

«СОГЛАСОВАНО»

Управляющим Советом

МБДОУ «Детский сад №41»

Протокол № 3 от «01» 03 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад №41»

С.А. Бувакина/

«01» 03 2022 г.



Цикличное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №41»

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, с двенадцатичасовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

ИВАНОВО 2022

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Отварные макароны с сыром: | 150 | 6,27 | 4,66 | 13,14 | 236,60 | 77 |
| | Макароны | 60 | 6,24 | 0,54 | 13,10 | 199,20 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,40 | |
| | Сыр | 30 | 7,02 | 9,00 | - | 11,30 | 36 |
| | Какао на молоке: | 200 | 3,84 | 4,16 | 18,90 | 117,67 | 50 |
| | Какао-порошок | 1,2 | ,36 | 0,10 | 1,74 | - | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,98 | | |
| | Молоко | 125,5 | 3,50 | 4,02 | 5,90 | 72,79 | |
| | Вода | 75 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 38 |
| Итого за завтрак | | | 14,07 | 17,32 | 58,22 | 486,52 | |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | 66 |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | |
| ОБЕД | Суп куриный: | 250 | 7,27 | 9,08 | 16,48 | 148,88 | 6 |
| | Курица | 30 | 5,40 | 5,71 | 0,21 | 49,50 | |
| | Морковь | 24 | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,28 | 0,04 | 29,92 | |
| | Картофель | 70 | 1,10 | 0,05 | 10,83 | 45,85 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,76 | 3,44 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Рис отварной: | 150 | 3,58 | 4,40 | 40,04 | 197,60 | 107 |
| | Рис | 50 | 3,50 | 0,30 | 40,00 | 160,00 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,08 | 4,10 | 0,04 | 37,00 | |
| | Гуляш из куры: | 70 | 4,51 | 11,47 | 4,43 | 157,97 | 89 |
| | Курица | 60 | 3,80 | 11,43 | 0,42 | 140,00 | |
| | Морковь | 5 | 0,10 | 0 | 0,40 | 1,70 | |
| | Лук репчатый | 3 | 0,10 | - | 0,30 | 1,30 | |
| | Томат | 3 | 0,11 | 0 | 0,35 | 1,89 | |
| | Мука пшеничная | 4 | 0,40 | 0,04 | 2,96 | 13,08 | |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | |
| | Компот из кураги и изюма: | 200 | 0,54 | - | 23,49 | 93,99 | 59 |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,97 | 44,52 | |
| | Курага | 10 | 0,44 | - | 6,35 | 27,90 | |
| | Изюм | 8,33 | 0,11 | - | 5,17 | 21,57 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 40 |
| Итого за обед | | | 19,40 | 25,30 | 109,34 | 789,94 | |
| ПОЛДНИК | Молоко | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 | 57 |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| | Сыр | 30 | 7,02 | 9,00 | - | 11,30 | 36 |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Итого за полдник | | | 15,10 | 15,00 | 29,34 | 162,30 | |
| | Овощное рагу без мяса: | 220 | 5,61 | 10,51 | 11,50 | 225,20 | 95 |
| | Капуста | 52 | 0,93 | - | 2,80 | 14,56 | |
| | Картофель | 80 | 1,60 | 0,08 | 5,76 | 66,40 | |
| | Морковь | 26 | 0,34 | 0,03 | 1,82 | 8,58 | |
| | Лук репчатый | 12 | 0,21 | - | 1,08 | 5,16 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,08 | 4,00 | 0,04 | 37,00 | |
| | Яйцо 1 шт. | 1 | 5,19 | 4,70 | 0,29 | 64,20 | 37 |
| | Чай с сахаром: | 200 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | 55 |
| | Чай заварка | 0,6 | 0,60 | 0,18 | 2,18 | 6,00 | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,97 | 44,52 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 30 | 2,10 | 0,10 | 15,16 | 20,30 | 39 |
| Итого за ужин | | | 13,50 | 15,49 | 41,10 | 360,22 | |
| Итого энергетическая и пищевая ценность за день: | | | 62,57 | 73,11 | 249,70 | 1855,98 | |
| 2 день | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная: | 200 | 7,69 | 6,59 | 52,53 | 241,50 | 25 |
| | Крупа пшено | 30 | 3,56 | 0,86 | 32,58 | 99,20 | |
| | Молоко | 142,50 | 4,10 | 1,60 | 7,00 | 86,00 | |
| | Сахар | 4,95 | - | - | 4,90 | 18,90 | |
| | Вода | 60 | - | - | - | - | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,05 | 37,40 | |
| | Кофейный напиток молочный: | 200 | 3,86 | 4,12 | 19,62 | 117,67 | 52 |
| | Кофейный напиток | 2 | 0,36 | 0,10 | 1,74 | - | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,98 | 44,88 | |
| | Молоко | 125,5 | 3,50 | 4,02 | 5,90 | 72,79 | |
| | Вода | 75 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| | Масло | 10 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 38 |
| Итого за завтрак | | | 14,75 | 19,15 | 93,11 | 479,77 | |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | 66 |
| Итого за 2-й завтрак | | | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | |
| ОБЕД | Лапша куриная | 200 | 5,87 | 6,44 | 12,32 | 126,77 | б/н |
