

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «ЦРР

«Детский сад №1 г. Добрянка»

 Кочкина Т.В.

«21» 06 2021 г.

Примерное двухнедельное меню для детей в возрасте
от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет, посещающих
дошкольное образовательное учреждение на зимне –
весенний период года

2021 г.

1 день Понедельник (1-я неделя) все в брутто

| завтрак: | | | | | 1-3 | | | | 3-7 | | | |
|---------------------------------------|-------------|--|-----------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | продукты | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | К | Б | Ж | У | К |
| Каша геркулесовая жидкая №234 | 150/180 | Молоко Крупа Сахар Масло сл | 108 20 4 4 | 110 26 5 5 | 5,24 | 6,21 | 21,3 | 162,1 | 6,28 | 7,44 | 25,5 | 194,5 |
| Кофейный напиток с молоком №465 | 150/180 | Молоко коф.напиток сахар | 97 2 8 | 110 2,4 10 | 2,1 | 1,88 | 10,2 | 66 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 |
| Батон молочный №576 | 20/30 | Батон | 20 | 30 | 1,48 | 0,58 | 10,3 | 50 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| фрукты №82 | 100/105 | фрукты | 100 | 105 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| обед: | | | | | | | | | | | | |
| Салат из св. капусты №1 | 40/50 | Капуста Морковь масло раст. сахар | 44 5 2 2 | 55 6 3 2,5 | 0,58 | 2,4 | 3,36 | 37,6 | 0,72 | 3,0 | 4,2 | 47,0 |
| суп картофельный с крупой № 114 | 150/200 | Сметана Картофель морковь лук геркулес масло раст | 8 60 8 7 3 2 | 10 80 11 9 6 3 | 1,67 | 2,12 | 5,88 | 49,2 | 2,22 | 2,82 | 7,84 | 65,6 |
| Суфле из отварного мяса №346 | 60/80 | мясо (говядина) яйцо масло сл молоко мука | 90 25 4 15 2 | 100 25 5 20 3 | 11,4 | 10,2 | 1,5 | 145,8 | 15,2 | 13,6 | 2,0 | 194,4 |
| Макаронные изделия отварные №256 | 110/150 | Макар.изд Масло сл. | 37 4 | 52 5 | 3,74 | 3,63 | 21,7 | 135,3 | 5,55 | 4,95 | 29,6 | 184,5 |
| соус томатный №419 | 30/50 | томат паста масло сл мука | 5 2 2 | 8 3 3 | 0,29 | 0,99 | 1,38 | 15,6 | 0,48 | 1,64 | 2,3 | 25,9 |
| Компот из смеси с/ф №495 | 150/180 | с/ф сахар | 15 8 | 18 10 | 0,45 | 0,08 | 15,1 | 63 | 0,54 | 0,09 | 18,1 | 75,6 |
| Хлеб пш. №573 | 20/30 | | 20 | 30 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 70,0 |
| Хлеб рж. №574 | 40/50 | | 40 | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,0 | 86 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 108 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | |
| кефир №470 | 150/180 | кефир | 150 | 180 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75,8 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,9 |
| печенье №582 | 10/30 | печенье | 10 | 30 | 0,75 | 0,98 | 7,44 | 41,5 | 2,25 | 2,94 | 22,3 | 124,5 |
| Ужин: | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, запеченная с яйцом №301 | 60/70 | Рыба Лук Яйцо Мука Масло раст | 96 27 25 5 1 | 110 32 25 6 2 | 0,42 | 1,74 | 5,1 | 61,2 | 0,49 | 2,03 | 5,95 | 71,4 |
| Пюре картофельное и икра овощная №401 | 120/150 | Картофель молоко масло сл икра кабачковая | 70 10 3 60 | 87 12 4 75 | 2,8 | 7,68 | 10,4 | 122,4 | 3,5 | 9,6 | 13 | 153 |
| сок №501 | 150/150 | сок | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,1 | 64,5 | 0,75 | 0,15 | 15,1 | 64,5 |
| Хлеб пш. №573 | 20/20 | Хлеб пш. | 20 | 20 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 |
| | | | | | 41,42 | 44,79 | 174,56 | 1267 | 57,65 | 59,53 | 242,89 | 1727,1 |

