

Утверждено
 Заведующий МБДОУ Знаменский детский сад "Светлячок"
 Т.В. Шпомер

Примерное 14-дневное меню для питания детей МБДОУ с режимом работы 12 часов

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

| №рецепт., сборник | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины (мг) | | Минеральные вещества | |
|-------------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|------------------|--------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Эн.цен.ккал | В1 | С | Са | Fe |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| №173, 2005 г. М.П. Могильный. | Каша вязкая молочная рисовая. | 200 | 5,55 | 7,47 | 26,08 | 193,00 | 0,06 | 1,95 | 180,24 | 0,31 |
| №1, 2005 г. М.П. Могильный. | Бутерброд с маслом. | 30/5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0,03 | 0,00 | 6,60 | 0,34 |
| №250, 2004 г. Коровка Л.С. | Какао с молоком. | 180 | 1,80 | 2,30 | 17,00 | 100,00 | 0,02 | 0,34 | 109,04 | 0,34 |
| | Итого | | 9,65 | 14,13 | 57,70 | 401,00 | 0,11 | 2,29 | 295,88 | 0,99 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый. | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |
| | Итого | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №53, 2011 г. М.П. Могильный. | Икра кабачковая. | 30 | 9,06 | 47,02 | 59,24 | 696,00 | 0,24 | 55,23 | 181,60 | 6,08 |
| №33, 2004 г. Коровка Л.С. | Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной. | 200/8/6 | 3,28 | 4,80 | 16,76 | 116,11 | 0,09 | 6,57 | 23,77 | 0,86 |
| №206, 2004 г. Коровка Л.С. | Картофельное пюре. | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142,00 | 0,14 | 17,95 | 46,18 | 1,06 |
| №161, 2004 г. Коровка Л.С. | Котлета. | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 0,04 | 0,81 | 27,03 | 0,86 |
| №228, 2005 г. М.П. Могильный. | Соус красный основной. | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31,00 | 0,02 | 0,39 | 0,01 | 0,27 |
| №241, 2004 г. Коровка Л.С. | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,00 | 0,40 | 49,14 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной. | 60 | 5,10 | 1,98 | 25,50 | 154,80 | 0,26 | 0,24 | 43,80 | 1,70 |
| | Итого | | 31,50 | 69,01 | 153,61 | 1369,04 | 0,79 | 81,59 | 371,53 | 10,84 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| | Йогурт 2,5%. | 100 | 4,07 | 2,53 | 5,93 | 57,00 | 0,03 | 0,60 | 124,00 | 0,10 |
| | Итого | | 4,07 | 2,53 | 5,93 | 57,00 | 0,03 | 0,60 | 124,00 | 0,10 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| №44, 2004 г. Коровка Л.С. | Суп молочный с макаронными изделиями. | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155,00 | 0,08 | 1,00 | 188,00 | 0,36 |
| №233, 2004 г. Коровка Л.С. | Кисель. | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный. | 80 | 8,73 | 2,91 | 35,13 | 212,80 | 0,30 | 0,16 | 113,60 | 2,77 |
| | Итого | | 14,58 | 8,72 | 73,12 | 427,80 | 0,38 | 1,16 | 302,08 | 3,20 |
| | Всего за 1 день | | 60,55 | 94,54 | 305,51 | 2319,10 | 1,33 | 88,64 | 1103,99 | 17,23 |

| | | | | | | ДЕНЬ 2 | | | | | |
|-------------------------------------|--|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| №84, 2004 г. Коровка Л.С. | Каша вязкая молочная «Дружба». | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201,00 | 0,10 | 1,95 | 182,30 | 0,50 | |
| №209, 2005 г. М.П. Могильный. | Яйцо отварное. | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 22,00 | 1,00 | |
| №3, 2005 г. М.П. Могильный. | Бутерброд с маслом и сыром. | 30/5/14 | 5,06 | 7,00 | 14,62 | 145,00 | 0,03 | 0,19 | 126,60 | 0,47 | |