| | Курица | 25 | 4,40 | 3,08 | 0,01 | 45,75 | |
| | Морковь | 13 | 0,33 | 0,03 | 1,75 | 8,25 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 3,28 | 0,04 | 29,92 | |
| | Лук репчатый | 7 | 0,12 | - | 0,67 | 3,01 | |
| | Вода | 150 | - | - | - | - | |
| | Картофель тушеный по-домашнему | 180 | 2,75 | 0,17 | 12,36 | 175,06 | 80 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| | Лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,76 | 3,44 | |
| | Морковь | 30 | 0,39 | 0,03 | 2,10 | 9,90 | |
| | Масло растительное | 5 | - | - | 5,00 | 44,95 | |
| | Томат | 3 | 0,02 | - | 0,13 | 0,57 | |
| | Картофель | 140 | 2,20 | 0,14 | 4,37 | 56,20 | |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | |
| | Курица тушеная: | 80 | 13,05 | 12,88 | 5,95 | 211,66 | 106 |
| | Курица | 70 | 12,74 | 12,88 | 0,49 | 168,70 | |
| | Морковь | 5 | 0,06 | 0 | 0,35 | 1,65 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,76 | 3,44 | |
| | Томат | 3 | 0,11 | 0 | 0,35 | 1,89 | |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 0 | 4,00 | 35,98 | |
| | Компот из кураги: | 200 | 0,81 | - | 23,52 | 44,88 | 61 |
| | Курага | 18,33 | 0,81 | - | 11,64 | - | |
| | Сахар | 15 | - | - | 11,88 | 44,88 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 40 |
| Итого за обед | | | 25,98 | 19,84 | 79,05 | 749,87 | |
| ПОЛДНИК | Кисель: | 170 | 0,01 | 0 | 24,49 | 87,93 | 54 |
| | Варенье | 25 | 0,01 | 0 | 17,05 | 67,75 | |
| | Сахар | 7 | - | - | 6,99 | 26,18 | |
| | Вода | 170 | - | - | - | - | |
| | Крахмал | 15 | - | - | - | - | |
| | Пирог с картошкой: | 70 | 5,39 | 6,91 | 41,46 | 196,12 | 42 |
| | Мука пш. в.с | 43 | 4,42 | 0,38 | 31,90 | 140,61 | |
| | Молоко | 4 | 0,11 | 0,13 | 0,19 | 2,32 | |
| | Сахарный песок | 2 | 0 | 0 | 1,99 | 7,48 | |
| | Масло сливочное | 1 | 0 | 0,82 | 0 | 7,48 | |
| | Масло растительное | 1 | - | - | 0,99 | 8,99 | |
| | Яйцо шт. | 1,4 | 0,17 | 0,16 | 0 | 2,19 | |
| | Картофель | 30 | 0,60 | 0,03 | 5,91 | 24,90 | |
| | Лук репчатый | 5 | 0,09 | - | 0,48 | 2,15 | |
| | Дрожжи | 1 | - | - | - | - | |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | |
| | Итого за полдник | | | 5,40 | 6,91 | 65,95 | 284,05 |
| УЖИН | Свекла тушеная: | 150 | 2,58 | 4,12 | 16,24 | 109,40 | 78 |
| | Свекла | 150 | 2,55 | - | 16,20 | 72,00 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,40 | |
| | Яйцо | 41 | 5,19 | 4,70 | 0,29 | 64,20 | 37 |
| | Чай с сахаром: | 200 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | 55 |
| | Чай заварка | 0,6 | 0,60 | 0,18 | 2,18 | 6,00 | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,97 | 44,52 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| Итого за ужин | | | 11,41 | 9,24 | 51,56 | 270,72 | |

| | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Итого энергетическая и пищевая ценность за день: | | | 58,04 | 55,14 | 301,37 | 1841,41 | |
| 3 день | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг творожно-морковный со сметанным соусом: | 150 | 5,60 | 17,05 | 11,07 | 349,16 | 35 |
| | Творог 9% жирн. | 120 | 2,04 | 8,80 | 1,56 | 187,20 | |
| | Яйца | 8 | 1,02 | 0,92 | 0,06 | 12,56 | |
| | Манка | 5 | 1,02 | 0,06 | 2,60 | 29,34 | |
| | Сахар песок | 5 | - | - | 4,11 | 37,40 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,05 | 37,40 | |
| | Молоко | 19,5 | 0,54 | 0,62 | 0,91 | 11,31 | |
| | Морковь | 15 | 0,20 | 0,02 | 1,05 | 4,95 | |
| | Сметана | 25 | 0,75 | 2,50 | 0,73 | 29,00 | |
| | Какао на молоке: | 200 | 3,84 | 4,16 | 18,90 | 117,6 | 50 |
| | Какао-порошок | 1,2 | 0,36 | 0,10 | 1,74 | - | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,98 | 44,88 | |
| | Молоко | 125,5 | 3,50 | 4,02 | 5,90 | 72,79 | |
| | Вода | 75 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| | Масло | 10 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 38 |
| Итого за завтрак | | | 12,64 | 29,65 | 50,93 | 587,36 | |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | 66 |
| Итого за 2-й завтрак | | | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | |
| ОБЕД | Борщ мясной: | 250 | 7,37 | 6,34 | 18,57 | 157,20 | 5 |
| | Мясо | 25 | 4,72 | 3,10 | - | 46,75 | |
| | Капуста белокач. | 15 | 0,27 | - | 0,81 | 4,20 | |
| | Картофель | 55 | 1,10 | 0,05 | 10,83 | 45,85 | |
| | Морковь | 16 | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,76 | 3,44 | |
| | Свекла | 47 | 0,94 | - | 5,16 | 22,51 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,28 | 0,04 | 29,92 | |
| | Томат | 5 | 0,02 | - | 0,13 | 0,57 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Греча отварная: | 150 | 5,13 | 5,12 | 31,84 | 188,90 | 111 |