2 день Вторник

| завтрак: | | | | | 1-3 | | | | 3-7 | | | |
|----------------------------------|-------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | продукты | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | К | Б | Ж | У | К |
| Каша гречневая №213 | 150/180 | Молоко греча Сахар Масло сл | 114 25 4 4 | 116 30 5 5 | 6,53 | 5,62 | 23,6 | 170,8 | 7,83 | 6,74 | | 204,9 |
| какао с молоком №462 | 150/180 | Молоко какао сахар | 104 1 8 | 115 1,2 10 | 1,05 | 0,9 | 8,55 | 47,3 | 1,26 | 1,08 | | 56,7 |
| Батон молочный №576 сыр № 75 | 20/30 | Батон | 20 | 30 | 1,48 | 0,58 | 10,3 | 50 | 2,25 | 0,87 | 28,2 | 78,3 |
| | 8/12 | сыр | 8 | 12 | 1,86 | 2,36 | - | 28,6 | 2,78 | 3,54 | | 42,9 |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| фрукты №82 | 100/105 | фрукты | 100 | 105 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы и моркови №27 | 40/50 | Свекла Морковь Масло раст | 34 14 2 | 42 18 3 | 0,52 | 2,44 | 2,92 | 35,6 | 0,65 | 3,05 | 3,65 | 44,5 |
| Суп Картофельный с бобовыми №113 | 150/200 | Сметана | 8 | 10 | 1,56 | 1,98 | 4,62 | 42,4 | 2,08 | 2,64 | 6,16 | 56,6 |
| | | картофель горошек зеленый морковь лук масло раст | 50 23 8 7 3 | 67 31 11 9 4 | | | | | | | | |
| Котлеты из говядины №339 | 60/80 | Мясо | 90 | 100 | 10,6 | 7,38 | 9,0 | 145,8 | 14,0 | 9,84 | 12, | 194,4 |
| | | Молоко Хлеб Масло раст | 13 11 2 | 17 13 3 | | | | | | | | |
| Капуста тушеная №380 | 120/130 | Капуста | 202 | 218 | 2,4 | 4,08 | 9,12 | 82,8 | 2,6 | 4,42 | 9,88 | 89,7 |
| | | Томат паста Лук Морковь Масло сл Сахар мука | 10 8 6 5 4 2 | 11 9 7 5 4 3 | | | | | | | | |
| Компот из изюма с/ф №494 | 150/180 | с/ф сахар | 15 8 | 19 10 | 1 | - | 14 | 54 | 1 | - | 16 | 65 |
| Хлеб пш.№573 | 20/30 | | 20 | 30 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 70,0 |
| Хлеб рж.№574 | 40/50 | | 40 | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,0 | 86 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 108 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом №530 | 50/60 | мука | 25 | 30 | 2,92 | 1,68 | 29,0 | 138,3 | 3,5 | 1,4 | 34,8 | 166 |
| | | сахар яйцо масло сл дрожжи повидло масло раст молоко | 1 5 2 0,6 25 1 9 | 2 5 3 0,8 30 2 10 | | | | | | | | |
| Ряженка №470 | 150/180 | ряженка | 150 | 180 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75,8 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,9 |
| Ужин: | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из моркови паровой №164 | 150/180 | морковь | 147 | 176 | 5,25 | 6 | 19,5 | 156 | 6,3 | 7,2 | 23,4 | 187,2 |
| | | молоко яйцо кр. Манная масло сл сахар | 23 20 12 5 5 | 28 20 14 5 5 | | | | | | | | |
| Сгущ.молоко №471 | 30/30 | сгущ.молоко | 30 | 30 | 2,10 | 2,37 | 2,82 | 4,2 | 2,10 | 2,37 | 2,85 | 40,5 |
| Чай с сахаром №457 | 150/180 | Сахар чай | 8 0,8 | 10 1 | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,5 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| Хлеб пш.№573 | 20/20 | Хлеб пш. | 20 | 20 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 |
| итога: | | | | | 49,17 | 42,62 | 197,21 | 1284,1 | 61,17 | 51,15 | 239,94 | 1624,6 |

Здень Среда

| Наименование блюда | Выход блюда | продукты | 1-3 | 3-7 | 1-3 | | | | 3-7 | | | |
|---|-------------|--|--|---|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | | Б | Ж | У | К | Б | Ж | У | К |
| завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога №279 | 150/180 | Творог Сахар Кр.манная Яйцо сметана масло сл масло раст | 110 5 9 25 5 4 3 | 155 6 11 25 6 5 4 | 23,9 | 11,6 | 22,5 | 291 | 28,6 | 13,9 | 27 | 349,2 |
| Сгущ.молоко№471 | 30/30 | Сгущ.молоко | 30 | 30 | 2,10 | 2,37 | 2,85 | 40,5 | 2,10 | 2,37 | 2,85 | 40,5 |
| Кофейный напиток с молоком №465 | 150/180 | Молоко коф.напиток сахар | 102 2 8 | 100 2,4 10 | 2,1 | 1,88 | 10,2 | 66 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 |
| Батон молочный №576 | 20/30 | Батон | 20 | 30 | 1,48 | 0,58 | 10,3 | 50 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| фрукты №82 | 100/105 | фрукты | 100 | 105 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с зеленым горошком №25 | 40/50 | Морковь Горошек зеленый Масло раст | 28 25 2 | 35 31 2,5 | 0,76 | 2,44 | 2,32 | 34,4 | 0,95 | 3,05 | 2,9 | 43,0 |
| Борщ с картофелем с капустой №95 | 150/200 | Сметана Свекла картофель морковь лук капуста томат паста масло раст сахар | 8 30 16 9 7 15 5 4 1 | 10 40 21 12 9 20 7 5 2 | 1,11 | 2,66 | 4,17 | 45,0 | 1,48 | 3,54 | 5,56 | 60,0 |
| Плов из отварной курицы №375 | 180/200 | Кура Рис Лук Морковь Масло сл | 115 41 20 16 7 | 135 45 22 18 8 | 11,0 | 7,38 | 22,3 | 200,7 | 12,3 | 8,2 | 24,8 | 223 |
| Сок фр №501 | 140/140 | сок | 140 | 140 | 0,7 | 0,14 | 14,1 | 60,2 | 0,7 | 0,14 | 14,1 | 60,2 |
| Хлеб пш.№573 | 20/30 | | 20 | 30 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 70,0 |
| Хлеб рж.№574 | 40/50 | | 40 | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,0 | 86 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 108 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт №470 | 150/180 | Йогурт | 150 | 180 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75,8 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,9 |
| Вафли №580 | 10/25 | вафли | 10 | 25 | 0,39 | 3,06 | 6,25 | 54,1 | 0,97 | 7,65 | 15,6 | 135,3 |
| Ужин: | | | | | | | | | | | | |
| Шанежка картофельная №540 | 80/100 | мука молоко масло сл яйцо сахар дрожжи фарш: картофель молоко яйцо масло сл | 28 11 1,2 5 1,5 0,8 62 9 10 1 | 35 14 1,5 8 1,8 0,9 77 11 15 2 | 7,7 | 7,2 | 36,4 | 241 | 9,62 | 9 | 45,5 | 301 |
| Салат из св капусты №1 | 100/120 | капуста морковь масло раст сахар | 110 12 6 5 | 132 14 7 6 | 1,45 | 6 | 8,4 | 94 | 1,74 | 7,2 | 10,0 | 112,8 |
| Чай с сахаром №457 | 150/180 | Сахар чай | 8 0,8 | 10 1 | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,5 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| Хлеб пш.№573 | 20/20 | Хлеб пш. | 20 | 20 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 |
| итого: | | | | | 64,59 | 52,54 | 203,57 | 1505,2 | 80,58 | 67,62 | 255,41 | 1912,2 |

