

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Название блюда |  От 1,5 до 3 лет |  От 3 до 7 лет |  |
| Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |  |  |
|  1 деньЗавтрак | Каша рисовая  | 150 | 3,77 | 4,77 | 23,55 | 152,19 | 190 | 4,78 | 6,35 | 25,82 | 192,78 | 236 |
| Бутерброд с маслом | 20 | 0,96 | 5,92 | 6 | 80,8 |  25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 | 70 |
| Хлеб  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,1 | 573 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,95 | 2,4 | 14,25 | 86,25 | 180 | 2,34 | 2,88 | 17,1 | 103,50 | 466 |
| Итого завтрак |  | 330 | 7,44 | 13,17 | 48,72 | 342,64 | 410 | 9,32 | 16,75 | 57,8 | 432,38 |  |
| Второй завтрак | Сок | 140 | 0,7 | 0,14 | 14,14 | 60,2 | 140 | 0,7 | 0,14 | 14,14 | 60,2 | 501 |
| Обед |  Салат картофельный | 40 | 1 | 2,52 | 3,33 | 40 | 50 | 1,25 | 3,15 | 4,15 | 50 | 42 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,74 | 2,49 | 7,32 | 58,65 | 180 | 2,09 | 2,98 | 8,84 | 70,38 | 129 |
| Голубцы ленивые  | 170 | 18,7 | 21,08 | 6,8 | 294,1 | 200 | 22 | 24,8 | 8 | 346 | 333 |
| Соус сметанный с томатом | 30 | 0,99 | 5,60 | 1,6 | 60,81 | 50 | 1,65 | 9,34 | 2,67 | 101,35 | 410 |
| Компот из плодов сушёных  | 160 | 0,23 | 0,007 | 13,99 | 57,6 | 190 | 0,28 | 0,009 | 16,62 | 68,4 | 494 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,8 | 0,52 | 14,03,04т карьофельныйXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 72,1 | 45 | 3,6 | 0,67 | 18,04 | 92,7 | 574 |
| Итого обед |  | 605 | 26,98 | 24,43 | 56,91 | 628,06 | 735 | 32,39 | 41,11 | 68,16 | 775,63 |  |
| Полдник | Картофельное пюре  | 110 | 2,97 | 4,4 | 6,38 | 77 | 130 | 3,51 | 5,2 | 7,54 | 91 | 259 |
| Салат из свёклы | 40 | 0,56 | 2,44 | 3,04 | 36,4 | 40 | 0,56 | 2,44 | 3,04 | 36,4 | 26 |
| Яйцо | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 267 |
| Компот из яблок и лимона | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 60 | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 60 | 457 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
|  Кондитерские изделия  | 15 | 1,12 | 1,47 | 9,95 | 62,25 | 25 | 1,87 | 2,4565т из смени сухофруктовXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 16,6 | 103,75 | 535 |
| Итого полдник |  | 415 | 10,81 | 11,56 | 38,79 | 322,05 | 455 | 12,86 | 15,05 | 51,52 | 400,95 |  |
| Итого за 1 день |  | 1490 | 45,93 | 48,38 | 158,56 | 1352,95 | 1740 | 55,27 | 73,05 | 191,62 | 1669,16 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Название блюда |  От 1,5 до 3 лет |  От 3 до 7 лет | № рецептуры |
| Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |  |  |
| 2 день | Каша пшённая молочная жидкая | 150 | 5,46 | 8,37 | 26,1 | 175,3 | 190 | 6,91 | 10,60 | 33,1 | 222,07 | 235 |
| Бутерброд с сыром | 25 | 3,83 | 5 | 5,55 | 82,77 | 45 | 6,9 | 9 | 10 | 149 | 63 |
| Хлеб  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,1 | 573 |
| Какао с молоком сгущённым  | 180 | 2,88 | 3,24 | 17,28 | 109,8 | 200 | 3,2 | 3,6 | 19,2 | 122 | 462 |
| Итого завтрак |  | 365 | 12,93 | 16,69 | 54,85 | 391,27 | 450 | 18,15 | 21,72 | 69,68 | 529,17 |  |