| | Греча | 50 | 5,10 | 1,00 | 31,80 | 162,50 | |
| | Масло слив. | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,40 | |
| | Подлива из печени: | 70 | 5,67 | 1,50 | 1,49 | 54,19 | 87 |
| | Печень | 55 | 5,30 | 1,49 | - | 47,04 | |
| | Морковь | 12 | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,10 | - | 0,30 | 1,30 | |
| | Томат | 3 | 0,11 | 0 | 0,35 | 1,89 | |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | |
| | Компот из изюма: | 200 | 0,24 | - | 23,35 | 91,99 | 60 |
| Сахар | 12 | - | - | 11,9 | 44,52 | | |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|----|
| | Изюм | 18,33 | 0,24 | - | 11,38 | 47,47 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 40 |
| Итого за обед | | | 21,91 | 13,31 | 100,15 | 683,78 | |
| ПОЛДНИК | Чай с сахаром: | 200 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | 55 |
| | Чай заварка | 0,6 | 0,60 | 0,18 | 2,18 | 6,00 | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,97 | 44,52 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Пирог с капустой и яйцом | 70 | 6,12 | 2,52 | 36,98 | 187,68 | 41 |
| | Мука пш. в.с. | 43 | 4,42 | 0,38 | 31,90 | 140,61 | |
| | Молоко | 4 | 0,11 | 0,13 | 0,19 | 2,32 | |
| | Сахар песок | 2 | 0 | 0 | 1,99 | 7,48 | |
| | Масло слив. | 1 | 0 | 0,82 | 0 | 7,48 | |
| | Масло растит. | 1 | - | - | 0,99 | 8,99 | |
| | Яйцо гр. | 1,4 | 0,17 | 0,16 | 0 | 2,19 | |
| | Капуста | 16 | 0,28 | - | 0,86 | 4,48 | |
| | Яйцо в начинку | 9 | 1,14 | 1,03 | 0,06 | 14,13 | |
| Итого за полдник | | | 6,72 | 2,70 | 51,13 | 238,20 | |
| УЖИН | Каша манная молочная | 200 | 6,23 | 8,83 | 25,65 | 206,70 | 32 |
| | Крупа манная | 25 | 2,10 | 0,020 | 13,70 | 64,40 | |
| | Молоко | 150 | 4,10 | 4,60 | 7,00 | 86,00 | |
| | Сахар | 5 | - | - | 4,90 | 18,90 | |
| | Масло слив. | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,05 | 37,40 | |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | |
| | Йогурт | 180 | 9,00 | 2,70 | 5,25 | 91,80 | 58 |
| Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 | |
| Итого за ужин | | | 18,27 | 11,77 | 51,78 | 345,10 | |
| Итого энергетическая и пищевая ценность за день: | | | 60,04 | 57,43 | 265,69 | 1911,44 | |
| 4 день | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет | 130 | 7,99 | 7,90 | 4,97 | 114,20 | 23 |
| | Молоко | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,70 | 50,00 | |
| | Яйцо | 61 | 5,19 | 4,70 | 0,29 | 64,20 | |
| | Кофейный напиток молочный: | 200 | 3,86 | 4,12 | 19,62 | 117,67 | 52 |
| | Кофейный напиток | 2 | 0,36 | 0,10 | 1,74 | - | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,98 | 44,88 | |
| | Молоко | 125,5 | 3,50 | 4,02 | 5,90 | 72,79 | |
| | Вода | 75 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| | Сыр | 30 | 7,02 | 9,00 | - | 11,30 | 36 |
| Итого за завтрак | | | 21,91 | 21,26 | 45,47 | 289,77 | |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | 66 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-----|
| Итого за 2-й завтрак | | | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | 66 |
| ОБЕД | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,19 | 5,20 | 27,87 | 189,23 | 104 |
| | Рыбные консервы | 30 | 6,27 | 1,74 | - | 41,40 | |
| | Морковь | 24 | 0,31 | 0,02 | 1,68 | 7,92 | |
| | Масло слив. | 4 | 0,02 | 3,28 | 0,04 | 29,92 | |
| | Картофель | 70 | 1,40 | 0,07 | 13,79 | 58,10 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,76 | 3,44 | |
| | Рис | 15 | 1,05 | 0,09 | 11,60 | 48,45 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Капуста тушеная | 180 | 3,24 | 2,48 | 10,48 | 75,93 | 83 |
| | Капуста | 256 | 2,80 | - | 8,42 | 43,68 | |
| | Масло слив. | 5 | 0,02 | 2,46 | 0,03 | 22,44 | |
| | Морковь | 24 | 0,31 | 0,02 | 1,68 | 7,92 | |
| | Томат | 3 | 0,11 | 0 | 0,35 | 1,89 | |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | |
| | Бефстроганов из отварного мяса | 80 | 6,19 | 7,79 | 8,44 | 89,39 | 96 |
| | Мясо | 60 | 5,34 | 7,44 | - | 21,55 | |
| | Лук репчатый | 10 | 0,14 | - | 0,76 | 3,44 | |
| | Масло растительное | 5 | 0 | - | 4,13 | 44,95 | |
| | Томат | 3 | 0,02 | - | 0,13 | 0,57 | |
| | Мука пш. | 4 | 0,41 | 0,03 | 2,96 | 13,08 | |
| | Молоко | 10 | 0,28 | 0,32 | 0,46 | 5,80 | |
| | Вода | 100 | - | - | - | - | |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | |
| | Компот яблочный | 200 | 0,20 | - | 16,48 | 63,28 | 62 |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,98 | 44,88 | |
| | Яблоко | 40 | 0,20 | - | 4,50 | 18,40 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 40 | |