| №264, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с сахаром. | 180/12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00 | 0,00 | 0,32 | 0,35 | 0,06 | |
| Итого | | | 16,37 | 19,33 | 54,61 | 452,00 | 0,16 | 2,46 | 331,25 | 2,03 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| Фрукты свежие. | | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 63,63 | 0,02 | 7,00 | 11,20 | 1,54 | |
| Итого | | | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 63,63 | 0,02 | 7,00 | 11,20 | 1,54 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| №-, 2004 г. Коровка Л.С. | Салат из зеленого горошка с луком репчатым. | 60 | 1,57 | 5,08 | 3,90 | 67,00 | 0,05 | 3,20 | 12,30 | 0,40 | |
| №27, 2004 г. Коровка Л.С. | Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной. | 200/8/6 | 2,82 | 4,79 | 7,83 | 93,69 | 0,04 | 7,80 | 34,54 | 0,87 | |
| №186, 2004 г. Коровка Л.С. | Каша гречневая рассыпчатая. | 150 | 4,50 | 6,40 | 21,90 | 263,00 | 0,06 | 0,00 | 24,93 | 2,40 | |
| №174, 2004 г. Коровка Л.С. | Тефтели. | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,50 | 0,04 | 0,79 | 4,59 | 0,23 | |
| №228, 2005 г. М.П. Могильный. | Соус красный основной. | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31,00 | 0,02 | 0,39 | 0,01 | 0,27 | |
| №241, 2004 г. Коровка Л.С. | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,00 | 0,40 | 49,14 | 0,01 | |
| Хлеб ржаной. | | 60 | 5,10 | 1,98 | 25,50 | 154,80 | 0,26 | 0,24 | 43,80 | 1,70 | |
| Итого | | | 24,14 | 29,69 | 93,33 | 849,99 | 0,47 | 12,82 | 169,31 | 5,88 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| №445.2, 1100 рецептур. | Ватрушки с повидлом. | 80 | 0,90 | 1,61 | 24,16 | 120,32 | 0,01 | 0,00 | 4,51 | 0,15 | |
| №264, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с сахаром. | 180/12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00 | 0,00 | 0,32 | 0,35 | 0,06 | |
| Итого | | | 0,90 | 1,61 | 36,14 | 163,32 | 0,01 | 0,32 | 4,86 | 0,21 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| №36, 2004 г. Коровка Л.С. | Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы. | 200/10 | 4,30 | 3,90 | 17,51 | 105,60 | 0,17 | 4,83 | 28,44 | 1,03 | |
| №233, 2004 г. Коровка Л.С. | Кисель. | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 0,07 | |
| Хлеб пшеничный. | | 80 | 8,73 | 2,91 | 35,13 | 212,80 | 0,30 | 0,16 | 113,60 | 2,77 | |
| Итого | | | 13,03 | 6,81 | 70,64 | 378,40 | 0,47 | 4,99 | 142,52 | 3,87 | |
| Всего за 2 день | | | 55,49 | 57,79 | 269,42 | 1907,34 | 1,13 | 27,59 | 659,14 | 13,53 | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--|
| | | | | | | ДЕНЬ 3 | | | | | |
| №43, 2004 г. Коровка Л.С. | Суп молочный с крупой. | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156,00 | 0,07 | 1,17 | 199,75 | 0,22 | |
| №1, 2005 г. М.П. Могильный. | Бутерброд с маслом. | 30/5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0,03 | 0,00 | 6,60 | 0,34 | |
| №261, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с молоком. | 180/12 | 0,80 | 1,00 | 13,50 | 56,00 | 0,02 | 0,65 | 60,35 | 1,37 | |
| | Итого | | 8,86 | 11,99 | 46,40 | 320,00 | 0,12 | 1,82 | 266,70 | 1,93 | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый. | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 | |
| | Итого | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | Салат из капусты с растительным маслом | 60 | 1,64 | 10,08 | 9,63 | 136,84 | 0,00 | 25,67 | 0,00 | 0,00 | |