| Второй завтрак | Сок | 140 | 0,7 | 0,14 | 14,14 | 60,2 | 140 | 0,7 | 0,14 | 14,14 | 60,2 | 501 |
|  | Щи из свежей капусты  | 150 | 0,9 | 2,7 | 2,28 | 36,78 | 180 | 1,08 | 3,24 | 2,74 | 44,14 | 104 |
| Сметана | 8 | 0,19 | 1,2 | 0,26 | 12,6 | 10 | 0,23 | 1,5 | 0,34 | 15,75 | 433 |
|  Гарнир; каша гречневая вязкая | 110 | 4,78 | 4,12 | 17,28 | 125,23 | 130 | 5,65 | 4,87 | 20,42 | 148 | 203 |
| Мясо тушёное  | 60 | 9,6 | 9 | 3 | 131,4 | 70 | 11,2 | 10,5 | 3,5 | 153,3 | 321 |
| Кисель из повидла | 150 | 0,09 | 0 | 14,32 | 82,5 | 200 | 0,13 | 0 | 19,09 | 110 | 495 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,8 | 0,52 | 14,03,04т карьофельныйXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 72,1 | 45 | 3,6 | 0,67 | 18,04 | 92,7 | 574 |
| Итого обед |  | 533 | 19,88 | 17,7 | 61,01 | 507,41 | 655 | 23,41 | 21,08 | 73,97 | 610,69 |  |
| Полдник | Капуста тушеная | 80 | 1,6 | 2,99 | 6,68 | 53,07 | 100 | 2 | 3,74 | 8,36 | 69 | 380 |
| Кнели рыбные | 60 | 7,71 | 0,68 | 1,71 | 4,45 | 70 | 9 | 0,8 | 2 | 52 | 302 |
| Яйцо | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 267 |
| Чай с сахаром | 190 | 0,19 | 0,09 | 8,83 | 36,1 | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 |
|  | Хлеб пшеничный | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
|  |  Кондитерские изделия  | 15 | 1,12 | 1,47 | 9,95 | 62,25 | 25 | 1,87 | 2,4565т из смени сухофруктовXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 16,6 | 103,75 | 535 |
|  | Фрукты | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 115 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 50,6 | 82 |
| Итого полдник |  | 505 | 16,92 | 10,35 | 43,17 | 290,67 | 570 | 21,15 | 12,31 | 57,67 | 423,15 |  |
| Итого за 2 день |  | 1548 | 43,87 | 44,88 | 172,17 | 1249,55 | 1815 | 63,41 | 55,25 | 215,46 | 1623,21 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Название блюда |  От 1,5 до 3 лет |  От 3 до 7 лет | № рецептуры |
| Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |  |  |
|  3 деньЗавтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,32 | 4,86 | 14,77 | 120,15 | 190 | 5,47 | 6,15 | 18,71 | 152,19 | 139 |
| Бутерброд с маслом | 20 | 0,96 | 5,92 | 6 | 80,8 | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 | 70 |
| Хлеб  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,1 | 573 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,95 | 2,4 | 14,25 | 86,25 | 180 | 2,34 | 2,88 | 17,1 | 103,50 | 466 |
| Итого завтрак |  | 330 | 7,99 | 13,02 | 39,94 | 310,6 | 410 | 10,15 | 16,55 | 50,69 | 391,79 |  |
| Второй завтрак | Кисломолочный продукт | 140 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 70,7 | 140 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 70,7 | 407 |
| Обед | Рубленное яйцо с луком и маслом | 50 | 4,9 | 7,35 | 0,9 | 89,5 | 50 | 4,9 | 7,35 | 0,9 | 89,5 |  |
| Рассольник ленинградский | 150 | 1,37 | 3,06 | 7,95 | 65,7 | 180 | 1,89 | 3,67 | 9,54 | 78,84 | 100 |
| Сметана | 8 | 0,19 | 1,2 | 0,26 | 12,6 | 10 | 0,23 | 1,5 | 0,34 | 15,75 | 433 |
