

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Директор
 И.И. Иванов
 12.12.2023

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория:

 малыши
 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|---------------------------|--|-------------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,07 | 7,82 | 19,40 | 168,71 | 68 | |
| | Хлеб с маслом и яйцом | 22,5/8/20 | 10,59 | 2,95 | 9,49 | 138,41 | 2 | |
| | Чай сладкий с молоком | 180 | 2,81 | 2,92 | 15,93 | 98,35 | 134 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 380,5 | 18,47 | 13,69 | 44,82 | 405,47 | 144 | |
| ЗАВТРАК 2 | Груши | 90 | 0,27 | 0,36 | 9,27 | 42,3 | 144 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 90 | 0,27 | 0,36 | 9,27 | 42,3 | 123 | |
| ОБЕД | Зеленый горошек отварной | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12 | 3а | |
| | Щи со сметаной на мясном бульоне | 150 | 1,26 | 1,01 | 5,54 | 36,99 | 30 | |
| | Печень по-строгановски | 100 | 3,57 | 3,04 | 0,22 | 42,53 | 155а | |
| | Картофельное пюре с морковью | 70 | 10,08 | 4,05 | 2,48 | 85,06 | 102 | |
| | Сок фруктовый или овощной витаминизированный | 120 | 2,50 | 3,48 | 15,13 | 102,61 | 172 | |
| | Сок фруктовый или овощной витаминизированный | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,15 | 69 | 130 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 153 | |
| | Хлеб пшеничный | 22,5 | 1,67 | 0,20 | 10,27 | 46,99 | 152 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 672,5 | 21,99 | 12,20 | 61,00 | 444,8 | 139 |
| | ПОЛДНИК | Пирожок с яблоком | 60 | 3,90 | 6,41 | 22,45 | 173,69 | 139 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 4,80 | 7,05 | 90 | 127а | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 210 | 8,25 | 11,21 | 29,50 | 263,69 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1353 | 48,98 | 37,46 | 144,59 | 1156,26 | | |

| День 2 | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--|----------------|------|--|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью | 130 | 17,33 | 16,30 | 15,57 | | 278,55 | 162 | |
| | Соус сметанный сладкий | 30 | 1,10 | 1,65 | 2,38 | | 40,09 | 115 | |
| | Хлеб пшеничный | 22,5 | 1,67 | 0,20 | 10,27 | | 46,99 | 152 | |
| | Масло сливочное | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | | 59,84 | 142 | |
| | Кофейный напиток витаминизированный на молоке | 180 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | | 130,81 | 126 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | | 370,5 | 30,86 | 22,77 | 47,65 | | 556,28 | | |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | |
| | йогурт молочный | 100 | 2,90 | 2,50 | 11,00 | | 78 | 119а | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | |
| | | 100 | 2,90 | 2,50 | 11,00 | | 78 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая для детского питания | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | | 47,6 | 4 | |
| | Суп овсяный на мясном бульоне | 150 | 3,00 | 1,92 | 8,02 | | 76,17 | 40 | |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 70 | 6,63 | 3,48 | 3,09 | | 70,03 | 88 | |
| | Вермишель с маслом | 110 | 4,29 | 4,51 | 22,92 | | 152,07 | 75 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | 0,00 | 20,22 | | 80,58 | 122 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | | 49,62 | 153 | |
| | Хлеб пшеничный | 22,5 | 1,67 | 0,20 | 10,27 | | 46,99 | 152 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | | | |
| | | 572,5 | 19,11 | 14,03 | 77,86 | | 523,06 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| | Салат из помидоров и огурцов с репчатый луком и растительным маслом | 40 | 0,39 | 2,85 | 1,52 | | 37,72 | 19 | |
| | Яйцо куриное отварное | 20 | 2,60 | 2,40 | 2,00 | | 31,4 | 143 | |
| | Отвар шиповника | 150 | 0,41 | 0,16 | 11,79 | | 56,82 | 129 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| | | 210 | 3,40 | 5,41 | 15,31 | | 125,94 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | |
| | | 1253 | 56,27 | 44,71 | 151,82 | | 1283,28 | | |