| Итого за обед | | | 22,32 | 15,82 | 88,17 | 609,33 | |
| ПОЛДНИК | Чай с сахаром: | 200 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | 55 |
| | Чай заварка | 0,6 | 0,60 | 0,18 | 2,18 | 6,00 | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,97 | 44,52 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Пирог с капустой | 70 | 5,33 | 1,49 | 38,16 | 188,61 | 43 |
| | Мука пш. в.с. | 43 | 4,42 | 0,38 | 31,90 | 140,61 | |
| | Молоко | 4 | 0,11 | 0,13 | 0,19 | 2,32 | |
| | Сахар песок | 2 | 0 | 0 | 1,99 | 7,48 | |
| | Масло слив. | 1 | 0 | 0,82 | 0 | 7,48 | |
| | Масло растительное | 2 | - | - | 1,98 | 17,98 | |
| | Яйцо шт. | 1,4 | 0,17 | 0,16 | 0 | 2,19 | |
| | Дрожжи | 0,85 | - | - | - | - | |
| Капуста | 30 | 0,54 | - | 1,62 | 8,40 | | |
| Итого за полдник | | | 5,93 | 1,67 | 52,31 | 239,13 | |

| | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|--------|---------|----|
| УЖИН | Каша (овсяная) геркулесовая | 200 | 6,51 | 9,89 | 25,03 | 211,30 | 28 |
| | Овсяные хлопья | 25 | 2,38 | 1,16 | 13,08 | 69,00 | |
| | Молоко | 150 | 4,10 | 4,60 | 7,00 | 86,00 | |
| | Сахар | 2 | - | - | 4,90 | 18,90 | |
| | Масло слив. | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,05 | 37,40 | |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | |
| | Ряженка | 180 | 9,00 | 2,70 | 5,25 | 91,80 | 58 |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| Итого за ужин | | | 18,55 | 12,83 | 51,16 | 349,70 | |
| Итого энергетическая и пищевая ценность за день: | | | 69,21 | 51,58 | 248,81 | 1544,93 | |
| 5 день | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная | 200 | 7,92 | 9,47 | 32,14 | 238,72 | 29 |
| | Греча | 30 | 3,74 | 0,77 | 20,20 | 96,82 | |
| | Молоко | 142,5 | 4,10 | 4,60 | 7,00 | 86,00 | |
| | Сахар | 5 | - | - | 4,90 | 18,90 | |
| | Масло слив. | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,05 | 37,40 | |
| | Вода | 60 | - | - | - | - | |
| | Какао на молоке: | 200 | 3,84 | 4,16 | 18,90 | 117,67 | 50 |
| | Какао-порошок | 1,2 | 0,36 | 0,10 | 1,74 | - | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,98 | 44,88 | |
| | Молоко | 125,5 | 3,50 | 4,02 | 5,90 | 72,79 | |
| | Вода | 75 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,0 | 38 |
| Итого за завтрак | | | 14,96 | 22,07 | 72,00 | 476,99 | |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | 66 |
| Итого за 2-й завтрак | | 100 | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 7,21 | 4,16 | 19,18 | 160,17 | 3 |
| | Мясо | 25 | 4,72 | 3,10 | - | 46,75 | |
| | Картофель | 55 | 1,10 | 0,06 | 10,83 | 45,85 | |
| | Морковь | 16 | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,76 | 3,44 | |
| | Масло растительное | 4 | - | - | 4,00 | 35,96 | |
| | Капуста | 43 | 0,77 | - | 2,32 | 12,04 | |
| | Томат | 3 | 0,02 | - | 0,13 | 0,57 | |
| | Сметана | 10 | 0,30 | 1,00 | 0,30 | 11,60 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,32 | 5,98 | 15,21 | 191,11 | 81 |
| | Картофель | 165,5 | 3,31 | 0,16 | 13,60 | 137,36 | |
| | Молоко | 33,5 | 0,93 | 1,72 | 1,57 | 16,75 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,08 | 4,10 | 0,04 | 37,00 | |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| | Вода | 100 | - | - | - | - | |
| | Котлета рыбная | 80 | 5,53 | 6,51 | 3,73 | 170,07 | 91 |
| | Рыба | 85 | 3,85 | 5,95 | - | 124,95 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,76 | 3,44 | |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 0 | 2,53 | 2,70 | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1,04 | 0,10 | 0,42 | 32,70 | |
| | Яйцо | 4 | 0,50 | 0,46 | 0,02 | 6,28 | |
| | Лимонный напиток | 200 | 0,36 | - | 13,42 | 51,08 | 65 |
| | Сахар | 20 | - | - | 11,98 | 44,88 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Лимон | 40 | 0,36 | - | 1,44 | 6,20 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 40 |
| Итого за обед | | | 20,92 | 17,00 | 76,44 | 763,93 | |
| ПОЛДНИК | Чай с лимоном | 200 | 0,73 | 0,18 | 17,69 | 66,75 | 56 |
| | Чай | 0,6 | 0,60 | 0,18 | 2,18 | 6,00 | |
| | Сахар | 15 | - | - | 14,97 | 56,10 | |
| | Лимон | 15 | 0,13 | - | 0,54 | 4,65 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| | Сыр | 30 | 7,02 | 9,00 | - | 11,30 | 36 |
| Итого за полдник | | | 10,79 | 9,42 | 38,57 | 124,65 | |
| УЖИН | Гороховое пюре | 180 | 14,73 | 6,28 | 36,14 | 249,80 | 108 |
| | Горох | 60 | 13,80 | 0,96 | 34,60 | 193,80 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,40 | |
| | Молоко | 28,5 | 0,90 | 1,20 | 1,50 | 18,60 | |
| | Чай с сахаром: | 200 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | 55 |
