № 210* | Омлет натуральный с маслом сливочным | 1/180/6 | 17,28 | 30,78 | 3,26 | 311,17 | 0,31 | 0,12 | 0,63 | 366 | 3,9 | 128 | 124 | 20 | 3,26 | 127 | 0,009 | 0,0062 | 0,9 |
| № 378 * | Чай с молоком, с сахаром | 1/180 | 1,27 | 1,13 | 13,31 | 47,81 | 1,11 | 0,03 | 0,01 | 8,4 | 0,1 | 16 | 18 | 12,9 | 0,34 | 2,43 | 0,007 | 0,0008 | 0,07 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0 | 0 | 11,5 | 44 | 6,5 | 0,35 | 29 | 0,002 | 0,0011 | 0,01 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 10,5 | 47 | 3,37 | 0,85 | 28,5 | 0,009 | 0 | 0,15 |
| № 338 * | Фрукт Апельсин | 1/125 | 0,5 | 0,25 | 14,37 | 61,25 | 45 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 20 | 14 | 13,8 | 0,37 | 98 | 0,008 | 0 | 0,03 |
| Итого завтрак: | | | 25,84 | 33,83 | 66,82 | 596,88 | 49,3 | 0,36 | 0,75 | 377 | 4 | 186 | 256 | 60 | 5,19 | 285 | 0,037 | 0,0088 | 1,16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 133* | Кукуруза консервированная пром. производства | 1/100 | 2,05 | 2,9 | 9,78 | 73,6 | 1,21 | 0,01 | 0,04 | 14 | 0 | 9,36 | 50 | 0,2 | 0,4 | 1,13 | 0,021 | 0,013 | 0,01 |
| № 95** | Суп с рыбными консервами | 1/250 | 8,58 | 8,4 | 14,32 | 167,25 | 0,36 | 0,1 | 0,14 | 15 | 3,3 | 170 | 52 | 9,85 | 1,26 | 7,5 | 0,003 | 0,0025 | 0,03 |
| № 259* | Жаркое по-домашнему | 1/180/100 | 25,9 | 28,92 | 27,61 | 471,8 | 3,13 | 0,18 | 0,26 | 0 | 1,1 | 197 | 274 | 21,6 | 2,81 | 162 | 0,004 | 0,0046 | 0,7 |
| № 389* | Сок яблочный | 1/200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 2 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 1,08 | 120 | 0,007 | 0 | 0,03 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 163,66 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0 | 16,1 | 61 | 9,1 | 0,49 | 40,6 | 0,003 | 0,0015 | 0,11 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/42 | 2,76 | 0,49 | 14,02 | 72,78 | 0 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0 | 14,7 | 66 | 4,74 | 1,2 | 39,9 | 0,012 | 0 | 0,3 |
| Итого обед: | | | 45,82 | 41,41 | 119,74 | 1033,89 | 6,7 | 0,45 | 0,54 | 29 | 4,3 | 421 | 517 | 53,5 | 7,24 | 371 | 0,05 | 0,0216 | 1,18 |
| Итого за день: | | | 71,66 | 75,24 | 186,56 | 1630,77 | 56 | 0,81 | 1,28 | 406 | 8,3 | 608 | 773 | 114 | 12,4 | 657 | 0,087 | 0,0304 | 2,34 |

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 2

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|---|-----------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Se | F |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 3* | Бутерброд с сыром | 1/50/15 | 6,24 | 5,56 | 15,41 | 161 | 0,1 | 0,04 | 0,08 | 53,6 | 0,65 | 85,5 | 89,2 | 12,94 | 0,46 | 46,2 | 0,002 | 0,004 | 0,11 |
| № 120* | Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным | 1/180/6 | 3,93 | 3,4 | 12,92 | 108 | 0,58 | 0,06 | 0,01 | 14,2 | 0,3 | 81,4 | 26,5 | 7,2 | 0,46 | 122 | 0,006 | 0,0008 | 0,12 |
| № 377* | Чай с лимоном, с сахаром | 1/180 | 0,11 | 0,018 | 13,68 | 45,8 | 2,54 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 12,8 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 1,97 | 0 | 0 | 0,08 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 3,37 | 0,85 | 28,5 | 0,009 | 0 | 0,15 |
| № 389* | Сок абрикосовый | 1/200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | 2,9 | 0,04 | 0,08 | 0 | 0 | 20 | 36 | 20 | 0,04 | 70 | 0,004 | 0 | 0 |
| | Итого завтрак: | | 13,26 | 9,338 | 77,43 | 472,39 | 6,12 | 0,19 | 0,2 | 67,7 | 1,1 | 210 | 203 | 45,67 | 2,13 | 268 | 0,021 | 0,0048 | 0,46 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 70* | Огурец соленый пром. производства | 1/100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 25 | 0,35 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0 | 23 | 24 | 14 | 0,06 | 1 | 0,003 | 0 | 0,02 |
| № 98* | Суп крестьянский с крупой, со сметаной | 1/250/10 | 2,17 | 12,4 | 9,01 | 137,05 | 1,12 | 0,05 | 0,05 | 16,9 | 1,16 | 49,5 | 19,9 | 4,31 | 0,06 | 7 | 0,003 | 0,0006 | 0,01 |
| № 234* | Биточки рыбные | 1/120 | 13,9 | 14,72 | 13,08 | 215,59 | 0,31 | 0,06 | 0,15 | 44,4 | 6,6 | 397 | 164 | 13,89 | 1,42 | 150 | 0,012 | 0,011 | 0,92 |
| № 366** | Соус томатный | 1/40 | 0,46 | 1,68 | 3,2 | 29,8 | 0,095 | 0,01 | 0,01 | 9,6 | 0,03 | 6,35 | 8,89 | 0,6 | 0,02 | 0,16 | 0 | 0 | 0 |
| № 310 * | Картофель отварной с маслом сливочным | 1/180/6 | 3,42 | 5,17 | 27,61 | 170,82 | 1,32 | 0,18 | 0,11 | 0 | 0,06 | 77,6 | 95,7 | 35,18 | 0,02 | 150 | 0,009 | 0 | 0 |
| № 388* | Напиток из плодов шиповника | 1/180 | 0,61 | 0,25 | 18,68 | 79,38 | 40 | 0,01 | 0,05 | 0 | 0 | 19,2 | 3,09 | 3,09 | 0,57 | 9,3 | 0,008 | 0 | 0,14 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 163,66 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0 | 16,1 | 60,9 | 9,1 | 0,49 | 40,6 | 0,003 | 0,0015 | 0,11 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/42 | 2,76 | 0,49 | 14,02 | 72,78 | 0 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0 | 14,7 | 66,4 | 4,74 | 1,2 | 39,9 | 0,012 | 0 | 0,3 |
| № 338 * | Фрукт Банан | 1/125 | 1,87 | 0,62 | 26,25 | 120 | 12,5 | 0,05 | 0,06 | 0 | 0 | 10 | 35 | 52,5 | 0,75 | 105 | 0,006 | 0 | 0,18 |
| | Итого обед: | | 31,52 | 36,13 | 147,36 | 1014,08 | 55,7 | 0,52 | 0,6 | 70,9 | 7,85 | 613 | 477 | 137,4 | 4,58 | 503 | 0,056 | 0,0131 | 1,69 |
| | Итого за день: | | 44,78 | 45,468 | 224,79 | 1486,47 | 61,82 | 0,71 | 0,79 | 139 | 8,95 | 823 | 681 | 183,1 | 6,71 | 771 | 0,077 | 0,018 | 2,14 |

* - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

** - Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 3
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|----------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|---------------|-------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 1* | Бутерброд с маслом сливочным | 1/50/12 | 2,91 | 4,29 | 18,45 | 168,64 | 0 | 0,04 | 0,03 | 50 | 0,14 | 10,4 | 27,9 | 5,2 | 0,4 | 38 | 0,001 | 0,001 | 0,1 | |
| № 223* | Запеканка из творога с повидлом | 1/180/20 | 22,7 | 17,49 | 50,4 | 330 | 0,84 | 0,1 | 0,54 | 55 | 4,1 | 184 | 147 | 23,8 | 1,2 | 164 | 0,009 | 0,0074 | 0,4 | |
| №376* | Чай с сахаром | 1/180 | 0,063 | 0,018 | 13,5 | 34 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,99 | 2,52 | 1,26 | 0,3 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 3,37 | 0,9 | 29 | 0,009 | 0 | 0,15 | |
| Пром. выпуск | Крендель сахарный | 1/50 | 1,54 | 1,57 | 17,87 | 105 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0 | 0 | 4,7 | 3,5 | 2,2 | 0,1 | 13 | 0,001 | 0,0001 | 0,02 | |
| № 386* | Кисломолочный напиток (Ряженка) | 1/270 | 7,82 | 6,74 | 11,34 | 137,7 | 0,8 | 0,05 | 0,03 | 48 | 0,36 | 335 | 248 | 37,8 | 0,3 | 98 | 0,002 | 0,0022 | 0,07 | |
| | Итого завтрак: | | 37,01 | 30,47 | 121,58 | 827,33 | 1,67 | 0,3 | 0,67 | 152 | 4,6 | 546 | 477 | 73,6 | 3 | 343 | 0,022 | 0,0107 | 0,8 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 57** | Икра кабачковая пром.производства для детского питания | 1/100 | 1,2 | 4,71 | 7,7 | 77,5 | 0,83 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0 | 40 | 37,5 | 15 | 0,1 | 1,5 | 0,004 | 0 | 0,02 | |
| № 82* | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/250/10 | 2,5 | 11,26 | 16,35 | 137,05 | 0,67 | 0,06 | 0,06 | 17 | 1,05 | 63,4 | 29,6 | 3,76 | 0,1 | 6 | 0,005 | 0,0006 | 0,03 | |
| № 294* | Котлеты рубленые из курицы | 1/120 | 16,94 | 18,08 | 15,81 | 253,99 | 0,97 | 0,24 | 0,2 | 58 | 0,9 | 205 | 86,4 | 8,37 | 1,5 | 127 | 0,002 | 0,004 | 0,37 | |
| № 367** | Соус томатный с овощами | 1/40 | 0,58 | 2,83 | 5,03 | 47,96 | 0,09 | 0,01 | 0,01 | 17 | 0,04 | 9,44 | 14,7 | 0,39 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0,01 | |
| № 305* | Рис припущенный | 1/180 | 4,35 | 5,14 | 43,99 | 239,94 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,06 | 2,89 | 72,7 | 22,8 | 0 | 48 | 0,002 | 0,0006 | 0,01 | |
| № 358* | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 1/180 | 0,38 | 0,1 | 34,75 | 141,84 | 1,99 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 38,6 | 16,7 | 4,37 | 0 | 37 | 0,004 | 0 | 0,01 | |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 163,66 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0 | 16,1 | 60,9 | 9,1 | 0,5 | 41 | 0,003 | 0,0015 | 0,11 | |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/42 | 2,76 | 0,49 | 14,02 | 72,78 | 0 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0 | 14,7 | 66,4 | 4,74 | 1,2 | 40 | 0,012 | 0 | 0,3 | |
| | Итого обед: | | 34,24 | 43,31 | 171,46 | 1134,72 | 4,55 | 0,5 | 0,43 | 92 | 2,05 | 390 | 385 | 68,5 | 3,5 | 301 | 0,032 | 0,0067 | 0,84 | |
| | Итого за день: | | 71,25 | 73,78 | 293,04 | 1962,05 | 6,22 | 0,8 | 1,11 | 244 | 6,65 | 937 | 862 | 142 | 6,4 | 644 | 0,054 | 0,0174 | 1,64 | |