| Птица отварная | 60 | 9,74 | 7,2 | 0,18 | 104,4 | 70 | 11,34 | 8,4 | 0,21 | 121,8 | 366 |
|  Гарнир: пюре из овощей | 110 | 1,21 | 8,03 | 5,06 | 97,9 | 130 | 1,43 | 9,49 | 5,98 | 115,7 | 383 |
| Компот из смеси сухофруктов | 160 | 0,54 | 0,08 | 16,07 | 67,27 | 190 | 0,65 | 0,095 | 19,09 | 79,89 | 501 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,8 | 0,52 | 14,03,04т карьофельныйXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 72,1 | 45 | 3,6 | 0,67 | 18,04 | 92,7 | 574 |
| Итого обед |  | 593 | 22,27 | 27,87 | 54,29 | 556,27 | 695 | 25,56 | 31,33 | 63,94 | 640,98 |  |
| Полдник | Макаронные изделия с сыром | 50 | 3 | 2,5 | 9,07 | 70 | 70 | 4,2 | 3,5 | 12,7 | 98 | 259 |
| Котлета из говядины | 60 | 10,56 | 7,38 | 9 | 145,8 | 70 | 12,32 | 8,61 | 10,5 | 170,1 | 339 |
| Хлеб пшеничный  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
| Молоко кипяченое | 180 | 4,77 | 4,77 | 8,19 | 96,3 | 200 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | 107 | 469 |
|  Кондитерские изделия  | 15 | 1,12 | 1,47 | 9,95 | 62,25 | 25 | 1,87 | 2,4565т из смени сухофруктовXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 16,6 | 103,75 | 535 |
|  | Фрукты | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 115 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 50,6 | 82 |
| Итого полдник |  | 415 | 20,65 | 16,64 | 51,91 | 446,15 | 480 | 26,17 | 20,48 | 70,01 | 576,25 |  |
| Итого за 3 день |  | 1478 | 54,97 | 61,27 | 151,74 | 1383,72 | 1725 | 65,94 | 71,86 | 190,24 | 1679,72 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Название блюда |  От 1,5 до 3 лет |  От 3 до 7 лет | № рецептуры |
| Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |  |  |
|  4 деньЗавтрак | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом  | 150 | 5,24 | 6,2 | 21,32 | 162,15 | 190 | 6,64 | 7,86 | 27,01 | 205,38 | 234 |
| Бутерброд с маслом | 20 | 0,96 | 5,92 | 6 | 80,8 | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 | 70 |
| Хлеб  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,1 | 573 |
| Яйцо | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 267 |
| Чай с молоком | 190 | 1,52 | 1,23 | 10,92 | 60,8 | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460 |
| Итого завтрак |  | 410 | 13,58 | 18,03 | 43,46 | 390,15 | 470 | 15,68 | 21,28 | 53,69 | 468,48 |  |
| Второй завтрак | Кисломолочный продукт | 140 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 70,7 | 140 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 70,7 | 82 |
| Обед | Свёкольник | 150 | 1,39 | 2,83 | 6,19 | 55,95 | 180 | 1,67 | 3,4 | 7,43 | 67,14 | 98 |
| Сметана | 8 | 0,19 | 1,2 | 0,26 | 12,6 | 10 | 0,23 | 1,5 | 0,34 | 15,75 | 433 |
| Гарнир: макаронные изделия отварные  | 110 | 4,07 | 3,63 | 21,67 | 135,3 | 130 | 4,81 | 4,29 | 25,61 | 159,9 | 256 |
| Котлета рыбная любительская | 60 | 7,5 | 0,9 | 3,12 | 50,4 | 70 | 8,75 | 1,65 | 3,64 | 58,8 | 308 |
| Сок  | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,8 | 0,52 | 14,03,04т карьофельныйXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 72,1 | 45 | 3,6 | 0,67 | 18,04 | 92,7 | 574 |