| | Чай заварка | 0,6 | 0,60 | 0,18 | 2,18 | 6,00 | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,97 | 44,52 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| Итого за ужин | | | 18,37 | 6,70 | 71,17 | 346,92 | |
| Итого энергетическая и пищевая ценность за день: | | | 65,54 | 55,19 | 269,88 | 1769,49 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша «Дружба» молочная | 200 | 6,97 | 9,25 | 31,67 | 189,90 | 26 |
| | Рис | 15 | 1,04 | 0,09 | 11,44 | 23,00 | |
| | Пшено | 15 | 1,80 | 0,43 | 10,28 | 24,60 | |
| | Молоко | 150 | 4,10 | 4,60 | 7,00 | 86,00 | |
| | Сахар | 5 | - | - | 4,90 | 18,90 | |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,05 | 37,40 | |
| | Кофейный напиток молочный: | 200 | 3,86 | 4,12 | 19,62 | 117,67 | 52 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-----|
| | Кофейный напиток | 2 | 0,36 | 0,10 | 1,74 | - | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,98 | 44,88 | |
| | Молоко | 125,5 | 3,50 | 4,02 | 5,90 | 72,79 | |
| | Вода | 75 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 38 |
| Итого за завтрак | | | 14,03 | 21,81 | 72,25 | 428,17 | |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | 66 |
| Итого за 2-й завтрак | | | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | |
| ОБЕД | Суп гороховый куриный | 250 | 7,07 | 3,65 | 25,02 | 224,22 | 4 |
| | Курица | 25 | 4,72 | 3,10 | - | 46,75 | |
| | Горох | 25 | 0,90 | 0,48 | 7,31 | 61,90 | |
| | Картофель | 55 | 1,10 | 0,05 | 10,83 | 45,85 | |
| | Морковь | 16 | 0,21 | 0,02 | 1,12 | 5,28 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,76 | 3,44 | |
| | Масло растительное | 5 | 0 | - | 5,00 | 35,98 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Греча отварная: | 150 | 5,13 | 5,12 | 31,84 | 188,90 | 111 |
| | Греча | 50 | 5,10 | 1,00 | 31,80 | 162,50 | |
| | Масло слив. | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,40 | |
| | Гуляш из куры: | 70 | 4,51 | 11,47 | 4,43 | 157,97 | 89 |
| | Курица | 60 | 3,80 | 11,43 | 0,42 | 140,00 | |
| | Морковь | 5 | 0,10 | 0 | 0,40 | 1,70 | |
| | Лук репчатый | 3 | 0,10 | - | 0,30 | 1,30 | |
| | Томат | 3 | 0,11 | 0 | 0,35 | 1,89 | |
| | Мука пшеничная | 4 | 0,40 | 0,04 | 2,96 | 13,08 | |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | |
| | Компот из кураги и изюма: | 200 | 0,54 | - | 23,49 | 93,99 | 59 |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,97 | 44,52 | |
| | Курага | 10 | 0,44 | - | 6,35 | 27,90 | |
| | Изюм | 8,33 | 0,11 | - | 5,17 | 21,57 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 40 |
| Итого за обед | | | 20,75 | 20,59 | 109,68 | 856,58 | |
| ПОЛДНИК | Молоко | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,40 | 57 |
| | Пирог с яйцом | 70 | 6,66 | 3,52 | 11,97 | 205,19 | 45 |
| | Мука пш. в.с. | 43 | 4,12 | 0,36 | 6,68 | 130,80 | |
| | Молоко | 4 | 0,11 | 0,13 | 0,19 | 2,32 | |
| | Сахар песок | 2 | 0 | 0 | 1,99 | 7,48 | |
| | Масло сливочное | 1 | 0 | 0,82 | 0 | 7,48 | |
| | Масло растительное | 2 | 0 | 0 | 2,00 | 17,98 | |
| | Яйцо шт. | 1,4 | 0,17 | 0,16 | 0 | 2,19 | |
| | Яйцо в начинку | 24,3 | 2,26 | 2,05 | 0,12 | 27,95 | |
| | Дрожжи | 0,85 | - | - | - | - | |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|--------|---------|-------|
| Итого за полдник | | | 11,70 | 9,28 | 20,43 | 309,59 | |
| УЖИН | Отварные макароны с сыром: | 150 | 6,27 | 4,66 | 13,14 | 236,60 | 77 |
| | Макароны | 60 | 6,24 | 0,54 | 13,10 | 199,20 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,40 | |
| | Икра кабачковая | 50 | 0,40 | 2,00 | 2,20 | 27,50 | 20 |
| | Чай с сахаром: | 200 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | 55 |
| | Чай заварка | 0,6 | 0,60 | 0,18 | 2,18 | 6,00 | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,97 | 44,52 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| Итого за ужин | | | 10,31 | 7,08 | 50,37 | 361,22 | |
| Итого энергетическая и пищевая ценность за день: | | | 57,29 | 58,76 | 264,43 | 2012,56 | |
| 7 день | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с рисом | 250 | 8,51 | 5,61 | 34,82 | 238,23 | 7 |
| | Рис | 30 | 4,38 | 0,18 | 22,87 | 95,93 | |
| | Молоко | 150 | 4,10 | 1,30 | 7,00 | 86,00 | |
| | Сахар | 5 | - | - | 4,90 | 18,90 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,05 | 37,40 | |
| | Вода | 70 | - | - | - | - | |
| | Какао на молоке: | 200 | 3,84 | 4,16 | 18,90 | 117,67 | 50 |
| | Какао-порошок | 1,2 | 0,36 | 0,10 | 1,74 | - | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,98 | 44,88 | |
| | Молоко | 125,5 | 3,50 | 4,02 | 5,90 | 72,79 | |
| | Вода | 75 | - | - | - | - | |
| | | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 38 |