| №66, 2004 г. г.Уфа. | Суп-лапша домашняя. | 200 | 2,26 | 3,46 | 10,54 | 82,66 | 0,02 | 0,48 | 10,10 | 0,36 | |
| №100, г.Уфа. | Плов из курицы. | 200 | 18,60 | 2,10 | 39,30 | 433,00 | 0,08 | 0,76 | 23,70 | 1,96 | |
| №241, 2004 г. Коровка Л.С. | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,00 | 0,40 | 49,14 | 0,01 | |
| | Хлеб ржаной. | 60 | 5,10 | 1,98 | 25,50 | 154,80 | 0,26 | 0,24 | 43,80 | 1,70 | |
| | Итого | | 28,08 | 17,62 | 108,77 | 897,30 | 0,36 | 27,55 | 126,74 | 4,03 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Печенье. | 35 | 2,60 | 4,10 | 26,20 | 146,00 | 0,03 | 0,00 | 7,00 | 0,35 | |
| №264, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с сахаром. | 180/12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00 | 0,00 | 0,32 | 0,35 | 0,06 | |
| | Итого | | 2,60 | 4,10 | 38,18 | 189,00 | 0,03 | 0,32 | 7,35 | 0,41 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| №128, 2004 г. Коровка Л.С. | Пудинг творожный со сгущенным молоком. | 120/20 | 16,78 | 22,19 | 35,78 | 422,00 | 0,09 | 0,33 | 202,11 | 1,39 | |
| №264, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с сахаром. | 180/12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00 | 0,00 | 0,32 | 0,35 | 0,06 | |
| | Хлеб пшеничный. | 80 | 8,73 | 2,91 | 35,13 | 212,80 | 0,30 | 0,16 | 113,60 | 2,77 | |
| | Итого | | 25,51 | 25,10 | 82,89 | 677,80 | 0,39 | 0,81 | 316,06 | 4,22 | |
| | Всего за 3 день | | 65,08 | 58,96 | 291,32 | 2148,36 | 0,92 | 33,50 | 727,35 | ##### | |

| | | | | | | ДЕНЬ 4 | | | | |
|-------------------------------------|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| №173, 2005 г. М.П. Могильный. | Каша вязкая молочная рисовая. | 200 | 5,55 | 7,47 | 20,08 | 193,00 | 0,06 | 1,95 | 180,24 | 0,31 |
| №2, 2007 г. | Бутерброд с повидлом. | 55 | 2,50 | 3,90 | 28,80 | 161,00 | 0,00 | 0,47 | 10,40 | 0,68 |
| №200, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с лимоном. | 180 | 0,04 | 0,00 | 12,13 | 47,00 | 0,00 | 2,00 | 2,35 | 0,09 |
| | Итого | | 8,09 | 11,37 | 61,01 | 401,00 | 0,06 | 4,42 | 192,99 | 1,08 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие. | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 63,63 | 0,02 | 7,00 | 11,20 | 1,54 |
| | Итого | | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 63,63 | 0,02 | 7,00 | 11,20 | 1,54 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 1,22 | 7,03 | 6,49 | 95,87 | | 4,70 | | |
| №37, 2004 г. Коровка Л.С. | Суп картофельный с клецками, с мясом птицы. | 200/10 | 4,12 | 5,63 | 15,13 | 139,60 | 0,12 | 4,24 | 23,54 | 1,09 |
| №206, 2004 г. Коровка Л.С. | Картофельное пюре. | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142,00 | 0,14 | 17,95 | 46,18 | 1,06 |
| №144, 2004 г. Коровка Л.С. | Рыба, тушенная с овощами. | 80 | 7,66 | 3,97 | 34,65 | 81,00 | 0,06 | 3,17 | 30,09 | 0,62 |
| №241, 2004 г. Коровка Л.С. | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,00 | 0,40 | 49,14 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной. | 60 | 5,10 | 1,98 | 25,50 | 154,80 | 0,26 | 0,24 | 43,80 | 1,70 |
| | Итого | | 21,63 | 23,85 | 123,63 | 703,00 | 0,58 | 30,70 | 192,75 | 4,48 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| | Вафли | 50 | 1,40 | 1,66 | | | 0,17 | 0,00 | 49,90 | 0,40 |
| №264, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с сахаром. | 180/12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00 | 0,00 | 0,32 | 0,35 | 0,06 |