4 день Четверг

| Завтрак: | | | | 1-3 | | | | 3-7 | | | | |
|-----------------------------------|-------------|---------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | продукты | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | К | Б | Ж | У | К |
| Каша Кукурузная молочная №233 | 150/180 | молоко | 91 | 91 | 4,45 | 4,83 | 27,2 | 169,9 | 5,33 | 5,79 | 32,5 | 203,8 |
| | | кр.кукурузная | 20 | 26 | | | | | | | | |
| | | сахар | 4 | 5 | | | | | | | | |
| | | масло сл | 4 | 5 | | | | | | | | |
| какао с молоком №462 | 150/180 | Молоко | 80 | 91 | 1,05 | 0,9 | 8,55 | 47,3 | 1,26 | 1,08 | 10,3 | 56,7 |
| | | какао | 1 | 1,2 | | | | | | | | |
| | | сахар | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Батон молочный №576 | 20/30 | Батон | 20 | 30 | 1,48 | 0,58 | 10,3 | 50 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 |
| | 8/12 | сыр | 8 | 12 | 1,86 | 2,36 | - | 28,6 | 2,78 | 3,54 | - | 42,9 |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| фрукты №82 | 100/105 | фрукты | 100 | 105 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | |
| Салат из св.капусты с яблоками №3 | 40/50 | Капуста св | 27 | 34 | 0,48 | 2,48 | 2,4 | 34 | 0,6 | 3,1 | 3 | 42,5 |
| | | Яблоки | 25 | 31 | | | | | | | | |
| | | Масло раст | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Суп из овощей с фасолью №117 | 150/200 | сметана | 8 | 10 | 2,4 | 2,96 | 5,54 | 58,4 | 3,2 | 3,94 | 7,38 | 77,8 |
| | | Картофель | 30 | 40 | | | | | | | | |
| | | капуста | 29 | 39 | | | | | | | | |
| | | морковь | 8 | 11 | | | | | | | | |
| | | лук | 8 | 11 | | | | | | | | |
| | | фасоль | 6 | 8 | | | | | | | | |
| | | масло раст | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Рулет из говядины с яйцом №345 | 60/70 | мясо | 90 | 100 | 9,6 | 6,9 | 3,6 | 115,2 | 11,2 | 8,05 | 4,2 | 134,4 |
| | | яйцо | 25 | 25 | | | | | | | | |
| | | хлеб | 7 | 8 | | | | | | | | |
| | | масло раст | 1 | 2 | | | | | | | | |
| | | масло сл | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Пюре картофельное №377 | 120/130 | картофель | 139 | 151 | 3,24 | 4,8 | 6,96 | 84 | 3,51 | 5,2 | 7,54 | 91 |
| | | молоко | 18 | 20 | | | | | | | | |
| | | масло сл | 4,5 | 5 | | | | | | | | |
| соус томатный №419 | 30/50 | томат паста | 5 | 8 | 0,29 | 0,99 | 1,38 | 15,6 | 0,48 | 1,64 | 2,3 | 25,9 |
| | | масло сл | 2 | 3 | | | | | | | | |
| | | мука | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Компот из смеси с/ф №495 | 150/180 | с/ф | 15 | 18 | 0,45 | 0,08 | 15,1 | 63 | 0,54 | 0,09 | 18,1 | 75,6 |
| | | сахар | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Хлеб пш.№573 | 20/30 | | 20 | 30 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 70,0 |
| Хлеб рж.№574 | 40/50 | | 40 | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,0 | 86 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 108 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | |
| Бифилайф №470 | 150/180 | Бифилайф | 150 | 180 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75,8 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,9 |
| Сдоба обыкновенная №545 | 50/60 | мука | 36 | 43 | 4 | 1,4 | 23,9 | 124 | 4,8 | 1,68 | 28,7 | 148,8 |
| | | сахар | 5 | 5 | | | | | | | | |
| | | масло сл | 2 | 3 | | | | | | | | |
| | | яйцо | 3 | 5 | | | | | | | | |
| | | дрожжи | 0,6 | 0,8 | | | | | | | | |
| | | молоко | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Ужин: | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной №47 | 180/200 | Картофель | 68 | 76 | 3 | 12 | 12 | 159 | 3,2 | 13 | 13,2 | 176 |
| | | Свекла | 45 | 50 | | | | | | | | |
| | | Огурцы | 41 | 46 | | | | | | | | |
| | | соленые | | | | | | | | | | |
| | | Лук | 36 | 40 | | | | | | | | |
| | | Морковь | 27 | 30 | | | | | | | | |
| Масло раст | 9 | 10 | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 50/50 | яйцо | 50 | 50 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| Чай с сахаром №457 | 150/180 | Сахар | 8 | 10 | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,5 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| | | чай | 0,8 | 1 | | | | | | | | |
| Хлеб пш.№573 | 20/20 | Хлеб пш. | 20 | 20 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 |
| итого: | | | | | 49,28 | 52,11 | 180,99 | 1340,1 | 59,05 | 60,58 | 220,2 | 1614,4 |