| Итого за завтрак | | | 15,55 | 18,21 | 74,68 | 278,68 | |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | 66 |
| Итого за 2-й завтрак | | | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | |
| ОБЕД | Свекольник с курицей | 250 | 6,84 | 5,65 | 20,87 | 178,05 | 9 |
| | Курица | 25 | 4,72 | 3,10 | - | 46,75 | |
| | Свекла | 37 | 0,63 | - | 4,00 | 17,76 | |
| | Картофель | 55 | 1,10 | 0,05 | 10,83 | 45,85 | |
| | Морковь | 16 | 0,21 | 0,02 | 1,12 | 5,28 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,76 | 3,44 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 2,48 | 0,03 | 22,44 | |
| | Томат | 3 | 0,02 | - | 0,13 | 0,57 | |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 0 | 4,00 | 35,96 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------|-------|-------|--------|---------|-----|
| | Ленивые голубцы куриные | 220 | 9,91 | 17,67 | 8,37 | 318,85 | 97 |
| | Курица | 60 | 4,74 | 12,88 | 0,49 | 168,70 | |
| | Капуста | 180 | 3,24 | - | 0,44 | 50,40 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,76 | 3,44 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,08 | 4,10 | 0,04 | 37,00 | |
| | Яйцо | 5 | 0,66 | 0,60 | 0,04 | 8,16 | |
| | Рис | 15 | 1,05 | 0,09 | 3,60 | 48,45 | |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 0 | 3,0 | 2,70 | |
| | Вода | 100 | - | - | - | - | |
| | Компот из кураги: | 200 | 0,81 | - | 23,52 | 44,88 | 61 |
| | Курага | 18,33 | 0,81 | - | 11,64 | - | |
| | Сахар | 15 | - | - | 11,88 | 44,88 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 40 |
| Итого за обед | | | 21,06 | 23,67 | 77,66 | 733,28 | |
| ПОЛДНИК | Чай с лимоном | 200 | 0,73 | 0,18 | 17,69 | 66,75 | 56 |
| | Чай | 0,6 | 0,60 | 0,18 | 2,18 | 6,00 | |
| | Сахар | 15 | - | - | 14,97 | 56,10 | |
| | Лимон | 15 | 0,13 | - | 0,54 | 4,65 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Пирог с капустой и яйцом | 70 | 6,12 | 2,52 | 36,98 | 187,68 | 41 |
| | Мука пш. в.с. | 43 | 4,42 | 0,38 | 31,90 | 140,61 | |
| | Молоко | 4 | 0,11 | 0,13 | 0,19 | 2,32 | |
| | Сахар песок | 2 | 0 | 0 | 1,99 | 7,48 | |
| | Масло слив. | 1 | 0 | 0,82 | 0 | 7,48 | |
| | Масло растит. | 1 | - | - | 0,99 | 8,99 | |
| | Яйцо гр. | 1,4 | 0,17 | 0,16 | 0 | 2,19 | |
| | Капуста | 16 | 0,28 | - | 0,86 | 4,48 | |
| | Яйцо в начинку | 9 | 1,14 | 1,03 | 0,06 | 14,13 | |
| Итого за полдник | | | 6,85 | 2,70 | 54,67 | 254,43 | |
| УЖИН | Греча отварная: | 150 | 5,13 | 5,12 | 31,84 | 188,90 | 111 |
| | Греча | 50 | 5,10 | 1,00 | 31,80 | 162,50 | |
| | Масло слив. | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,40 | |
| | Кефир | 180 | 9,00 | 2,70 | 5,25 | 91,80 | 58 |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| Итого за ужин | | | 17,17 | 8,06 | 57,97 | 327,30 | |
| Итого энергетическая и пищевая ценность за день: | | | 61,13 | 52,64 | 276,68 | 1650,69 | |
| 8 день | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Творожная запеканка со сметанным соусом | 150 | 8,72 | 21,15 | 37,88 | 470,66 | 33 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|----|
| | Творог 9% жирн. | 150 | 5,05 | 13,50 | 19,50 | 210,00 | |
| | Яйцо шт. | 8 | 1,02 | 0,92 | 0,06 | 12,56 | |
| | Манка | 10 | 1,02 | 0,06 | 4,60 | 93,34 | |
| | Сахар песок | 5 | - | - | 4,99 | 18,70 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,05 | 37,40 | |
| | Сметана | 25 | 0,75 | 2,50 | 0,73 | 29,00 | |
| | Мука пшеничная, в.с. | 4 | 0,40 | 0,04 | 2,96 | 13,08 | |
| | Кофейный напиток молочный: | 200 | 3,86 | 4,12 | 19,62 | 117,67 | 52 |
| | Кофейный напиток | 2 | 0,36 | 0,10 | 1,74 | - | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,98 | 44,88 | |
| | Молоко | 125,5 | 3,50 | 4,02 | 5,90 | 72,79 | |
| | Вода | 75 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 38 |
| Итого за завтрак | | | 15,78 | 33,71 | 78,46 | 708,93 | |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | 66 |
| Итого за 2-й завтрак | | | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | |
| ОБЕД | Молочные щи из свежей капусты | 250 | 7,70 | 7,23 | 29,57 | 209,79 | 10 |
| | Капуста белокочанная | 51 | 0,92 | - | 2,76 | 14,28 | |
| | Картофель | 61 | 1,22 | 0,07 | 12,02 | 50,63 | |
| | Морковь | 8 | 1,30 | 0,10 | 7,00 | 33,00 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,76 | 3,44 | |
| | Масло сливочное | 4 | 0,02 | 2,46 | 0,03 | 22,44 | |
| | Молоко | 150 | 4,10 | 4,60 | 7,00 | 86,00 | |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,32 | 5,98 | 15,21 | 191,11 | 81 |
| | Картофель | 165,5 | 3,31 | 0,16 | 13,60 | 137,36 | |