| Итого обед |  | 583 | 18,47 | 9,44 | 75,31 | 459,15 | 655 | 21,58 | 11,87 | 85,1 | 527,09 |  |
| Полдник | Запеканка из творога | 140 | 22,23 | 10,78 | 21 | 271,6 | 180 | 28,62 | 13,86 | 27 | 349,2 | 279 |
| Хлеб пшеничный  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
| Соус молочный сладкий | 50 | 1,2 | 2,41 | 3,95 | 42,3 | 50 | 1,2 | 2,41 | 3,95 | 42,3 | 406 |
| Кисломолочный продукт | 180 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 70,7 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 470 |
|  Кондитерские изделия  | 15 | 1,12 | 1,47 | 9,95 | 62,25 | 25 | 1,87 | 2,4565т из смени сухофруктовXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 16,6 | 103,75 | 535 |
| Фрукты | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 115 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 50,6 | 82 |
| Итого полдник |  | 505 | 29,83 | 18,68 | 56,2 | 518,65 | 590 | 39,77 | 24,34 | 76,66 | 693,65 |  |
| Итого за 4 день |  | 1683 | 65,92 | 49,65 | 180,57 | 1438,62 | 1855 | 81,09 | 60,99 | 221,05 | 1759,92 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Название блюда |  От 1,5 до 3 лет |  От 3 до 7 лет | № рецептуры |
| Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |  |  |
|  5 деньЗавтрак | Каша манная молочная жидкая с маслом  | 150 | 4,55 | 4,83 | 22,86 | 152,93 | 190 | 5,76 | 6,12 | 28,95 | 193,71 | 230 |
| Бутерброд с маслом | 20 | 0,96 | 5,92 | 6 | 80,8 | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 | 70 |
| Хлеб  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,1 | 573 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,95 | 2,4 | 14,25 | 86,25 | 180 | 2,34 | 2,88 | 17,1 | 103,50 | 466 |
| Итого завтрак |  | 330 | 8,22 | 13,23 | 48,03 | 343,48 | 410 | 10,44 | 16,52 | 60,,93 | 433,31 |  |
| Второй завтрак | Кисломолочный продукт | 140 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 70,7 | 140 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 70,7 | 82 |
| Обед | Суп картофельный с клёцками | 150 | 1,59 | 2,1 | 5,67 | 48,00 | 180 | 1,91 | 2,52 | 6,80 | 70,80 | 115 |
| Каша рисовая вязкая | 110 | 1,66 | 2,18 | 17,31 | 95,51 | 130 | 1,96 | 2,57 | 20,45 | 112,88 | 217 |
| Печень говяжья по – строгановски | 70 | 13,65 | 6,58 | 5,32 | 135,1 | 80 | 15,6 | 7,32 | 6,08 | 154,4 | 356 |
| Кисель из повидла | 150 | 0,09 | 0 | 14,32 | 82,5 | 200 | 0,13 | 0 | 19,09 | 110 | 495 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,8 | 0,52 | 14,03,04т карьофельныйXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 72,1 | 45 | 3,6 | 0,67 | 18,04 | 92,7 | 574 |
| Итого обед |  | 535 | 21,31 | 11,54 | 66,49 | 480,01 | 655 | 24,69 | 13,24 | 80,3 | 587,28 |  |
| Полдник | Оладьи | 140 | 10,5 | 13,12 | 53,02 | 375,37 | 160 | 12 | 15 | 60,6 | 429 | 526 |
| Повидло | 40 | 0,16 | 0 | 26 | 104,8 | 50 | 0,2 | 0 | 32,5 | 131 | 86 |
| Молоко кипяченое | 180 | 4,77 | 4,77 | 8,19 | 96,3 | 200 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | 107 | 469 |
| Итого полдник |  | 360 | 15,43 | 17,89 | 87,21 | 576,47 | 410 | 18 | 20,3 | 102,2 | 667 |  |