| | Итого | | 1,40 | 1,66 | 11,98 | 43,00 | 0,17 | 0,32 | 50,25 | 0,46 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| № 208, 201 г. М.П. Могильный. | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 7,70 | 6,91 | 23,03 | 185,00 | 0,06 | 0,33 | 27,10 | 1,40 |
| №250, 2004 г. М.П. | Какао с молоком. | 180 | 1,80 | 2,30 | 17,00 | 100,00 | 0,02 | 0,34 | 109,04 | 0,34 |
| | Хлеб пшеничный. | 80 | 8,73 | 2,91 | 35,13 | 212,80 | 0,30 | 0,16 | 113,60 | 2,77 |
| | Итого | | 18,23 | 12,12 | 75,16 | 497,80 | 0,38 | 0,83 | 249,74 | 4,51 |
| | Всего за 4 день | | 50,40 | 49,35 | 286,48 | 1708,70 | 1,21 | 43,27 | 696,93 | 12,07 |

| | | | | | | ДЕНЬ 5 | | | | | |
|------------------------------------|---|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------------|--------------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| №99, 2004 г. Коровка Л.С. | Каша вязкая молочная ячневая. | 200 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204,00 | 0,12 | 1,95 | 198,46 | 0,55 | |
| №3, 2005 г. М.П. Могильный. | Бутерброд с маслом и сыром. | 30/5/14 | 5,06 | 7,00 | 14,62 | 145,00 | 0,03 | 0,19 | 126,60 | 0,47 | |
| №264, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с сахаром и молоком | 180/12 | 0,80 | 1,00 | 13,50 | 56,00 | 0,02 | 0,65 | 60,35 | 1,37 | |
| Итого | | | 12,50 | 15,59 | 56,25 | 405,00 | 0,17 | 2,79 | 385,41 | 2,39 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый. | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 | |
| Итого | | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| №53, 2011 г. М.П. | Икра кабачковая. | 30 | 9,06 | 47,02 | 59,24 | 696,00 | 0,24 | 55,23 | 181,60 | 6,08 | |
| №56, 2004 г. Коровка Л.С. | Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной. | 200/8/6 | 2,95 | 4,80 | 6,87 | 94,49 | 0,05 | 15,54 | 37,48 | 0,68 | |
| №153, 2004 г. Коровка Л.С. | Жаркое по-домашнему. | 200 | 7,50 | 5,30 | 14,66 | 227,27 | 0,13 | 8,17 | 59,04 | 0,97 | |
| №241, 2004 г. Коровка Л.С. | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,00 | 0,40 | 49,14 | 0,01 | |
| | Хлеб ржаной. | 60 | 5,10 | 1,98 | 25,50 | 154,80 | 0,26 | 0,24 | 43,80 | 1,70 | |
| Итого | | | 25,09 | 59,10 | 130,07 | 1262,56 | 0,68 | 79,58 | 371,06 | 9,44 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| №265, 2004 г. Коровка Л.С. | Блинчики с джемом. | 75/10 | 6,24 | 8,10 | 34,31 | 234,00 | 0,08 | 1,03 | 104,10 | 0,69 | |
| №264, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с сахаром. | 180/12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00 | 0,00 | 0,32 | 0,35 | 0,06 | |
| Итого | | | 6,24 | 8,10 | 46,29 | 277,00 | 0,08 | 1,35 | 104,45 | 0,75 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| №96, 2011 г. М.П. Могильный. | Суп овощной с яйцом | 200 | 2,54 | 6,54 | 2,88 | 80,52 | 0,03 | 1,64 | 170,00 | 0,21 | |
| №233, 2004 г. Коровка Л.С. | Кисель. | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 0,07 | |
| | Хлеб пшеничный. | 80 | 8,73 | 2,91 | 35,13 | 212,80 | 0,30 | 0,16 | 113,60 | 2,77 | |
| Итого | | | 11,27 | 9,45 | 56,01 | 353,32 | 0,33 | 1,80 | 284,08 | 3,05 | |
| Всего за 5 день | | | 55,85 | 92,39 | 303,77 | 2362,14 | 1,28 | 85,52 | 1155,50 | 17,73 | |

| | | | | | | ДЕНЬ 6 | | | | |
|-------------------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| №91, 2004 г. Коровка Л.С. | Каша вязкая молочная пшеничная. | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192,00 | 0,11 | 1,95 | 186,58 | 0,95 |