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 4

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|----------------------|------------|-------------|-------------|------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Se | F |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 14* | Масло порционно | 1/12 | 0,096 | 2,69 | 0,15 | 51,6 | 0,24 | 0 | 0,01 | 48 | 0,14 | 2,88 | 3,6 | 0 | 0,02 | 3,6 | 0,001 | 0 | 0,01 |
| №15* | Сыр порционно | 1/15 | 3,9 | 3,99 | 0 | 51,49 | 0,1 | 0 | 0,05 | 32 | 0,75 | 75 | 45 | 8,25 | 0,11 | 15 | 0,0007 | 0,0028 | 0,03 |
| № 175* | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 1/180/6 | 4,96 | 7,94 | 35,55 | 245,44 | 0,78 | 0,08 | 0,11 | 45 | 0,28 | 85,4 | 104 | 30,4 | 0,68 | 127 | 0,01 | 0,001 | 0,17 |
| № 382* | Какао с молоком | 1/180 | 3,67 | 3,18 | 15,82 | 96,74 | 1,42 | 0,05 | 0,02 | 22 | 0,1 | 107 | 112 | 19,2 | 0,43 | 9,47 | 0,001 | 0,001 | 0,1 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0 | 0 | 11,5 | 43,5 | 6,5 | 0,35 | 29 | 0,0022 | 0,0011 | 0,01 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 3,37 | 0,85 | 28,5 | 0,009 | 0 | 0,15 |
| № 389* | Сок вишневый | 1/200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 100,4 | 2,8 | 0,02 | 0,04 | 0 | 0 | 14 | 36 | 12 | 0,06 | 100 | 0,004 | 0 | 0 |
| | Итого завтрак: | | 19,956 | 19,06 | 108,49 | 714,56 | 5,34 | 0,25 | 0,29 | 146 | 1,27 | 306 | 392 | 79,8 | 2,5 | 312 | 0,0279 | 0,0058 | 0,46 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 131* | Горошек зеленый консервированный пром. производства | 1/100 | 2,8 | 2,7 | 5,7 | 25,86 | 5,82 | 0,06 | 0,04 | 7,3 | 0 | 2,06 | 32,5 | 11,6 | 0,07 | 2,86 | 0,008 | 0,0023 | 0,02 |
| № 112* | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 1/250 | 2,56 | 2,77 | 15,68 | 109 | 1,07 | 0,09 | 0,05 | 0 | 0 | 29,5 | 20,2 | 11,3 | 0,1 | 4,81 | 0,003 | 0,0006 | 0,03 |
| № 263* | Рагу из говядины | 1/180/100 | 21,09 | 31,51 | 19,84 | 302,97 | 2,54 | 0,15 | 0,18 | 0 | 1,01 | 200 | 288 | 33,4 | 2,52 | 163 | 0,0035 | 0,0052 | 0,63 |
| № 349* | Компот из смеси сухофруктов | 1/180 | 0,59 | 0,081 | 28,81 | 119,52 | 0,65 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 | 29,2 | 21,1 | 15,7 | 0,4 | 207 | 0,007 | 0 | 0,1 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 163,66 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0 | 16,1 | 60,9 | 9,1 | 0,49 | 40,6 | 0,003 | 0,0015 | 0,11 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/42 | 2,76 | 0,49 | 14,02 | 72,78 | 0 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0 | 14,7 | 66,4 | 4,74 | 1,2 | 39,9 | 0,012 | 0 | 0,3 |
| № 338 * | Фрукт Яблоко | 1/125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 10,5 | 0,04 | 0,03 | 0 | 0 | 20 | 13,8 | 11,3 | 2,08 | 148 | 0,007 | 0 | 0,03 |
| | Итого обед: | | 35,83 | 38,75 | 130,11 | 852,54 | 20,6 | 0,48 | 0,39 | 7,3 | 1,01 | 312 | 503 | 97,1 | 6,86 | 605 | 0,0435 | 0,0096 | 1,22 |
| | Итого за день: | | 55,786 | 57,81 | 238,6 | 1567,1 | 25,9 | 0,73 | 0,69 | 154 | 2,28 | 618 | 895 | 177 | 9,36 | 917 | 0,0714 | 0,0154 | 1,68 |