| Итого за 5 день |  | 1365 | 49,02 | 46,16 | 207,33 | 1470,56 | 1615 | 77,49 | 53,56 | 249,03 | 1758,29 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Название блюда |  От 1,5 до 3 лет |  От 3 до 7 лет | № рецептуры |
| Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |  |  |
|  6 деньЗавтрак | Каша рисовая  | 150 | 3,77 | 4,77 | 23,55 | 152,19 | 190 | 4,78 | 6,35 | 25,82 | 192,78 | 236 |
| Бутерброд с сыром | 25 | 3,83 | 5 | 5,55 | 82,77 | 45 | 6,9 | 9 | 10 | 149 | 63 |
| Хлеб  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,1 | 573 |
| Какао с молоком сгущённым  | 180 | 2,88 | 3,24 | 17,28 | 109,8 | 200 | 3,2 | 3,6 | 19,2 | 122 | 462 |
| Итого завтрак |  | 355 | 11,24 | 13,09 | 51,3 | 368,16 | 450 | 16,02 | 1907 | 62,4 | 498,88 |  |
| Второй завтрак | Сок | 140 | 0,7 | 0,14 | 14,14 | 60,2 | 140 | 0,7 | 0,14 | 14,14 | 60,2 | 501 |
| Обед | Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,44 | 3,0 | 5,1 | 53,1 | 180 | 1,73 | 3,6 | 6,12 | 63,72 | 118 |
| Сметана | 8 | 0,19 | 1,2 | 0,26 | 12,6 | 10 | 0,23 | 1,5 | 0,34 | 15,75 | 433 |
|  Рагу из овощей и мяса | 170 | 11,56 | 11,56 | 11,56 | 196,52 | 200 | 13,6 | 13,6 | 13,6 | 231,2 | 322 |
| Овощи консервированные | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,20 | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,20 | 149 |
| Компот из плодов сушёных  | 160 | 0,23 | 0,007 | 13,99 | 57,6 | 190 | 0,28 | 0,009 | 16,62 | 68,4 | 494 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,8 | 0,52 | 14,03,04т карьофельныйXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 72,1 | 45 | 3,6 | 0,67 | 18,04 | 92,7 | 574 |
| Итого обед |  | 563 | 17,9 | 16,53 | 55,12 | 440,92 | 665 | 21,12 | 19,56 | 64,9 | 520,77 |  |
| Полдник | Капуста тушеная | 80 | 1,6 | 2,99 | 6,68 | 53,07 | 100 | 2 | 3,74 | 8,36 | 69 | 380 |
| Котлеты или биточки рыбные | 60 | 7,71 | 0,94 | 8,17 | 63,43 | 70 | 9 | 1,1 | 7 | 74 | 287 |
| Чай с сахаром | 190 | 0,19 | 0,09 | 8,83 | 36,1 | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 |
|  | Хлеб пшеничный  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
|  |  Кондитерские изделия  | 15 | 1,12 | 1,47 | 9,95 | 62,25 | 25 | 1,87 | 2,4565т из смени сухофруктовXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 16,6 | 103,75 | 535 |
|  | Фрукты | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 115 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 50,6 | 82 |
| Итого полдник |  | 465 | 11,82 | 6,01 | 49,33 | 233,58 | 530 | 15,05 | 8,01 | 62,37 | 382,15 |  |
| Итого за 6 день |  | 1533 | 41,66 | 35,77 | 169,89 | 1102,86 | 1785 | 52,89 | 46,78 | 203,81 | 1462 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Название блюда |  От 1,5 до 3 лет |  От 3 до 7 лет | № рецептуры |
| Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |  |  |
|  7 деньЗавтрак | Каша «Дружба» молочная с маслом | 150 | 3,66 | 4,83 | 20,19 | 139,46 | 190 | 4,63 | 6,12 | 25,58 | 176,65 | 229 |
| Бутерброд с маслом | 20 | 0,96 | 5,92 | 6 | 80,8 | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 | 70 |