| №209, 2005 г. М.П. Могильный. | Яйцо отварное. | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 22,00 | 1,00 |
| №1, 2005 г. М.П. Могильный. | Бутерброд с маслом. | 30/5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0,03 | 0,00 | 6,60 | 0,34 |
| №250, 2004 г. Коровка Л.С. | Какао с молоком. | 180 | 1,80 | 2,30 | 17,00 | 100,00 | 0,02 | 0,34 | 109,04 | 0,34 |
| | Итого | | 15,64 | 18,79 | 57,30 | 463,00 | 0,19 | 2,29 | 324,22 | 2,63 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие. | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 63,63 | 0,02 | 7,00 | 11,20 | 1,54 |
| | Итого | | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 63,63 | 0,02 | 7,00 | 11,20 | 1,54 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с растительным маслом | | 1,42 | 10,08 | 8,31 | 129,55 | | 9,44 | | |
| №44, 2007 г. Конь И.Я. | Суп рыбный из консервов. | 200 | 8,15 | 2,08 | 13,32 | 120,68 | 0,08 | 6,42 | 86,35 | 1,04 |
| №317, 2011 г. М.П. Могильный. | Макаронные изделия отварные (гарнир). | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 4,86 | 1,11 |
| №162, 2004 г. Коровка Л.С. | Биточки | 70 | 9,89 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 0,04 | 0,81 | 27,03 | 0,86 |
| №228, 2005 г. М.П. Могильный. | Соус красный основной. | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31,00 | 0,02 | 0,39 | 0,01 | 0,27 |
| №241, 2004 г. Коровка Л.С. | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,00 | 0,40 | 49,14 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной. | 60 | 5,10 | 1,98 | 25,50 | 154,80 | 0,26 | 0,24 | 43,80 | 1,70 |
| | Итого | | 31,25 | 28,63 | 107,63 | 833,61 | 0,46 | 17,70 | 211,19 | 4,99 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| | Печенье. | 30 | 2,30 | 3,50 | 22,50 | 125,10 | 0,02 | 0,00 | 6,00 | 0,30 |
| | Сок фруктовый. | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |
| | Итого | | 3,05 | 3,65 | 37,65 | 189,36 | 0,04 | 3,00 | 16,50 | 2,40 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| №189, 2011 г. М.П. Могильный. | Запеканка рисовая с творогом, со сметаной. | 200 | 12,14 | 9,96 | 66,48 | 404,00 | 0,08 | 0,10 | 100,54 | 1,60 |
| №200,264 2004 г. Коровка Л.С. | Кисель. | 180/12/5 | 0,04 | 0,00 | 12,13 | 47,00 | 0,00 | 2,00 | 2,35 | 0,090 |
| | Хлеб пшеничный. | 80 | 8,73 | 2,91 | 35,13 | 212,80 | 0,30 | 0,16 | 113,60 | 2,77 |
| | Итого | | 20,91 | 12,87 | 113,74 | 663,80 | 0,38 | 2,26 | 216,49 | 4,46 |
| | Всего за 6 день | | 71,90 | 64,29 | 331,02 | 2213,40 | 1,09 | 32,25 | 779,60 | 16,06 |

| | | | | | | ДЕНЬ 7 | | | | |
|-------------------------------------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| №88, 2004 г. Коровка Л.С. | Каша вязкая молочная манная. | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192,00 | 0,08 | 1,95 | 182,62 | 0,31 |
| №1, 2005 г. М.П. Могильный. | Бутерброд с маслом. | 30/5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0,03 | 0,00 | 6,60 | 0,34 |
| №200,264 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с лимоном. | 180/12/5 | 0,04 | 0,00 | 12,13 | 47,00 | 0,00 | 2,00 | 2,35 | 0,090 |
| | Итого | | 8,55 | 11,83 | 51,84 | 347,00 | 0,11 | 3,95 | 191,57 | 0,74 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый. | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |
| | Итого | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| №7, 2003 г. Москва. | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком. | 60 | 2,52 | 5,52 | 3,42 | 73,20 | 0,04 | 8,70 | 28,92 | 0,58 |