| День 3 | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-----|--|
| ЗАВТРАК | Завтрак зерновой витаминизированный с | | | | | | | | | |
| | Молоком | 150 | 5,49 | 4,65 | 27,24 | | 169,2 | 61 | | |
| | Хлеб с сыром | 22,5/7 | 4,90 | 2,90 | 14,00 | | 104 | 1а | | |
| | Какао-напиток витаминизированный на молоке | 180 | 5,58 | 5,76 | 20,12 | | 152,84 | 117 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 359,5 | 15,97 | 13,31 | 61,36 | | 426,04 | | | |
| | Апельсины | 90 | 0,18 | 0,81 | 7,29 | | 38,7 | 141 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 90 | 0,18 | 0,81 | 7,29 | | 38,7 | | | |
| ОБЕД | Салат из капусты белокочанной с растительным маслом | 30 | 0,58 | 3,02 | 2,37 | | 39,07 | 10 | | |
| | Яйцо куриное отварное | 20 | 2,60 | 2,40 | 0,20 | | 31,4 | 143 | | |
| | Суп овощной на курином бульоне | 150 | 2,58 | 0,38 | 6,27 | | 45,9 | 39 | | |
| | Курица отварная | 60 | 13,36 | 8,53 | 0,00 | | 139,48 | 108 | | |
| | Рис отварной с овощами | 120 | 2,70 | 4,39 | 20,36 | | 150,84 | 58 | | |
| | Сок фруктовый или овощной витаминизированный | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,15 | | 69 | 130 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | | 49,62 | 153 | | |
| | Хлеб пшеничный | 22,5 | 1,67 | 0,20 | 10,27 | | 46,99 | 152 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 582,5 | 25,47 | 19,28 | 64,88 | | 572,3 | | |
| | ПОЛДНИК | Пряник | 40 | 3,56 | 0,00 | 29,20 | | 134,4 | 161 | |
| Молоко кипяченое | | 160 | 4,35 | 4,80 | 7,05 | | 90 | 127 | | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 200 | 7,91 | 4,80 | 36,25 | | 224,4 | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1232 | 49,53 | 38,20 | 169,78 | | 1261,44 | | | |

| День 4 | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--|--|----------------|-----|
| ЗАВТРАК | Пудинг творожный с изюмом запеченный | 130 | 16,59 | 11,56 | 17,97 | | | 249,28 | 81 |
| | Соус клюквенный | 30 | 0,02 | 0,00 | 4,45 | | | 17,52 | 111 |
| | Хлеб с маслом и яйцом | 22,5/8/20 | 10,59 | 2,95 | 9,49 | | | 138,41 | 2 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,19 | | | 31,5 | 132 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 390,5 | 27,20 | 14,51 | 40,10 | | | 436,71 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кисель витаминизированный | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,80 | | | 40 | 118 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,80 | | | 40 | |
| ОБЕД | Салат из свежих овощей с растительным маслом | 30 | 0,34 | 2,14 | 1,03 | | | 25,07 | 22 |
| | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 150 | 2,54 | 1,42 | 9,18 | | | 71,05 | 32 |
| | Жаркое по-домашнему | 180 | 9,56 | 9,77 | 17,46 | | | 219,37 | 94 |
| | Компот из свежемороженых ягод | 150 | 0,15 | 0,06 | 13,07 | | | 52,08 | 123 |
| | Хлеб пшеничный | 22,5 | 1,67 | 0,20 | 10,27 | | | 46,99 | 152 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | | | 49,62 | 153 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 562,5 | 16,24 | 13,95 | 61,27 | | | 464,18 | |
| ПОЛДНИК | Винегрет с растительным маслом | 40 | 0,64 | 2,08 | 3,36 | | | 36,6 | 2 |
| | Сельдь с луком и растительным маслом | 45 | 5,57 | 5,41 | 0,90 | | | 74,66 | 26 |
| | Чай сладкий с лимоном | 150 | 0,16 | 3,04 | 9,98 | | | 39,44 | 133 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 235 | 6,37 | 10,53 | 14,24 | | | 150,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1288 | 49,81 | 38,99 | 125,41 | | | 1091,59 | |