| Хлеб  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,1 | 573 |
| Чай с лимоном | 190 | 0,28 | 0,09 | 8,55 | 38 | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 |
| Итого завтрак |  | 370 | 5,66 | 10,92 | 39,66 | 243,66 | 415 | 7,27 | 13,74 | 49,96 | 352,75 |  |
| Второй завтрак | Сок | 140 | 0,7 | 0,14 | 14,14 | 60,2 | 430 | 0,7 | 0,14 | 14,14 | 60,2 | 501 |
| Обед | Рубленное яйцо с луком и маслом | 50 | 4,9 | 7,35 | 0,9 | 89,5 | 50 | 4,9 | 7,35 | 0,9 | 89,5 |  |
| Суп с рыбной консервой | 150 | 5,58 | 6,84 | 6,03 | 108,08 | 180 | 6,70 | 8,21 | 7,24 | 129,60 | 122 |
| Овощное рагу | 110 | 4,07 | 3,63 | 21,67 | 135,3 | 130 | 4,81 | 4,29 | 25,61 | 159,9 | 256 |
| Кнели из говядины  | 60 | 7,5 | 0,9 | 3,12 | 50,4 | 70 | 8,75 | 1,65 | 3,64 | 58,8 | 337 |
| Компот из смеси сухофруктов | 160 | 0,48 | 0,007 | 16,07 | 67,2 | 190 | 0,57 | 0,009 | 19,09 | 79,8 | 501 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,8 | 0,52 | 14,03,04т карьофельныйXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 72,1 | 45 | 3,6 | 0,67 | 18,04 | 92,7 | 574 |
| Итого обед |  | 585 | 26,85 | 19,41 | 71,66 | 569,38 | 685 | 30,85 | 22,34 | 84,36 | 657,1 |  |
| Полдник | Картофельное пюре  | 80 | 2,16 | 3,2 | 4,64 | 56 | 100 | 2,7 | 4 | 5,8 | 70 | 259 |
| Салат из капусты | 50 | 0,72 | 3 | 4,2 | 47 | 70 | 1,01 | 4,2 | 5,88 | 65,8 | 61 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 573 |
| Сок  | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 |
|  Кондитерские изделия  | 15 | 1,12 | 1,47 | 9,95 | 62,25 | 25 | 1,87 | 2,4565т из смени сухофруктовXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 16,6 | 103,75 | 535 |
| Фрукты | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 115 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 50,6 | 82 |
| Итого полдник |  | 475 | 6,96 | 8,47 | 59,61 | 346,45 | 540 | 9,32 | 11,55 | 74,51 | 446,35 |  |
| Итого за 7 день |  | 1570 | 40,17 | 44,94 | 185,07 | 1256,69 | 1795 | 48,14 | 53,77 | 222,97 | 1516,4 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Название блюда |  От 1,5 до 3 лет |  От 3 до 7 лет | № рецептуры |
| Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |  |  |
|  8 день Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,32 | 4,86 | 14,77 | 120,15 | 190 | 5,47 | 6,15 | 18,71 | 152,19 | 139 |
| Бутерброд с маслом | 20 | 0,96 | 5,92 | 6 | 80,8 | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 | 70 |
| Хлеб  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,1 | 573 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,95 | 2,4 | 14,25 | 86,25 | 180 | 2,34 | 2,88 | 17,1 | 103,50 | 466 |
| Итого завтрак |  | 330 | 7,99 | 13,26 | 39,94 | 310,6 | 410 | 10,15 | 16,55 | 50,69 | 391,79 |  |
| Второй завтрак | Кисломолочный продукт | 140 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 70,7 | 140 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 70,7 | 82 |
| Обед | Борщ | 150 | 0,78 | 2,62 | 3,6 | 41,1 | 180 | 0,94 | 3,15 | 4,32 | 49,32 |  |
| Сметана | 8 | 0,19 | 1,2 | 0,26 | 12,6 | 10 | 0,23 | 1,5 | 0,34 | 15,75 | 433 |