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 5

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|----------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|----------------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|---------------|-------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Ca | Р | Mg | Fe | К | I | Se | F | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 3* | Бутерброд с сыром | 1/50/15 | 6,24 | 8,16 | 15,41 | 161 | 0,1 | 0,04 | 0,08 | 54 | 0,7 | 85,5 | 89 | 12,9 | 0,5 | 46 | 0,002 | 0,004 | 0,11 | |
| № 209* | Яйцо вареное | 1/40 | 5,08 | 3,6 | 0,28 | 63 | 0 | 0,03 | 0,02 | 100 | 2,5 | 22 | 77 | 4,8 | 1 | 56 | 0,008 | 0,0042 | 0,45 | |
| № 182* | Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным | 1/180/6 | 3 | 10,83 | 37,4 | 250,76 | 0,98 | 0,16 | 0,02 | 49 | 0,3 | 105 | 111 | 51,3 | 1,5 | 126 | 0,001 | 0,0008 | 0,36 | |
| № 379* | Кофейный напиток с молоком | 1/180 | 2,84 | 2,41 | 18,82 | 80,54 | 1,17 | 0,04 | 0,01 | 18 | 0,1 | 73,2 | 81 | 12,6 | 0,1 | 13 | 0,007 | 0,0009 | 0,03 | |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 10,5 | 47 | 3,37 | 0,9 | 29 | 0,009 | 0 | 0,15 | |
| № 338 * | Фрукт Банан | 1/125 | 1,87 | 0,62 | 26,25 | 120 | 12,5 | 0,05 | 0,06 | 0 | 0 | 10 | 35 | 52,5 | 0,8 | 105 | 0,006 | 0 | 0,18 | |
| | Итого завтрак: | | 21,01 | 25,98 | 108,18 | 727,29 | 14,8 | 0,37 | 0,22 | 221 | 3,5 | 307 | 440 | 137 | 4,6 | 375 | 0,033 | 0,01 | 1,28 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 70* | Помидор соленый пром. производства | 1/100 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 20 | 0,5 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 10 | 35 | 15 | 0,1 | 0,9 | 0,004 | 0 | 0,02 | |
| № 88* | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 1/250/10 | 2,46 | 7,43 | 10,82 | 151,8 | 2,02 | 0,07 | 0,06 | 17 | 1,1 | 87,9 | 24 | 9,62 | 0,1 | 5,8 | 0,003 | 0,0007 | 0,02 | |
| № 290* | Курица, тушенная в соусе | 1/120 | 13,98 | 13,99 | 4,21 | 199,2 | 0,81 | 0,05 | 0,1 | 36 | 1 | 156 | 95 | 20,3 | 0,8 | 121 | 0,001 | 0,0045 | 0,2 | |
| № 309* | Макаронные изделия отварные с маслом | 1/180/6 | 6,61 | 5,41 | 31,72 | 202,14 | 0 | 0,07 | 0,03 | 0 | 0,1 | 5,83 | 45 | 25,3 | 0 | 36 | 0,01 | 0,001 | 0 | |
| № 389* | Сок персиковый | 1/200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 | 0,8 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 20 | 36 | 14 | 0,1 | 240 | 0,004 | 0 | 0,02 | |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 163,66 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0 | 16,1 | 61 | 9,1 | 0,5 | 41 | 0,003 | 0,0015 | 0,11 | |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/42 | 2,76 | 0,49 | 14,02 | 72,78 | 0 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0 | 14,7 | 66 | 4,74 | 1,2 | 40 | 0,012 | 0 | 0,3 | |
| | Итого обед: | | 32,74 | 22,91 | 128,48 | 935,38 | 4,13 | 0,36 | 0,31 | 53 | 2,2 | 311 | 362 | 98,1 | 2,8 | 485 | 0,037 | 0,0077 | 0,67 | |
| | Итого за день: | | 53,75 | 48,89 | 236,66 | 1662,67 | 18,9 | 0,72 | 0,52 | 274 | 5,7 | 617 | 802 | 236 | 7,4 | 860 | 0,07 | 0,0176 | 1,95 | |