5 день пятница

| Завтрак: | | | | | 1-3 | | | | 3-7 | | | |
|---------------------------------------|-------------|-------------|----------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | продукты | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | К | Б | Ж | У | К |
| Каша Дружба № 229 | 150/180 | Молоко | 97 | 88 | 3,81 | 3,87 | 20,2 | 139,5 | 4,56 | 5,79 | 24,2 | 167,3 |
| | | рис | 11 | 15 | | | | | | | | |
| | | пшено | 8 | 11 | | | | | | | | |
| | | Сахар | 4 | 5 | | | | | | | | |
| | | Масло сл | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком №465 | 150/180 | Молоко | 87 | 88 | 2,1 | 1,88 | 10,2 | 66 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 |
| | | коф.напиток | 2 | 2,4 | | | | | | | | |
| | | сахар | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Батон молочный №576 | 20/30 | Батон | 20 | 30 | 1,48 | 0,58 | 10,3 | 50 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| фрукты №82 | 100/105 | фрукты | 100 | 105 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная №53 | 40/50 | свекла | 31 | 39 | 0,6 | 1,44 | 3,4 | 28,8 | 0,75 | 1,8 | 4,25 | 3,6 |
| | | томат паста | 9 | 12 | | | | | | | | |
| | | лук | 8 | 11 | | | | | | | | |
| | | масло раст | 1 | 1,2 | | | | | | | | |
| | | сахар | 0,5 | 0,6 | | | | | | | | |
| Рассольник Домашний №101 | 150/200 | сметана | 8 | 10 | 1,5 | 3,05 | 5,51 | 55,3 | 2,0 | 4,06 | 7,34 | 73,8 |
| | | картофель | 60 | 80 | | | | | | | | |
| | | капуста | 15 | 20 | | | | | | | | |
| | | огурцы сол | 15 | 20 | | | | | | | | |
| | | морковь | 8 | 11 | | | | | | | | |
| | | лук | 7 | 9 | | | | | | | | |
| | | масло раст | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Биточки рыбные №307 | 60/70 | Рыба | 96 | 110 | 7,5 | 0,9 | 3,12 | 50,4 | 8,75 | 1,05 | 3,64 | 58,8 |
| | | Молоко | 16 | 19 | | | | | | | | |
| | | Хлеб | 12 | 14 | | | | | | | | |
| | | Масло раст | 1 | 2 | | | | | | | | |
| | | яйцо | 5 | 7 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Каша перловая рассыпчатая №207 | 100/120 | Кр.перловая | 32 | 38 | 2,85 | 3,13 | 19,9 | 119,5 | 3,43 | 3,75 | 23,9 | 143,4 |
| | | масло сл | 4,5 | 5 | | | | | | | | |
| Соус белый основной №418 | 30/30 | масло сл | 2 | 2 | 0,17 | 1,10 | 0,48 | 12,6 | 0,17 | 1,10 | 0,48 | 12,6 |
| | | мука | 2 | 2 | | | | | | | | |
| Сок фр №501 | 140/140 | сок | 140 | 140 | 0,7 | 0,14 | 14,1 | 60,2 | 0,7 | 0,14 | 14,1 | 60,2 |
| Хлеб пш.№573 | 20/30 | | 20 | 30 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 70,0 |
| Хлеб рж.№574 | 40/50 | | 40 | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,0 | 86 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 108 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кип №469 | 150/200 | молоко | 150 | 200 | 4,35 | 3,98 | 6,83 | 80,3 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | 107 |
| пряники №581 | 10/45 | пряники | 10 | 45 | 2,36 | 1,88 | 30 | 146,4 | 2,66 | 2,12 | 33,8 | 164,7 |
| Ужин: | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка картофельная с печенью №354 | 150/180 | Картофель | 179 | 214 | 13,3 | 4,47 | 16,4 | 158,4 | 14,7 | 4,96 | 18,2 | 176 |
| | | Печень гов | 100 | 120 | | | | | | | | |
| | | лук | 13 | 15 | | | | | | | | |
| | | Масло сл | 3 | 4 | | | | | | | | |
| | | Яйцо | 25 | 25 | | | | | | | | |
| | | масло раст | 1 | 2 | | | | | | | | |
| Соус Молочный №403 | 30/30 | Молоко | 30 | 30 | 10 | 1,86 | 192 | 28,4 | 10 | 1,86 | 192 | 28,4 |
| | | масло сл | 2 | 2 | | | | | | | | |
| | | мука | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Чай с сахаром №457 | 150/180 | Сахар чай | 8 0,8 | 10 1 | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,5 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| Хлеб пш.№573 | 20/20 | Хлеб пш. | 20 | 20 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 |
| итого: | | | | | 49,27 | 31,76 | 200,14 | 1248,3 | 53,4 | 38,74 | 247,17 | 1474,5 |