| Картофельное пюре  | 110 | 2,97 | 4,4 | 6,38 | 77 | 130 | 3,51 | 5,2 | 7,54 | 91 | 259 |
| Рыба тушёная в сметанном соусе | 60 | 7,99 | 2,4 | 1,99 | 61,59 | 70 | 9,33 | 2,8 | 2,33 | 71,86 | 298 |
| Сок  | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,8 | 0,52 | 14,03,04т карьофельныйXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 72,1 | 45 | 3,6 | 0,67 | 18,04 | 92,7 | 574 |
| Итого обед |  | 583 | 17,25 | 11,5 | 56,3 | 503 | 655 | 20,13 | 13,68 | 62,61 | 453,43 |  |
| Полдник |  Овощи в молочном соусе | 155 | 3,89 | 7,35 | 10,98 | 125,77 | 175 | 4,4 | 8,3 | 12,4 | 142 | 175 |
|  Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 2,8 | 189 | 60 | 4,2 | 6,7 | 2,8 | 189 | 542 |
| Хлеб пшеничный  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
| Молоко кипяченое | 180 | 4,77 | 4,77 | 8,19 | 96,3 | 200 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | 107 | 469 |
| Фрукты | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 115 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 50,6 | 82 |
| Итого полдник |  | 515 | 14,06 | 19,34 | 37,67 | 482,87 | 570 | 16,38 | 20,92 | 45,41 | 535,4 |  |
| Итого за 8 день |  | 1568 | 43,36 | 47,6 | 139,51 | 1367,17 | 1775 | 50,72 | 54,65 | 164,31 | 1451,32 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Название блюда |  От 1,5 до 3 лет |  От 3 до 7 лет | № рецептуры |
| Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |  |  |
|  9 деньЗавтрак | Каша пшённая молочная жидкая | 150 | 5,46 | 8,37 | 26,1 | 175,3 | 190 | 6,91 | 10,60 | 33,1 | 222,07 | 235 |
| Бутерброд с маслом | 20 | 0,96 | 5,92 | 6 | 80,8 | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 | 70 |
| Хлеб  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,1 | 573 |
| Чай с молоком | 190 | 1,52 | 1,23 | 10,92 | 60,8 | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460 |
|  | Яйцо | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 267 |
| Итого завтрак |  | 360 | 13,8 | 20,2 | 48,24 | 400,3 | 470 | 15,95 | 24,02 | 59,78 | 485,17 |  |
| Второй завтрак | Кисломолочный продукт | 140 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 70,7 | 140 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 70,7 | 82 |
| Обед |  Салат картофельный | 40 | 1 | 2,52 | 3,33 | 40 | 50 | 1,25 | 3,15 | 4,15 | 50 | 42 |
| Суп картофельный с бобовыми  | 150 | 3,78 | 2,14 | 8,76 | 69,45 | 180 | 4,53 | 2,57 | 10,51 | 83,34 | 113 |
| Гренки | 20 | 1,49 | 0,15 | 9,15 | 43,98 | 20 | 1,49 | 0,15 | 9,15 | 43,98 | 143 |
| Бигус | 170 | 15,3 | 11,30 | 4,42 | 181,05 | 200 | 18 | 13,3 | 5,2 | 213 | 329 |
| Компот из плодов сушёных  | 160 | 0,23 | 0,007 | 13,99 | 57,6 | 190 | 0,28 | 0,009 | 16,62 | 68,4 | 494 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,8 | 0,52 | 14,03,04т карьофельныйXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 72,1 | 45 | 3,6 | 0,67 | 18,04 | 92,7 | 574 |
| Итого обед |  | 575 | 24,6 | 16,64 | 53,68 | 464,18 | 685 | 29,15 | 19,85 | 63,67 | 551,42 |  |
| Полдник | Оладьи | 140 | 10,5 | 13,12 | 53,02 | 375,37 | 160 | 12 | 15 | 60,6 | 429 | 526 |