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 6

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Se | F |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 1* | Бутерброд с маслом сливочным | 1/50/12 | 2,91 | 4,29 | 18,45 | 168,64 | 0 | 0,04 | 0,03 | 49,6 | 0,14 | 10,4 | 27,9 | 5,2 | 0,42 | 38,3 | 0,001 | 0,001 | 0,1 |
| № 224* | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком | 1/180/20 | 16,34 | 17,76 | 58,88 | 314,56 | 1,63 | 0,13 | 0,51 | 88,9 | 4,04 | 182 | 155 | 19 | 1,36 | 135 | 0,009 | 0,0082 | 0,48 |
| № 377* | Чай с лимоном, с сахаром | 1/180 | 0,11 | 0,018 | 13,68 | 45,8 | 2,54 | 0 | 0 | 0 | 0,15 | 12,8 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 1,97 | 0 | 0 | 0,08 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 3,37 | 0,85 | 28,5 | 0,009 | 0 | 0,15 |
| Пром. выпуск | Пряник | 1/30 | 1,97 | 0,7 | 8,43 | 95 | 1,27 | 0,09 | 0,02 | 0 | 0 | 6,6 | 3,5 | 2 | 0,07 | 19,3 | 0,001 | 0,001 | 0,02 |
| № 386* | Кисломолочный напиток (Кефир) | 1/270 | 9,36 | 6,74 | 10,8 | 99 | 1,88 | 0,1 | 0,05 | 54 | 0,36 | 324 | 243 | 37,8 | 0,26 | 105 | 0,002 | 0,0024 | 0,07 |
| | Итого завтрак: | | 32,67 | 29,87 | 120,26 | 774,99 | 7,32 | 0,41 | 0,63 | 192 | 4,69 | 540 | 480 | 69,5 | 3,28 | 328 | 0,022 | 0,0126 | 0,89 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 133* | Кукуруза консервированная пром. производства | 1/100 | 2,05 | 2,9 | 9,78 | 73,6 | 1,21 | 0,01 | 0,04 | 14 | 0 | 9,36 | 49,8 | 0,2 | 0,4 | 1,13 | 0,021 | 0,013 | 0,01 |
| № 102* | Суп картофельный с бобовыми | 1/250 | 5,48 | 5,26 | 16,52 | 148,25 | 0,82 | 0,22 | 0,07 | 0 | 0 | 42,7 | 63,1 | 23,1 | 0,08 | 4,77 | 0,003 | 0,0009 | 0,02 |
| № 268* | Биточки рубленые из говядины с маслом сливочным | 1/120/6 | 16,03 | 26,13 | 13,9 | 334,46 | 0,36 | 0,1 | 0,16 | 48,4 | 1,04 | 185 | 204 | 24,2 | 1,82 | 129 | 0,003 | 0,0084 | 0,45 |
| № 321* | Капуста тушеная | 1/180 | 3,7 | 5,82 | 12,93 | 135,18 | 12,9 | 0,04 | 0,09 | 0 | 0,06 | 99,8 | 72,3 | 37,2 | 0,03 | 128 | 0,002 | 0 | 0,01 |
| № 348* | Компот из кураги | 1/180 | 0,7 | 0,041 | 24,86 | 103,32 | 0,54 | 0,01 | 0,03 | 0 | 0 | 29,1 | 19,7 | 15,8 | 0,43 | 232 | 0,006 | 0 | 0,1 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 163,66 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0 | 16,1 | 60,9 | 9,1 | 0,49 | 40,6 | 0,003 | 0,0015 | 0,11 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/42 | 2,76 | 0,49 | 14,02 | 72,78 | 0 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0 | 14,7 | 66,4 | 4,74 | 1,2 | 39,9 | 0,012 | 0 | 0,3 |
| № 338 * | Фрукт Апельсин | 1/125 | 0,5 | 0,25 | 14,37 | 61,25 | 45 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 20 | 13,8 | 13,8 | 0,37 | 98 | 0,008 | 0 | 0,03 |
| | Итого обед: | | 36,75 | 41,59 | 140,19 | 1092,5 | 60,8 | 0,61 | 0,5 | 62,4 | 1,1 | 417 | 550 | 128 | 4,82 | 673 | 0,058 | 0,0238 | 1,02 |
| | Итого за день: | | 69,42 | 71,46 | 260,45 | 1867,49 | 68,1 | 1,02 | 1,13 | 255 | 5,79 | 956 | 1030 | 198 | 8,1 | 1001 | 0,08 | 0,0364 | 1,92 |

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 7
Сезон: Осень-Зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|------------|------------|-------------|------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 14* | Масло порционно | 1/12 | 0,096 | 2,69 | 0,15 | 51,6 | 0,24 | 0 | 0,012 | 48 | 0,14 | 2,88 | 3,6 | 0 | 0,02 | 3,6 | 0,001 | 0 | 0,006 |
| № 15* | Сыр порционно | 1/15 | 3,9 | 3,99 | 0 | 51,49 | 0,1 | 0 | 0,054 | 31,5 | 0,75 | 75 | 45 | 8,25 | 0,11 | 15 | 0,0007 | 0,0028 | 0,025 |
| № 182* | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 1/180/6 | 3,1 | 7,86 | 36,68 | 246,02 | 0,98 | 0,05 | 0,013 | 49 | 0,33 | 86,23 | 32,8 | 25,5 | 0,42 | 127 | 0,0084 | 0,001 | 0,096 |
| № 382* | Какао с молоком | 1/180 | 3,67 | 3,18 | 15,82 | 96,74 | 1,42 | 0,05 | 0,016 | 22 | 0,1 | 107 | 112 | 19,2 | 0,43 | 9,47 | 0,001 | 0,001 | 0,1 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0 | 0 | 11,5 | 43,5 | 6,5 | 0,35 | 29 | 0,0022 | 0,0011 | 0,008 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,05 | 0,024 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 3,37 | 0,85 | 28,5 | 0,009 | 0 | 0,15 |
| № 338 * | Фрукт Яблоко | 1/125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 10,5 | 0,04 | 0,025 | 0 | 0 | 20 | 13,8 | 11,3 | 2,08 | 148 | 0,007 | 0 | 0,034 |
| | Итого завтрак: | | 17,2 | 19,08 | 99,07 | 673,49 | 13,2 | 0,24 | 0,174 | 150 | 1,32 | 313,1 | 298 | 74 | 4,25 | 360 | 0,0293 | 0,0058 | 0,419 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 70* | Огурец соленый пром. производства | 1/100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 25 | 0,35 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0 | 23 | 24 | 14 | 0,06 | 1 | 0,003 | 0 | 0,015 |
| № 96* | Рассольник ленинградский со | 1/250/10 | 2,71 | 8,82 | 17,4 | 156,8 | 0,87 | 0,1 | 0,071 | 16,9 | 1,31 | 80,3 | 19,2 | 11,7 | 0,09 | 5,15 | 0,005 | 0,0007 | 0,022 |
| № 229* | Рыба, тушенная в томате с овощами | 1/120 | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 | 4,47 | 0,06 | 0,06 | 6,98 | 6,84 | 358,9 | 195 | 58,2 | 1,02 | 150 | 0,01 | 0,0116 | 0,61 |
| № 128* | Картофельное пюре | 1/180 | 3,72 | 10,98 | 21,57 | 207,42 | 6,96 | 0,17 | 0,136 | 60 | 0,12 | 85,98 | 104 | 32,9 | 0,06 | 164 | 0,001 | 0,0004 | 0,014 |
| № 389* | Сок виноградный | 1/200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 2 | 0,04 | 0,022 | 0 | 0 | 40 | 24 | 18 | 0,08 | 100 | 0,004 | 0 | 0,02 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 163,66 | 0 | 0,07 | 0,042 | 0 | 0 | 16,1 | 60,9 | 9,1 | 0,49 | 40,6 | 0,003 | 0,0015 | 0,11 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/42 | 2,76 | 0,49 | 14,02 | 72,78 | 0 | 0,06 | 0,033 | 0 | 0 | 14,7 | 66,4 | 4,74 | 1,2 | 39,9 | 0,012 | 0 | 0,3 |
| | Итого обед: | | 27,82 | 27,43 | 125,66 | 888,06 | 14,7 | 0,53 | 0,464 | 83,9 | 8,27 | 619 | 494 | 149 | 3 | 501 | 0,038 | 0,0142 | 1,091 |
| | Итого за день: | | 45,02 | 46,51 | 224,73 | 1561,55 | 27,9 | 0,76 | 0,638 | 234 | 9,59 | 932,1 | 792 | 223 | 7,26 | 861 | 0,0673 | 0,02 | 1,51 |