6 день Понедельник(2-я неделя)

| Завтрак: | | | | | 1-3 | | | | 3-7 | | | |
|-----------------------------------|-------------|---|------------------------------------|------------------------------------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| Наименование блюда | Выход блюда | продукты | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | К | Б | Ж | У | К |
| Каша пшеничная мол жидкая№232 | 150/180 | Молоко Крупа Сахар Масло сл | 115 20 4 4 | 120 25 5 5 | 5,46 | 4,86 | 26,5 | 171,7 | 6,55 | 5,83 | 31,8 | 205,9 |
| какао с молоком №462 | 150/180 | Молоко какао сахар | 105 1 8 | 120 1,2 10 | 1,05 | 0,9 | 8,55 | 47,3 | 1,26 | 1,08 | 10,3 | 56,7 |
| Батон молочный №576 | 20/30 | Батон | 20 | 30 | 1,48 | 0,58 | 10,3 | 50 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 |
| сыр № 75 | 8/12 | сыр | 8 | 12 | 1,86 | 2,36 | - | 28,6 | 2,78 | 3,54 | - | 42,9 |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| фрукты №82 | 100/105 | фрукты | 100 | 105 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Обед: 600/800 | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 60/75 | Икра кабачковая | 60 | 75 | 0,6 | 4,2 | 4,2 | 58,2 | 0,75 | 5,25 | 5,25 | 72,8 |
| Суп Гороховый №127 | 150/200 | Горох Морковь Лук Масло раст | 21 8 7 2 | 28 11 9 3 | 4,44 | 1,97 | 9,47 | 73,4 | 5,92 | 2,62 | 12,6 | 97,8 |
| Гуляш из мяса (свинина) №115 | 80/100 | мясо лук томат паста масло сл мука | 9 14 9 6 3 | 100 17 11 7 4 | 1,59 | 2,1 | 5,67 | 48 | 2,12 | 2,8 | 7,56 | 64 |
| Макаронные изделия отварные №256 | 110/150 | Макар.изд Масло сл. | 37 4 | 52 5 | 3,74 | 3,63 | 21,7 | 135,3 | 5,55 | 4,95 | 29,6 | 184,5 |
| Компот из чернослива (изюма) №494 | 150/180 | Чернослив (изюм) сахар | 19 15 8 | 23 18 10 | 1 | | 14 | 54 | 1 | | 16 | 65 |
| Хлеб пш.№573 | 20/30 | | 20 | 30 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 70,0 |
| Хлеб рж.№574 | 40/50 | | 40 | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,0 | 86 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 108 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | |
| кефир№470 | 150/180 | кефир | 150 | 180 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75,8 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,9 |
| печенье №582 | 10/30 | печенье | 10 | 30 | 0,75 | 0,98 | 7,44 | 41,5 | 22,5 | 2,94 | 22,3 | 124,5 |
| Ужин: | | | | | | | | | | | | |
| Суфле рыбное №303 | 60/70 | Рыба молоко яйцо мука масло сл масло раст | 96 18 25 1 2 1 | 110 21 25 1 3 1 | 8,4 | 3,6 | 1,8 | 67,2 | 9,8 | 4,2 | 2,1 | 78,4 |
| Капуста тушеная №380 | 120/130 | Капуста Томат паста Лук Морковь Масло сл Сахар мука | 202 10 8 6 5 4 2 | 218 11 9 7 5 4 3 | 2,4 | 4,08 | 9,12 | 82,8 | 2,6 | 4,42 | 9,88 | 89,7 |
| сок №501 | 150/150 | сок | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,1 | 64,5 | 0,75 | 0,15 | 15,1 | 64,5 |
| Хлеб пш.№573 | 20/20 | Хлеб пш. | 20 | 20 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 |
| итого: | | | | | 47,27 | 37,56 | 201,65 | 1269,3 | 78,45 | 46,55 | 245,89 | 1584,9 |