| Молоко сгущённое | 40 | 2,88 | 3,4 | 22,2 | 130,8 | 50 | 3,6 | 4,25 | 27,75 | 163,5 | 471 |
| Кисломолочный продукт | 180 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 70,7 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 101 | 470 |
| Итого полдник |  | 360 | 17,44 | 20,2 | 80,82 | 576,87 | 410 | 21,4 | 24,25 | 96,35 | 693,5 |  |
| Итого за 9 день |  | 1485 | 59,9 | 60,54 | 188,34 | 1512,05 | 1705 | 70,56 | 71,62 | 225,4 | 1800,79 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Название блюда |  От 1,5 до 3 лет |  От 3 до 7 лет | № рецептуры |
| Вес блюда |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |  |  | Б | Ж | У |  |  |
|  10 деньЗавтрак | Каша манная молочная жидкая с маслом  | 150 | 4,55 | 4,83 | 22,86 | 152,93 | 190 | 5,76 | 6,12 | 28,95 | 193,71 | 230 |
| Бутерброд с маслом | 20 | 0,96 | 5,92 | 6 | 80,8 | 25 | 1,2 | 7,4 | 7,5 | 101 | 70 |
| Хлеб  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,1 | 573 |
| Яйцо | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 267 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,95 | 2,4 | 14,25 | 86,25 | 180 | 2,34 | 2,88 | 17,1 | 103,50 | 466 |
| Итого завтрак |  | 370 | 13,32 | 17,83 | 48,33 | 320,13 | 450 | 15,54 | 21,12 | 61,23 | 496,31 |  |
| Второй завтрак | Кисломолочный продукт | 140 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 70,7 | 140 | 4,06 | 3,5 | 5,6 | 70,7 | 82 |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,66 | 2,11 | 5,88 | 49,2 | 180 | 2,00 | 2,54 | 7,05 | 59,04 | 114 |
| Сметана | 8 | 0,19 | 1,2 | 0,26 | 12,6 | 10 | 0,23 | 1,5 | 0,34 | 15,75 | 433 |
|  Гарнир: каша ячневая вязкая | 110 | 3,88 | 3,24 | 17,76 | 118,69 | 130 | 4,59 | 4,21 | 20,99 | 140,27 | 227 |
|  Печень в сметанном соусе | 80 | 13,28 | 6,4 | 7,44 | 140,8 | 90 | 14,94 | 7,2 | 8,37 | 158,4 | 359 |
| Кисель из повидла | 150 | 0,09 | 0 | 14,32 | 82,5 | 200 | 0,13 | 0 | 19,09 | 110 | 495 |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,8 | 0,52 | 14,03,04т карьофельныйXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 72,1 | 45 | 3,6 | 0,67 | 18,04 | 92,7 | 574 |
| Итого обед |  | 553 | 23,42 | 17,13 | 69,53 | 522,69 | 675 | 31,07 | 16,28 | 83,72 | 622,96 |  |
|  | Сырники | 140 | 7,21 | 8,68 | 28,84 | 222,6 | 190 | 9,78 | 11,78 | 39,14 | 302,1 | 261 |
| Повидло | 40 | 0,16 | 0 | 26 | 120,4 | 50 | 0,2 | 0 | 32,5 | 128 | 86 |
| Молоко кипяченое | 180 | 4,77 | 4,77 | 8,19 | 96,3 | 200 | 5,8 | 5,3 | 9,1 | 107 | 469 |
| Хлеб пшеничный  | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,4 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 |
|  Кондитерские изделия  | 15 | 1,12 | 1,47 | 9,95 | 62,25 | 25 | 1,87 | 2,4565т из смени сухофруктовXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX | 16,6 | 103,75 | 535 |
| Фрукты | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 115 | 0,46 | 0,46 | 11,27 | 50,6 | 82 |
| Итого полдник |  | 495 | 14,46 | 15,44 | 88,68 | 573,35 | 600 | 19,63 | 20,15 | 118,45 | 738,25 |  |
| Итого за 10 день |  | 1558 | 55,26 | 53,9 | 212,14 | 1486,87 | 1865 | 70,3 | 61,05 | 387,45 | 1928,22 |  |