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 8

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|----------------------|---|-----------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|---------------|-------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Se | F | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 3* | Бутерброд с сыром | 1/50/15 | 6,24 | 8,16 | 15,41 | 161 | 0,1 | 0,04 | 0,08 | 53,6 | 0,65 | 85,5 | 89 | 12,9 | 0,46 | 46,2 | 0,002 | 0,004 | 0,11 | |
| № 209* | Яйцо вареное | 1/40 | 5,08 | 3,6 | 0,28 | 63 | 0 | 0,03 | 0,02 | 100 | 2,53 | 22 | 77 | 4,8 | 1 | 56 | 0,008 | 0,0042 | 0,45 | |
| № 181* | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 1/180/6 | 2,76 | 9,06 | 35,8 | 246,02 | 0,98 | 0,07 | 0,01 | 49 | 0,32 | 89,4 | 40 | 17,2 | 0,42 | 123 | 0,009 | 0,001 | 0,1 | |
| №376* | Чай с сахаром | 1/180 | 0,063 | 0,018 | 13,5 | 34 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,99 | 2,5 | 1,26 | 0,25 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 10,5 | 47 | 3,37 | 0,85 | 28,5 | 0,009 | 0 | 0,15 | |
| № 389* | Сок апельсиновый | 1/200 | 0,2 | 0,2 | 23,1 | 103 | 40 | 0,08 | 0,3 | 0 | 0 | 8 | 11 | 11 | 0,03 | 106 | 0,008 | 0 | 0,02 | |
| | Итого завтрак: | | 16,323 | 21,398 | 98,11 | 659,01 | 41,1 | 0,26 | 0,44 | 203 | 3,5 | 217 | 267 | 50,5 | 3,01 | 360 | 0,036 | 0,0092 | 0,89 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 57** | Икра кабачковая пром.производства для детского питания | 1/100 | 1,2 | 4,71 | 7,7 | 77,5 | 0,83 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0 | 40 | 38 | 15 | 0,07 | 1,5 | 0,004 | 0 | 0,02 | |
| № 101* | Суп картофельный с крупой | 1/250 | 1,47 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,75 | 0,09 | 0,06 | 0 | 0 | 26,7 | 18 | 10,3 | 0,09 | 6,41 | 0,003 | 0,0008 | 0,02 | |
| № 261* | Печень, тушенная в соусе | 1/120 | 15,19 | 11,71 | 4,57 | 190,8 | 10,6 | 0,22 | 1,68 | 2564 | 10,2 | 355 | 267 | 17,8 | 5,66 | 120 | 0,01 | 0,0192 | 1,41 | |
| № 304* | Рис отварной | 1/180 | 4,38 | 6,44 | 44,01 | 251,64 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,06 | 1,63 | 73 | 19,6 | 0,06 | 48,7 | 0,002 | 0,0006 | 0,02 | |
| № 348* | Компот из изюма | 1/180 | 0,31 | 0,068 | 26,86 | 109,98 | 0 | 0,07 | 0,02 | 0 | 0 | 18,3 | 17 | 7,3 | 0,4 | 113 | 0,006 | 0 | 0,1 | |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 163,66 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0 | 16,1 | 61 | 9,1 | 0,49 | 40,6 | 0,003 | 0,0015 | 0,11 | |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/42 | 2,76 | 0,49 | 14,02 | 72,78 | 0 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0 | 14,7 | 66 | 4,74 | 1,2 | 39,9 | 0,012 | 0 | 0,3 | |
| № 338 * | Фрукт Банан | 1/125 | 1,87 | 0,62 | 26,25 | 120 | 12,5 | 0,05 | 0,06 | 0 | 0 | 10 | 35 | 52,5 | 0,75 | 105 | 0,006 | 0 | 0,18 | |
| | Итого обед: | | 32,71 | 27,448 | 169,33 | 1072,11 | 24,7 | 0,62 | 1,96 | 2564 | 10,3 | 482 | 576 | 136 | 8,72 | 475 | 0,046 | 0,0221 | 2,15 | |
| | Итого за день: | | 49,033 | 48,846 | 267,44 | 1731,12 | 65,8 | 0,88 | 2,4 | 2767 | 13,8 | 699 | 842 | 187 | 11,7 | 835 | 0,082 | 0,0313 | 3,04 | |