7 день Вторник

| Завтрак: | | | | | 1-3 | | | | 3-7 | | | |
|--------------------------------------|-------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|-------|------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Наименование блюда | Выход блюда | продукты | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | К | Б | Ж | У | К |
| Каша рисовая молочная жидкая №236 | 150/180 | Молоко Крупа Сахар Масло сл | 113 20 4 4 | 112 26 5 5 | 3,78 | 4,77 | 23,6 | 152,2 | 4,53 | 5,72 | 28,2 | 182,6 |
| Кофейный напиток с молоком №465 | 150/180 | Молоко коф.напиток сахар | 102 8 | 112 2,4 10 | 2,1 | 1,88 | 10,2 | 66 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 |
| Батон молочный №576 | 20/30 | Батон | 20 | 30 | 1,48 | 0,58 | 10,3 | 50 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты №82 | 100/105 | фрукты | 100 | 105 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | |
| Салат Витаминный №2 | 40/50 | Капуста морковь яблоки масло раст | 28 12 12 2 | 35 15 15 2,5 | 0,4 | 2,04 | 2,2 | 29,2 | 0,5 | 2,55 | 4,12 | 54,8 |
| Рассольник Ленинградский №100 | 150/200 | Сметана картофель огурцы сол морковь лук кр.перловая масло раст | 8 60 15 8 4 3 3 | 10 80 20 11 5 4 4 | 1,58 | 3,06 | 7,95 | 65,7 | 2,1 | 4,08 | 10,6 | 87,6 |
| Кнели из говядины №337 | 60/80 | мясо молоко мука яйцо масло сл | 90 27 3 5 3 | 100 36 4 5 4 | 9,0 | 8,34 | 1,2 | 115,8 | 12,0 | 11,1 | 1,6 | 154,4 |
| Каша гречневая рассыпчатая №202 | 100/120 | Кр.гречневая масло сл | 46 5 | 55 5 | 7,65 | 6,62 | 22,5 | 192 | 9,57 | 8,27 | 31,8 | 240 |
| соус томатный №419 | 30/50 | томат паста масло сл мука | 5 2 2 | 8 3 3 | 0,29 | 0,99 | 1,38 | 15,6 | 0,48 | 1,64 | 2,3 | 25,9 |
| Компот из смеси с/ф №495 | 150/180 | с/ф сахар | 15 8 | 18 10 | 0,45 | 0,08 | 15,1 | 63 | 0,54 | 0,09 | 18,1 | 75,6 |
| Хлеб пш.№573 | 20/30 | | 20 | 30 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 70,0 |
| Хлеб рж.№574 | 40/50 | | 40 | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,0 | 86 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 108 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | |
| Ряженка №470 | 150/180 | ряженка | 150 | 180 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75,8 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,9 |
| Булочка Ванильная №541 | 50/60 | Мука Масло сл яйцо Сахар Дрожжи молоко ванилин | 33 4 5 6 0,6 8 1 | 39 5 5 6 0,8 10 1 | 4,42 | 5,64 | 24,0 | 149,2 | 5,3 | 6,77 | 28,8 | 179 |
| Ужин: | | | | | | | | | | | | |
| запеканка из творога с морковью №189 | 150/180 | морковь творог яйцо масло сл сахар кр.манная | 155 80 25 4 2 10 | 186 90 25 6 3 12 | 9,7 | 60 | 13,4 | 146,5 | 11,6 | 7,2 | 16,0 | 175,8 |
| Сгущ.молоко №471 | 30/30 | Сгущ.молоко | 30 | 30 | 2,10 | 2,37 | 2,85 | 40,5 | 2,10 | 2,37 | 2,85 | 40,5 |
| Чай с сахаром №457 | 150/180 | Сахар чай | 8 0,8 | 10 1 | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,5 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| Хлеб пш.№573 | 20/20 | Хлеб пш. | 20 | 20 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 |
| итого: | | | | | 54,85 | 49,6 | 198,46 | 1414 | 68,59 | 61,16 | 250,67 | 1780,4 |