| День 5 | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--|----------------|-----|
| ЗАВТРАК | | Каша манная молочная | 150 | 4,26 | 4,01 | 22,82 | | 144,87 | 164 |
| | | Хлеб с сыром | 22,57 | 4,90 | 2,90 | 14,00 | | 104 | 1а |
| | | Кофейный напиток витаминизированный на молоке | 180 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | | 130,81 | 126 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 359,5 | 13,28 | 11,45 | 56,17 | | 379,68 | |
| ЗАВТРАК 2 | | Бананы | 90 | 0,45 | 1,35 | 18,90 | | 86,4 | 146 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | | 90 | 0,45 | 1,35 | 18,90 | | 86,4 | |
| ОБЕД | | Суп рыбный из консервов | 150 | 6,11 | 1,56 | 9,99 | | 90,51 | 42 |
| | | Капустная запеканка с мясом | 180 | 21,89 | 22,39 | 13,68 | | 345,2 | 191 |
| | | Соус томатный с маслом сливочным | 30 | 0,37 | 0,90 | 2,93 | | 21,36 | 116 |
| | | Сок фруктовый или овощной витаминизированный | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,15 | | 69 | 130 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | | 49,62 | 153 |
| | | Хлеб пшеничный | 22,5 | 1,67 | 0,20 | 10,27 | | 46,99 | 152 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 562,5 | 32,02 | 25,41 | 62,28 | | 622,68 | |
| ПОЛДНИК | | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком | 40 | 2,82 | 4,64 | 8,01 | | 84,24 | 168 |
| | | Суфле из печени | 40 | 9,34 | 3,94 | 3,58 | | 87,97 | 111 |
| | | Отвар шиповника | 150 | 0,41 | 0,16 | 11,79 | | 56,82 | 129 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 230 | 12,57 | 8,74 | 23,38 | | 229,03 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 1242 | 58,32 | 46,95 | 160,73 | | 1317,79 | |

| День 6 | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--|--|----------------|------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 80 | 6,28 | 7,25 | 2,57 | | | 99,94 | 77 |
| | Зеленый горошек отварной | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | | | 12 | 3а |
| | Икра кабачковая для детского питания | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | | | 47,6 | 4 |
| | Хлеб пшеничный | 22,5 | 1,67 | 0,20 | 10,27 | | | 46,99 | 152 |
| | Масло сливочное | 8 | 6,64 | 0,08 | 0,08 | | | 59,84 | 142 |
| | Кофейный напиток витаминизированный на Молоке | 180 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | | | 130,81 | 126 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 360,5 | 20,40 | 15,69 | 37,30 | | | 397,18 | |
| ЗАВТРАК 2 | йогурт молочный | 100 | 2,90 | 2,50 | 11,00 | | | 78 | 119а |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 2,90 | 2,50 | 11,00 | | | 78 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 30 | 0,41 | 2,13 | 2,43 | | | 30,47 | 18 |
| | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 150 | 4,14 | 10,38 | 11,25 | | | 155,22 | 175 |
| | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 170 | 16,98 | 14,64 | 21,22 | | | 287,76 | 89 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 5,82 | 5,82 | 13,40 | | | 52,03 | 124 |
| | Хлеб пшеничный | 22,5 | 1,67 | 0,20 | 10,27 | | | 46,99 | 152 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | | | 49,62 | 153 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 552,5 | 31,00 | 33,53 | 68,83 | | | 622,09 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| | Яйцо куриное отварное | 20 | 2,60 | 2,40 | 0,20 | | | 31,4 | 143 |
| | Салат из капусты с кукурузой, луком и растительным маслом | 40 | 1,22 | 2,99 | 8,01 | | | 63,1 | 190 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,19 | | | 31,5 | 132 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 240 | 3,82 | 5,39 | 16,40 | | | 126 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1253 | 58,12 | 57,11 | 133,53 | | | 1223,27 | |