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 9

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Se | F |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 1* | Бутерброд с маслом сливочным | 1/50/12 | 2,91 | 4,29 | 18,45 | 168,64 | 0 | 0,04 | 0,03 | 49,6 | 0,14 | 10,4 | 27,9 | 5,2 | 0,42 | 38,3 | 0,001 | 0,001 | 0,1 |
| № 216** | Макаронны запеченные с сыром | 1/180 | 9,8 | 11,92 | 30,69 | 300,96 | 0,19 | 0,07 | 0,1 | 104 | 0,24 | 97,7 | 61,9 | 6,28 | 1,1 | 62,9 | 0,002 | 0,0028 | 0,27 |
| № 378 * | Чай с молоком, с сахаром | 1/180 | 1,27 | 1,13 | 13,31 | 47,81 | 1,11 | 0,03 | 0,01 | 8,37 | 0,1 | 16 | 17,7 | 12,9 | 0,34 | 2,43 | 0,007 | 0,0008 | 0,07 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 3,37 | 0,85 | 28,5 | 0,009 | 0 | 0,15 |
| Пром. выпуск | Печенье овсяное | 1/30 | 1,87 | 0,71 | 9,43 | 65 | 0,27 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0 | 7,3 | 4 | 4,3 | 0,06 | 18,3 | 0 | 0,001 | 0,02 |
| № 386* | Кисломолочный напиток (Биойогурт) | 1/270 | 5,42 | 4,34 | 13,2 | 111 | 4,28 | 0,48 | 0,05 | 30 | 0,36 | 240 | 183 | 25,8 | 0,14 | 106 | 0,002 | 0,0021 | 0,36 |
| | Итого завтрак: | | 23,25 | 22,75 | 95,1 | 745,4 | 5,85 | 0,76 | 0,23 | 192 | 0,84 | 382 | 342 | 57,8 | 2,91 | 256 | 0,021 | 0,0076 | 0,96 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 70* | Помидор соленый пром. производства | 1/100 | 0,8 | 0,1 | 3,5 | 20 | 0,5 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 10 | 35 | 15 | 0,08 | 0,93 | 0,004 | 0 | 0,02 |
| № 108* | Суп картофельный с клецками | 1/250 | 3,55 | 4,58 | 18,78 | 144,25 | 2 | 0,1 | 0,08 | 21,1 | 1,75 | 70,9 | 72,2 | 25,4 | 0,12 | 4,32 | 0,005 | 0,001 | 0,03 |
| № 260* | Гуляш из говядины | 1/80/40 | 17,46 | 20,11 | 3,46 | 265,2 | 1,1 | 0,04 | 0,12 | 0 | 1,17 | 146 | 185 | 26,4 | 3,67 | 134 | 0,004 | 0,006 | 0,91 |
| № 302* | Каша гречневая рассыпчатая | 1/180 | 10,3 | 7,3 | 46,36 | 292,5 | 0 | 0,24 | 0,13 | 0 | 0,06 | 65,8 | 245 | 163 | 3,07 | 191 | 0,002 | 0,0008 | 0,76 |
| № 348* | Компот из чернослива | 1/180 | 0,31 | 0,09 | 21,24 | 88,56 | 0,4 | 0 | 0,014 | 0 | 0 | 18,3 | 11,2 | 15,5 | 0,4 | 117 | 0,007 | 0 | 0,1 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 163,66 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0 | 16,1 | 60,9 | 9,1 | 0,49 | 40,6 | 0,003 | 0,0015 | 0,11 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/42 | 2,76 | 0,49 | 14,02 | 72,78 | 0 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0 | 14,7 | 66,4 | 4,74 | 1,2 | 39,9 | 0,012 | 0 | 0,3 |
| № 338 * | Фрукт Апельсин | 1/125 | 0,5 | 0,25 | 14,37 | 61,25 | 45 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 20 | 13,8 | 13,8 | 0,37 | 98 | 0,008 | 0 | 0,2 |
| | Итого обед: | | 41,21 | 33,62 | 155,54 | 1108,2 | 49 | 0,63 | 0,46 | 21,1 | 2,98 | 362 | 690 | 273 | 9,4 | 626 | 0,044 | 0,0093 | 2,43 |
| | Итого за день: | | 64,46 | 56,37 | 250,64 | 1853,6 | 54,9 | 1,39 | 0,69 | 213 | 3,82 | 744 | 1031 | 331 | 12,3 | 882 | 0,065 | 0,017 | 3,38 |