| | Молоко | 33,5 | 0,93 | 1,72 | 1,57 | 16,75 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,08 | 4,10 | 0,04 | 37,00 | |
| | Вода | 100 | - | - | - | - | |
| | Подлива из печени: | 70 | 5,67 | 1,50 | 1,49 | 54,19 | 87 |
| | Печень | 55 | 5,30 | 1,49 | - | 47,04 | |
| | Морковь | 12 | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,10 | - | 0,30 | 1,30 | |
| | Томат | 3 | 0,11 | 0 | 0,35 | 1,89 | |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | |
| | Компот из изюма: | 200 | 0,24 | - | 23,35 | 91,99 | 60 |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,9 | 44,52 | |
| | Изюм | 18,33 | 0,24 | - | 11,38 | 47,47 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 40 | |
| Итого за обед | | | 21,43 | 15,06 | 94,52 | 738,58 | |
| ПОЛДНИК | Чай с сахаром: | 200 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | 55 |
| | Чай заварка | 0,6 | 0,60 | 0,18 | 2,18 | 6,00 | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,97 | 44,52 | |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-----|
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Гребешок | 70 | 4,67 | 3,71 | 12,24 | 93,20 | 116 |
| | Мука пш. в.с. | 35 | 3,60 | 0,32 | 3,68 | 7,54 | |
| | Сахар песок | 2,1 | 0 | 0 | 2,01 | 7,85 | |
| | Масло сливочное | 3,9 | 0 | 1,74 | 0,05 | 29,17 | |
| | Масло растительное | 2 | 0 | 0 | 2,00 | 17,98 | |
| | Яйцо шт. | 1,3 | 0,17 | 0,15 | 0,01 | 2,04 | |
| | Дрожжи | 1,25 | - | - | - | - | |
| | Сахар в гребешок | 3 | 0 | 0 | 2,99 | 11,22 | |
| Итого за полдник | | | 5,27 | 3,89 | 26,39 | 143,72 | |
| УЖИН | Каша пшеничная молочная: | 200 | 6,67 | 8,95 | 26,07 | 207,30 | 30 |
| | Крупа пшеничная | 25 | 2,54 | 0,22 | 14,12 | 65,00 | |
| | Молоко | 150 | 4,10 | 4,60 | 7,00 | 86,00 | |
| | Сахар | 2 | - | - | 4,90 | 18,90 | |
| | Вода | 30 | - | - | - | - | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,05 | 37,40 | |
| | Йогурт | 180 | 9,00 | 2,70 | 5,25 | 91,80 | 58 |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| Итого за ужин | | | 18,71 | 11,89 | 52,20 | 345,70 | |
| Итого энергетическая и пищевая ценность за день: | | | 61,69 | 64,55 | 263,27 | 1993,93 | |
| 9 день | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет | 130 | 7,99 | 7,90 | 4,97 | 114,20 | 23 |
| | Молоко | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,70 | 50,00 | |
| | Яйцо | 61 | 5,19 | 4,70 | 0,29 | 64,20 | |
| | Какао на молоке: | 200 | 3,84 | 4,16 | 18,90 | 117,67 | 50 |
| | Какао-порошок | 1,2 | 0,36 | 0,10 | 1,74 | - | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,98 | 44,88 | |
| | Молоко | 125,5 | 3,50 | 4,02 | 5,90 | 72,79 | |
| | Вода | 75 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| | Сыр | 30 | 7,02 | 9,00 | - | 11,30 | 36 |
| Итого за завтрак | | | 21,89 | 21,30 | 44,75 | 289,77 | |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | 66 |
| Итого за 2-й завтрак | | | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | |
| ОБЕД | Суп овощной с тушенкой | 250 | 5,79 | 4,63 | 12,18 | 135,42 | 103 |
| | Мясо тушеное | 25 | 4,20 | 4,58 | - | 58,00 | |
| | Капуста | 24 | 0,43 | - | 1,29 | 6,72 | |
| | Картофель | 28 | 0,56 | 0,02 | 5,51 | 23,24 | |
| | Морковь | 12 | 0,16 | 0,01 | 0,84 | 3,96 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,13 | - | 0,76 | 3,44 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| | Масло растительное | 4 | 0 | - | 3,07 | 35,96 | |
| | Зеленый горошек | 10 | 0,31 | 0,02 | 0,71 | 4,10 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Капуста тушеная | 180 | 3,24 | 2,48 | 10,48 | 75,93 | 83 |
| | Капуста | 256 | 2,80 | - | 8,42 | 43,68 | |
| | Масло слив. | 5 | 0,02 | 2,46 | 0,03 | 22,44 | |
| | Морковь | 24 | 0,31 | 0,02 | 1,68 | 7,92 | |
| | Томат | 3 | 0,11 | 0 | 0,35 | 1,89 | |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | |
| | Соль | 1 | - | - | - | - | |
| | Мясо тушеное | 70 | 12,83 | 9,55 | 5,11 | 209,90 | 98 |
| | Мясо | 65 | 4,28 | 8,06 | - | 121,55 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,76 | 3,44 | |
| | Морковь | 12 | 4,30 | 1,49 | - | 47,04 | |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 0 | 4,00 | 35,98 | |
| | Томат | 3 | 0,11 | 0 | 0,35 | 1,89 | |
| | Вода | 100 | - | - | - | - | |
| | Лимонный напиток | 200 | 0,36 | - | 13,42 | 51,08 | 65 |
| | Сахар | 20 | - | - | 11,98 | 44,88 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Лимон | 40 | 0,36 | - | 1,44 | 6,20 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 40 |
| Итого за обед | | | 25,72 | 17,01 | 66,09 | 663,83 | |
| ПОЛДНИК | Молоко | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,40 | 57 |