| День 7 | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|---------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|----------------|--------------|-----|
| ЗАВТРАК | Сул молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,95 | 6,75 | 15,48 | | | 140,28 | 33 | |
| | Хлеб с сыром | 22,577 | 4,90 | 2,90 | 14,00 | | | 104 | 1а | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,19 | | | 31,5 | 132 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 359,5 | 9,85 | 9,65 | 37,67 | | | 275,78 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Виноград | 90 | 0,14 | 0,42 | 10,50 | | | 45,5 | 149 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 90 | 0,14 | 0,42 | 10,50 | | | 45,5 | | |
| ОБЕД | Салат из моркови с растительным маслом | 30 | 0,36 | 2,13 | 2,91 | | | 31,78 | 15 | |
| | Дйцо куриное отварное | 20 | 2,60 | 2,40 | 0,20 | | | 31,4 | 143 | |
| | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 150 | 2,31 | 1,31 | 4,07 | | | 48,74 | 28 | |
| | Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе | 70 | 9,21 | 6,59 | 1,90 | | | 103,3 | 93 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,27 | 5,30 | 30,20 | | | 198,37 | 65 | |
| | Сок фруктовый или овощной витаминизированный | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,15 | | | 69 | 130 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | | | 49,62 | 153 | |
| | Хлеб пшеничный | 22,5 | 1,67 | 0,20 | 10,27 | | | 46,99 | 152 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 582,5 | 24,40 | 18,29 | 74,96 | | | 549,2 | |
| | ПОЛДНИК | Ватрушка с творогом | 60 | 6,29 | 6,54 | 19,87 | | | 172,38 | 136 |
| Молоко кипяченое | | 150 | 4,35 | 4,80 | 7,05 | | | 90 | 127а | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 210 | 10,64 | 11,34 | 26,92 | | | 262,38 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1242 | 45,03 | 39,70 | 150,05 | | | 1132,86 | | |

| День 8 | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--|----------------|------|--|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 150 | 4,99 | 8,25 | 16,98 | | 162,33 | 67 | |
| | Хлеб с маслом и яйцом | 22,5/8/20 | 10,59 | 2,95 | 9,49 | | 138,41 | 2 | |
| | Кофейный напиток витаминизированный на молоке | 180 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | | 130,81 | 126 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | | 380,5 | 19,70 | 15,74 | 45,82 | | 431,55 | | |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | |
| | йогурт молочный | 100 | 2,90 | 2,50 | 11,00 | | 78 | 119а | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | |
| | | 100 | 2,90 | 2,50 | 11,00 | | 78 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| | Салат витаминный с растительным маслом | 30 | 0,34 | 2,15 | 2,36 | | 30,27 | 5 | |
| | Суп рыбный | 150 | 9,55 | 0,45 | 6,92 | | 79,08 | 41 | |
| | Печень, тушеная в сметане | 70 | 11,01 | 4,44 | 1,70 | | 87,93 | 103 | |
| | Картофель отварной, запеченный с маслом | 110 | 2,60 | 3,13 | 16,86 | | 127,19 | 55 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | 0,00 | 20,22 | | 80,58 | 122 | |
| | Хлеб пшеничный | 22,5 | 1,67 | 0,20 | 10,27 | | 46,99 | 152 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | | 49,62 | 153 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | | | |
| | | 562,5 | 27,93 | 10,73 | 68,59 | | 501,66 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| | Печенье | 25 | 5,12 | 2,88 | 16,50 | | 117,5 | 158 | |
| | Чай сладкий с лимоном | 150 | 0,16 | 3,04 | 9,98 | | 39,44 | 133 | |
| | Виноград | 70 | 0,14 | 0,42 | 10,50 | | 45,5 | 149 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| | | 245 | 5,42 | 6,34 | 36,98 | | 202,44 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | |
| | | 1288 | 55,95 | 35,31 | 162,39 | | 1213,65 | | |