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 10

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 131* | Горошек зеленый консервированный пром. производства | 1/30 | 0,86 | 0,81 | 1,71 | 7,76 | 2,91 | 0,02 | 0,01 | 2,2 | 0 | 0,62 | 9,75 | 3,47 | 0,02 | 0,86 | 0,0022 | 0,0007 | 0,01 |
| № 210* | Омлет натуральный с маслом сливочным | 1/180/6 | 17,28 | 30,78 | 3,26 | 311,17 | 0,31 | 0,12 | 0,63 | 366 | 3,9 | 127,8 | 124 | 20 | 3,26 | 127 | 0,009 | 0,0062 | 0,9 |
| № 379* | Кофейный напиток с молоком | 1/180 | 2,84 | 2,41 | 18,82 | 80,54 | 1,17 | 0,04 | 0,01 | 18 | 0,1 | 73,2 | 81 | 12,6 | 0,12 | 13,1 | 0,007 | 0,0009 | 0,03 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0 | 0 | 11,5 | 43,5 | 6,5 | 0,35 | 29 | 0,0022 | 0,0011 | 0,01 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,99 | 0 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 3,37 | 0,85 | 28,5 | 0,009 | 0 | 0,15 |
| Пром. выпуск | Зефир | 1/30 | 1,87 | 0,75 | 19,43 | 75 | 0,27 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0 | 6,3 | 5 | 7,3 | 0,08 | 29,3 | 0,001 | 0,0009 | 0,02 |
| № 386* | Кисломолочный напиток (Снежок) | 1/270 | 5,22 | 4,3 | 12 | 111 | 4,28 | 0,36 | 0,02 | 18 | 0,24 | 216 | 159 | 13,8 | 0,12 | 106 | 0,002 | 0,002 | 0,03 |
| | Итого завтрак: | | 34 | 39,91 | 89,39 | 754,36 | 8,94 | 0,72 | 0,76 | 405 | 4,24 | 445,9 | 469,6 | 67,04 | 4,8 | 334 | 0,0324 | 0,0118 | 1,14 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 70* | Огурец соленый пром. производства | 1/100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 25 | 0,35 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0 | 23 | 24 | 14 | 0,06 | 1 | 0,003 | 0 | 0,02 |
| № 99* | Суп из овощей со сметаной | 1/250/10 | 2,28 | 11,22 | 14,56 | 144,8 | 1,62 | 0,08 | 0,06 | 16,9 | 1,18 | 86 | 24,27 | 20,75 | 0,08 | 4,65 | 0,002 | 0,0008 | 0,02 |
| № 291* | Плов из курицы | 1/250 | 19,06 | 11,77 | 40,2 | 343,5 | 1,77 | 0,12 | 0,15 | 21,9 | 1,15 | 196,8 | 197,3 | 60,78 | 2,21 | 195 | 0,0012 | 0,0037 | 0,55 |
| № 358* | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 1/180 | 0,38 | 0,1 | 34,75 | 141,84 | 1,99 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 38,59 | 16,65 | 4,37 | 0,02 | 37,4 | 0,004 | 0 | 0,01 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,53 | 0,7 | 33,81 | 163,66 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0 | 16,1 | 60,9 | 9,1 | 0,49 | 40,6 | 0,003 | 0,0015 | 0,11 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 1/42 | 2,76 | 0,49 | 14,02 | 72,78 | 0 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0 | 14,7 | 66,36 | 4,74 | 1,2 | 39,9 | 0,012 | 0 | 0,3 |
| № 338 * | Фрукт Яблоко | 1/125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 10,5 | 0,04 | 0,03 | 0 | 0 | 20 | 13,75 | 11,25 | 2,08 | 148 | 0,007 | 0 | 0,03 |
| | Итого обед: | | 31,31 | 24,88 | 151,29 | 950,33 | 16,2 | 0,4 | 0,42 | 38,8 | 2,33 | 395,2 | 403,2 | 125 | 6,13 | 466 | 0,0322 | 0,006 | 1,03 |
| | Итого за день: | | 65,31 | 64,79 | 240,68 | 1704,69 | 25,2 | 1,12 | 1,18 | 443 | 6,57 | 841,1 | 872,8 | 192 | 10,9 | 800 | 0,0646 | 0,0178 | 2,17 |

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

| | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|------------------|------------------|---------------------|----------------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------------|---------------------|----------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | | С | В 1 | В 2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | І | Se | F |
| НОРМА завтраки 20-25% | 18-22,5 | 18,-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | 14-17,5 | 0,28-0,35 | 0,32-0,4 | 180-225 | 2-2,5 | 240-300 | 240-300 | 60-75 | 3,6-4,5 | 240-300 | 0,02-0,025 | 0,01-0,0125 | 0,8-1 |
| <i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i> | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 | 17,5 | 0,35 | 0,4 | 225 | 2,5 | 300 | 300 | 75 | 4,5 | 300 | 0,025 | 0,0125 | 1 |
| НОРМА обеды 30-35% | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 | 21-24,5 | 0,42-0,49 | 0,48-0,56 | 270-315 | 3-3,5 | 360-420 | 360-420 | 90-105 | 5,4-6,3 | 360-420 | 0,03-0,035 | 0,015-0,0175 | 1,2-1,4 |
| <i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i> | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952 | 24,5 | 0,49 | 0,56 | 315 | 3,5 | 420 | 420 | 105 | 6,3 | 420 | 0,035 | 0,0175 | 1,4 |
| Итого норма завтраки и обеды 50-60% | 45-54 | 46-55,2 | 191,5-229,8 | 1360-1632 | 35-42 | 0,7-0,84 | 0,8-0,96 | 450-540 | 5-6 | 600-720 | 600-720 | 150-180 | 9-10,8 | 600-720 | 0,05-0,06 | 0,025-0,03 | 2-2,4 |
| <i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки и обеды 50- 60%</i> | 54 | 55,2 | 229,8 | 1632 | 42 | 0,84 | 0,96 | 540 | 6 | 720 | 720 | 180 | 10,8 | 720 | 0,06 | 0,03 | 2,4 |