| | Кексы | 74 | 3,29 | 3,01 | 23,94 | 123,90 | 47 |
| Итого за полдник | | | 8,33 | 8,77 | 32,40 | 228,30 | |
| УЖИН | МаннЫй пудинг с киселем | 200 | 9,22 | 11,26 | 23,61 | 239,91 | 109 |
| | Крупа манная | 45 | 5,10 | 0,30 | 12,00 | 46,70 | |
| | Молоко | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,70 | 58,00 | |
| | Сахар песок | 5 | - | - | 1,96 | 18,90 | |
| | Масло сливочное | 3 | 0,02 | 2,48 | 0,03 | 22,44 | |
| | Яйцо в кашу | 10 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 15,70 | |
| | Варенье | 12 | 0 | 0 | 0,80 | 29,64 | |
| | Сахар в кисель | 2,5 | - | - | 3,00 | 11,13 | |
| | Вода | 50 | - | - | - | - | |
| | Чай с сахаром: | 200 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | 55 |
| | Чай заварка | 0,6 | 0,60 | 0,18 | 2,18 | 6,00 | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,97 | 44,52 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| Итого за ужин | | | 12,86 | 11,68 | 58,64 | 337,03 | |

| | | | | | | | |
|---|------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Итого энергетическая и пищевая ценность за день: | | | 69,30 | 58,76 | 213,58 | 1575,93 | |
| 10 день | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная | 200 | 2,81 | 8,91 | 34,82 | 238,23 | 27 |
| | Рис | 30 | 2,08 | 0,18 | 22,87 | 95,93 | |
| | Молоко | 150 | 0,60 | 4,60 | 7,00 | 86,00 | |
| | Сахар песок | 5 | - | - | 4,90 | 18,90 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,05 | 37,40 | |
| | Чай с молоком | 200 | 1,44 | 1,14 | 15,56 | 67,92 | 56а |
| | Чай | 0,6 | 0,60 | 0,18 | 2,18 | 6,00 | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,97 | 44,52 | |
| | Молоко | 30 | 0,84 | 0,96 | 1,41 | 17,40 | |
| | Вода | 170 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,16 | 8,20 | 0,08 | 74,00 | 38 |
| Итого за завтрак | | | 7,89 | 18,49 | 71,34 | 426,75 | |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | 66 |
| Итого за 2-й завтрак | | | 0,50 | 0 | 11,70 | 57,00 | |
| ОБЕД | Рассольник | 250 | 7,58 | 8,35 | 16,95 | 165,85 | 2 |
| | Мясо | 25 | 4,72 | 3,10 | - | 46,75 | |
| | Крупа перловая | 5 | 0,47 | 0,56 | 3,69 | 16,20 | |
| | Картофель | 55 | 1,10 | 0,05 | 10,83 | 45,85 | |
| | Морковь | 16 | 0,21 | 0,02 | 1,12 | 5,28 | |
| | Лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,76 | 3,44 | |
| | Огурец соленый | 27 | 0,76 | - | 0,35 | 5,13 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,05 | 37,40 | |
| | Сметана | 5 | 0,15 | 0,50 | 0,15 | 5,80 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,32 | 5,98 | 15,21 | 191,11 | 81 |
| | Картофель | 165,5 | 3,31 | 0,16 | 13,60 | 137,36 | |
| | Молоко | 33,5 | 0,93 | 1,72 | 1,57 | 16,75 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,08 | 4,10 | 0,04 | 37,00 | |
| | Вода | 100 | - | - | - | - | |
| | Рыба с овощами | 80 | 4,91 | 5,27 | 2,00 | 119,50 | 93 |
| | Рыба | 75 | 4,54 | 5,25 | - | 110,25 | |
| | Лук | 10 | 0,17 | - | 0,95 | 4,30 | |
| | Морковь | 15 | 0,20 | 0,02 | 1,05 | 4,95 | |
| | Компот из св. груш | 200 | 0,40 | - | 22,68 | 86,88 | 64 |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,98 | 44,88 | |
| | Груша | 40 | 0,4 | - | 10,70 | 42,00 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,50 | 0,35 | 24,90 | 191,50 | 40 | |
| Итого за обед | | | 20,71 | 19,95 | 81,74 | 754,84 | |

| | | | | | | | |
|---|--------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|----|
| ПОЛДНИК | Компот из кураги: | 200 | 0,81 | - | 23,52 | 44,88 | 61 |
| | Курага | 18,33 | 0,81 | - | 11,64 | - | |
| | Сахар | 15 | - | - | 11,88 | 44,88 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Вафли | 70 | 2,24 | 1,96 | 36,07 | 157,00 | 48 |
| Итого за полдник | | | 3,05 | 1,96 | 59,59 | 201,88 | |
| УЖИН | Винегрет | 200 | 4,03 | 0,12 | 27,66 | 148,48 | 11 |
| | Картофель | 62,7 | 1,25 | 0,06 | 12,5 | 52,04 | |
| | Свекла | 46,9 | 0,94 | - | 5,16 | 22,51 | |
| | Морковь | 22,15 | 0,47 | 0,05 | 3,28 | 15,48 | |
| | Капуста квашеная | 30 | 0,30 | - | 0,60 | 4,20 | |
| | Огурцы соленые | 30 | 0,90 | - | 0,30 | 5,70 | |
| | Лук репчатый | 8,4 | 0,17 | 0,01 | 0,78 | 3,60 | |
| | Масло растительное | 5 | 0 | 0 | 5,00 | 44,95 | |
| | Чай с сахаром: | 200 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | 55 |
| | Чай заварка | 0,6 | 0,60 | 0,18 | 2,18 | 6,00 | |
| | Сахар | 12 | - | - | 11,97 | 44,52 | |
| | Вода | 200 | - | - | - | - | |
| | Хлеб белый | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 39 |
| Итого за ужин | | | 7,67 | 0,54 | 62,69 | 245,60 | |
| Итого энергетическая и пищевая ценность за день: | | | 39,82 | 40,94 | 287,06 | 1686,07 | |