8 день среда

| Завтрак: | | | | | 1-3 | | | | 3-7 | | | |
|-----------------------------------|-------------|-------------|----------|---------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | продукты | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | К | Б | Ж | У | К |
| Каша Пшённая молочная жидкая №235 | 150/180 | Молоко | 107 | 110 | 5,46 | 5,45 | 26,1 | 175,3 | 6,55 | 6,53 | 31,3 | 210,3 |
| | | Крупа | 20 | 25 | | | | | | | | |
| | | Сахар | 4 | 5 | | | | | | | | |
| | | Масло сл | 4 | 5 | | | | | | | | |
| какао с молоком №462 | 150/180 | Молоко | 96 | 110 | 1,05 | 0,9 | 8,55 | 47,3 | 1,26 | 1,08 | 10,3 | 56,7 |
| | | какао | 1 | 1,2 | | | | | | | | |
| | | сахар | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Батон молочный №576 | 20/30 | Батон | 20 | 30 | 1,48 | 0,58 | 10,3 | 50 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 |
| | 8/12 | сыр | 8 | 12 | 1,86 | 2,36 | - | 28,6 | 2,78 | 3,54 | - | 42,9 |
| сыр № 75 | | | | | | | | | | | | |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| фрукты №82 | 100/105 | фрукты | 100 | 105 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Обед:600/750 | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови №21 | 40/50 | морковь | 46 | 69 | 0,48 | 2,4 | 4,48 | 41,6 | 0,6 | 3,0 | 5,6 | 52 |
| | | масло раст | 2 | 3 | | | | | | | | |
| | | сахар | 2 | 3 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник №98 | 150/200 | Сметана | 8 | 10 | 1,4 | 2,84 | 6,2 | 56,0 | 1,86 | 3,78 | 8,26 | 74,6 |
| | | свекла | 48 | 64 | | | | | | | | |
| | | картофель | 35 | 47 | | | | | | | | |
| | | лук | 8 | 11 | | | | | | | | |
| | | морковь | 8 | 11 | | | | | | | | |
| | | масло раст | 3 | 4 | | | | | | | | |
| | | томат паста | 2 | 3 | | | | | | | | |
| | | сахар | 2 | 2 | | | | | | | | |
| | | яйцо | 19 | 19 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| котлеты из птицы №372 | 60/80 | кура | 115 | 135 | 12,0 | 10,8 | 6,43 | 170,6 | 14 | 12,6 | 7,5 | 199 |
| | | молоко | 17 | 20 | | | | | | | | |
| | | хлеб | 14 | 16 | | | | | | | | |
| | | масло раст | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Капуста тушеная №380 | 120/130 | Капуста | 202 | 218 | 2,4 | 4,08 | 9,12 | 82,8 | 2,6 | 4,42 | 9,88 | 89,7 |
| | | Томат паста | 10 | 11 | | | | | | | | |
| | | Лук | 8 | 9 | | | | | | | | |
| | | Морковь | 6 | 7 | | | | | | | | |
| | | Масло сл | 5 | 5 | | | | | | | | |
| | | Сахар | 4 | 4 | | | | | | | | |
| | | мука | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Сок фр №501 | 140/140 | сок | 140 | 140 | 0,7 | 0,14 | 14,1 | 60,2 | 0,7 | 0,14 | 14,1 | 60,2 |
| Хлеб пш.№573 | 20/30 | | 20 | 30 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 70,0 |
| Хлеб рж.№574 | 40/50 | | 40 | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,0 | 86 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 108 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | |
| пряники №581 | 10/45 | пряники | 10 | 45 | 2,36 | 1,88 | 30 | 146,4 | 2,66 | 2,12 | 33,8 | 164,7 |
| Йогурт №470 | 150/180 | йогурт | 150 | 180 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75,8 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,9 |
| Ужин: | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь с/с №80 | 60/70 | сельдь | 104 | 121 | 13,5 | 7,56 | - | 120,2 | 15,89 | 8,82 | - | 142,8 |
| Картофель отварной с маслом №152 | 120/150 | Картофель | 158 | 197 | 3,32 | 6,18 | 12,4 | 117,7 | 4,15 | 7,72 | 15,4 | 147,2 |
| | | Масло сл | 6 | 7 | | | | | | | | |
| Чай с сахаром №457 | 150/ | Сахар чай | 8 0,8 | 10 1 | 0,15 | 0,08 | 6,98 | 28,5 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| Хлеб пш.№573 | 20/20 | Хлеб пш. | 20 | 20 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 |
| | | | | | 57,91 | 52,4 | 191,46 | 1425 | 70,12 | 62,62 | 228,84 | 1716,3 |

9 день четверг

| Завтрак: | | | | | 1-3 | | | | 3-7 | | | |
|--|-------------|--|---|--|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | продукты | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | К | Б | Ж | У | К |
| Каша Манная жидкая № 230 | 150/180 | Молоко Крупа Сахар Масло сл | 108 20 4 4 | 110 26 5 5 | 4,56 | 4,83 | 22,9 | 152,9 | 5,46 | 5,79 | 27,4 | 183,5 |
| Кофейный напиток с молоком №465 | 150/180 | Молоко коф.напиток сахар | 98 2 8 | 109 2,4 10 | 2,1 | 1,88 | 10,2 | 66 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 |
| Батон молочный №576 | 20/30 | Батон | 20 | 30 | 1,48 | 0,58 | 10,3 | 50 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| фрукты №82 | 100/105 | фрукты | 100 | 105 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с соленым огурцом №31 | 40/50 | Свекла Огурцы соленые Масло раст | 37 11 2 | 46 14 2,5 | 0,52 | 2,44 | 2,48 | 33,6 | 0,65 | 3,05 | 3,1 | 42 |
| Суп Крестьянский с крупой №118 | 150/200 | сметана Капуста картофель морковь лук крупы масло раст | 8 23 20 8 7 6 3 | 10 31 27 11 9 8 4 | 1,44 | 3,0 | 5,1 | 53,1 | 1,92 | 4,0 | 6,8 | 70,8 |
| Печень туш в см.соусе №359/408 | 80/100 | Печень Масло раст Мука Сметана Масло сл | 100 4 5 16 1 | 130 5 6 20 2 | 15,6 | 7,52 | 6,08 | 154,4 | 19,5 | 9,4 | 7,6 | 193 |
| Пюре картофельное №377 | 120/130 | картофель молоко масло сл | 139 18 4,5 | 151 20 5 | 3,24 | 4,8 | 6,96 | 84 | 3,51 | 5,2 | 7,54 | 91 |
| Компот из кураги №527 | 150/180 | с/ф сахар | 15 8 | 19 10 | 1 | | 14 | 54 | 1 | | 16 | 65 |
| Хлеб пш.№573 | 20/30 | | 20 | 30 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 70,0 |
| Хлеб рж.№574 | 40/50 | | 40 | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,0 | 86 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 108 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | |
| Бифалайф №407 | 150/180 | Бифалайф | 150 | 180 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75,8 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,9 |
| Вафли №580 | 10/25 | вафли | 10 | 25 | 0,39 | 3,06 | 6,25 | 54,1 | 0,97 | 7,65 | 15,6 | 135,3 |
| Ужин: | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок со св капустой №529/551(1вар) | 80/100 | мука сахар яйцо масло сл дрожжи молоко Фарш: капуста яйцо масло сл | 32 2 6 2 0,8 8 30гр 46 25 2 | 38 2 6 3 0,9 10 40гр 61 30 3 | 3,8 1,2 | 2,06 2 | 24,4 1,8 | 131,4 25,2 | 3,8 1,6 | 2,06 2,4 | 24,4 24 | 131,4 33,6 |
| Салат картофельный с соленым огурцом №43 | 120/140 | картофель огурцы сол морковь лук масло раст | 102 24 15 15 6 | 119 28 18 18 7 | 3 | 7,56 | 9,96 | 120 | 3,5 | 8,82 | 11,6 | 140 |
| сок №501 | 150/150 | сок | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,1 | 64,5 | 0,75 | 0,15 | 15,1 | 64,5 |
| Хлеб пш.№573 | 20/20 | Хлеб пш. | 20 | 20 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 |
| итоги: | | | | | 50,08 | 46,88 | 177,23 | 1278,5 | 62,33 | 59,79 | 256,14 | 1676,3 |