| День 9 | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--|----------------|------|--|
| ЗАВТРАК | Суфле творожное | 120 | 17,16 | 10,76 | 14,74 | | 231,36 | 82 | |
| | Соус сладкий из кураги | 30 | 0,19 | 0,00 | 3,29 | | 19,59 | 114 | |
| | Хлеб с сыром | 22,5/7 | 4,90 | 2,90 | 14,00 | | 104 | 1а | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,19 | | 31,5 | 132 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 359,5 | 22,25 | 13,66 | 40,22 | | 386,45 | | |
| | Яблоки | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | | 42,3 | 140 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | | 42,3 | | |
| ОБЕД | Икра кабачковая для детского питания | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | | 47,6 | 4 | |
| | Сул картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,50 | 1,03 | 10,17 | | 56,02 | 180 | |
| | Суфле из отварной курицы | 100 | 20,90 | 17,90 | 4,40 | | 236,6 | 110 | |
| | Сок фруктовый или овощной | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,15 | | 69 | 130 | |
| | Витаминизированный | 22,5 | 1,67 | 0,20 | 10,27 | | 46,99 | 152 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | | 49,62 | 153 | |
| | Хлеб ржаной | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 492,5 | 26,81 | 23,05 | 53,33 | | 505,83 | | |
| ПОЛДНИК | Сдоба обыкновенная | 50 | 4,59 | 4,09 | 30,26 | | 179,09 | 165 | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 4,80 | 7,05 | | 90 | 127а | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 200 | 8,94 | 8,89 | 37,31 | | 269,09 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1142 | 58,36 | 45,96 | 139,68 | | 1203,67 | | |

| День 10 | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---------------|---------------|---------------|----------------|--|-----------------|-----------|------------|
| ЗАВТРАК | Каша из пшена и риса Молочная жидкая ("Дружба") | 150 | 4,74 | 7,64 | 19,76 | | 167,37 | 66 | |
| | Хлеб с маслом и яйцом | 22,5/8/20 | 10,59 | 2,95 | 9,49 | | 138,41 | 2 | |
| | Кофейный напиток витаминизированный на молоке | 180 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | | 130,81 | 126 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 380,5 | 19,45 | 15,13 | 48,60 | | 436,59 | 38 | 147 |
| ЗАВТРАК 2 | Мандарины | 100 | 0,20 | 0,80 | 7,50 | | | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,20 | 0,80 | 7,50 | | 38 | 35 | |
| ОБЕД | Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | 4,29 | 0,36 | 12,09 | | 76,41 | 152 | |
| | Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным | 100 | 3,57 | 3,04 | 0,22 | | 42,53 | 155a | |
| | Рагу овощное | 60 | 6,86 | 7,45 | 4,87 | | 116,71 | 98 | |
| | Компот из свежемороженых ягод | 120 | 3,00 | 4,07 | 11,56 | | 101,05 | 57 | |
| | Хлеб ржаной | 150 | 0,15 | 0,06 | 13,07 | | 52,08 | 123 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | | 49,62 | 153 | |
| | Итого за обед | 22,5 | 1,67 | 0,20 | 10,27 | | 46,99 | 152 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 632,5 | 21,52 | 15,54 | 62,34 | | 485,39 | | |
| ПОЛДНИК | Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом | 40 | 5,16 | 3,92 | 2,16 | | 64,8 | 8 | |
| | Вафли | 25 | 0,73 | 0,83 | 19,38 | | 88,54 | 160 | |
| | Отвар шиповника | 150 | 0,41 | 0,16 | 11,79 | | 56,82 | 129 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 215 | 6,30 | 4,91 | 33,33 | | 210,16 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1328 | 47,47 | 36,38 | 151,77 | | 1170,14 | | |
| ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД: | | 12621 | 527,84 | 420,77 | 1489,75 | | 12053,95 | | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1262,1 | 52,78 | 42,08 | 148,97 | | 1205,4 | | |