10 день пятница

| Завтрак: | | | | 1-3 | | | | 3-7 | | | | |
|---|-------------|---|--|---|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | продукты | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | К | Б | Ж | У | К |
| Суп молочный с вермишелью №139 | 150/200 | Молоко Вермешель Масло сл сахар | 126 12 3 2 | 120 16 4 3 | 4,32 | 4,86 | 14,8 | 120 | 5,76 | 6,48 | 19,7 | 160,2 |
| какао с молоком №462 | 150/180 | Молоко какао сахар | 116 1 8 | 120 1,2 10 | 1,05 | 0,9 | 8,55 | 47,3 | 1,26 | 1,08 | 10,3 | 56,7 |
| Батон молочный №576 | 20/30 | Батон | 20 | 30 | 1,48 | 0,58 | 10,3 | 50 | 2,25 | 0,87 | 15,4 | 78,3 |
| сыр № 75 | 8/12 | сыр | 8 | 12 | 1,86 | 2,36 | - | 28,6 | 2,78 | 3,54 | - | 42,9 |
| 2-ой завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| фрукты №82 | 100/105 | фрукты | 100 | 105 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Обед:570/680 | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с зеленым горошком №25 | 40/50 | Морковь Горошек зеленый Масло раст | 28 25 2 | 35 31 2,5 | 0,76 | 2,44 | 2,32 | 34,4 | 0,95 | 3,05 | 2,9 | 43,0 |
| Суп с рыбными консервами №122 | 150/200 | Картофель рыбные консервы морковь лук рис масло сл | 56 29 12 6 3 2 | 75 35 16 8 4 3 | 5,58 | 6,84 | 6,03 | 108,0 | 7,44 | 9,12 | 8,04 | 144,0 |
| Жаркое подомашнему №328 | 180/200 | Мясо Картофель Лук томат паста масло сл | 90 236 22 11 5 | 100 262 24 12 6 | 16,9 | 12,9 | 23,2 | 276,3 | 18,8 | 14,3 | 25,8 | 307 |
| Сок фр №501 | 140/140 | сок | 140 | 140 | 0,7 | 0,14 | 14,1 | 60,2 | 0,7 | 0,14 | 14,1 | 60,2 |
| Хлеб пш.№573 | 20/30 | | 20 | 30 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 3,0 | 1,0 | 16,0 | 70,0 |
| Хлеб рж.№574 | 40/50 | | 40 | 50 | 3,0 | 1,0 | 19,0 | 86 | 4,0 | 1,0 | 24,0 | 108 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кип №469 | 150/200 | молоко | 150 | 200 | 4,35 | 3,98 | 6,83 | 80,3 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | 107 |
| Булочка Дорожная | 50/60 | Мука Масло сл Сахар Дрожжи молоко | 33 9 6 0,6 8 | 39 10 7 0,8 10 | 3,59 | 6,67 | 24,0 | 170,8 | 4,3 | 8 | 28,8 | 205,0 |
| Ужин: | | | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога №286 | 150/180 | творог Мука Сахар яйцо сметана масло сл ванилин кр.манна | 110 12 5 25 3 2 0,5 8 | 155 14 6 25 4 4 1 10 | 44,4 | 11,7 | 47,9 | 474 | 53,3 | 14 | 57,4 | 568,8 |
| Сгущ.молоко№471 | 30/30 | Сгущ.молоко | 30 | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,7 | 98,1 | 2,16 | 2,55 | 16,7 | 98,1 |
| кисель №484 | 180/200 | кисель | 20 | 30 | 0,18 | | 24,8 | 99,0 | 0,2 | | 27,6 | 110 |
| Хлеб пш.№573 | 20/20 | Хлеб пш. | 20 | 20 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 | 2,0 | 1,0 | 11,0 | 47 |
| итого: | | | | | 94,19 | 59,28 | 226,21 | 1773,2 | 114,65 | 71,78 | 297,49 | 2251,7 |