| №32, 2004 г. Коровка Л.С. | Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы. | 150/8 | 3,23 | 2,93 | 13,13 | 79,20 | 0,13 | 3,62 | 21,33 | 0,77 |
| №124, 2004 г. | Каша перловая рассыпчатая. | 150 | 4,20 | 4,40 | 26,90 | 167,00 | 0,05 | 0,86 | 58,26 | 1,31 |
| №152, 2004 г. Коровка Л.С. | Гуляш. | 80 | 6,00 | 7,60 | 2,47 | 164,80 | 0,04 | 0,80 | 3,79 | 0,18 |
| №241, 2004 г. Коровка Л.С. | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,00 | 0,40 | 49,14 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной. | 60 | 5,10 | 1,98 | 25,50 | 154,80 | 0,26 | 0,24 | 43,80 | 1,70 |
| | Итого | | 21,53 | 22,43 | 95,22 | 729,00 | 0,52 | 14,62 | 205,24 | 4,55 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| | Йогурт 2,5%. | 100 | 4,07 | 2,53 | 5,93 | 57,00 | 0,03 | 0,60 | 124,00 | 0,10 |
| | Итого | | 4,07 | 2,53 | 5,93 | 57,00 | 0,03 | 0,60 | 124,00 | 0,10 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| №773, 1100 рецептур блюдо. | Суп полевой. | 200 | 8,06 | 11,80 | 12,32 | 206,98 | 0,12 | 7,27 | 22,50 | 2,00 |
| №115, 2011 г. М.П. Могильный. | Гренки. | 40 | 4,98 | 0,63 | 30,43 | 147,28 | 0,10 | 0,00 | 14,49 | 1,26 |
| №250, 2004 г. Коровка Л.С. | Какао с молоком. | 180 | 1,80 | 2,30 | 17,00 | 100,00 | 0,02 | 0,34 | 109,04 | 0,34 |
| | Хлеб пшеничный. | 40 | 4,36 | 1,46 | 17,56 | 106,40 | 0,15 | 0,08 | 56,80 | 1,38 |
| | Итого | | 19,20 | 16,19 | 77,31 | 560,66 | 0,39 | 7,69 | 202,83 | 4,98 |
| | Всего за 7 день | | 54,10 | 53,13 | 245,45 | 1757,92 | 1,07 | 29,86 | 734,14 | 12,47 |

| | | | | | | ДЕНЬ 8 | | | | | |
|-------------------------------------|---|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| №96, 2004 г. Коровка Л.С. | Каша вязкая молочная пшеничная. | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213,00 | 0,14 | 1,95 | 185,34 | 0,77 | |
| №3, 2005 г. М.П. Могильный. | Бутерброд с маслом и сыром. | 30/5/14 | 5,06 | 7,00 | 14,62 | 145,00 | 0,03 | 0,19 | 126,60 | 0,47 | |
| №261, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с молоком. | 180/12 | 0,80 | 1,00 | 13,50 | 56,00 | 0,02 | 0,65 | 60,35 | 1,37 | |
| Итого | | | 12,87 | 16,09 | 56,51 | 414,00 | 0,19 | 2,79 | 372,29 | 2,61 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие. | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 63,63 | 0,02 | 7,00 | 11,20 | 1,54 | |
| Итого | | | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 63,63 | 0,02 | 7,00 | 11,20 | 1,54 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| №-, 2004 г. Коровка Л.С. | Салат из зеленого горошка с луком репчатым. | 60 | 1,57 | 5,08 | 3,90 | 67,00 | 0,05 | 3,20 | 12,30 | 0,40 | |
| №698, 1100 рецептур блюдо. | Солянка домашняя со сметаной. | 200/4 | 10,74 | 11,62 | 7,70 | 178,92 | 0,08 | 11,20 | 29,09 | 2,39 | |
| №186, 2004 г. Коровка Л.С. | Каша гречневая рассыпчатая. | 150 | 4,50 | 6,40 | 21,90 | 263,00 | 0,06 | 0,00 | 24,93 | 2,40 | |
| №161, 2004 г. Коровка Л.С. | Котлета. | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 0,04 | 0,81 | 27,03 | 0,86 | |
| №228, 2005 г. М.П. Могильный. | Соус красный основной. | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31,00 | 0,02 | 0,39 | 0,01 | 0,27 | |
| №241, 2004 г. Коровка Л.С. | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,00 | 0,40 | 49,14 | 0,01 | |
| | Хлеб ржаной. | 60 | 5,10 | 1,98 | 25,50 | 154,80 | 0,26 | 0,24 | 43,80 | 1,70 | |
| Итого | | | 32,92 | 35,05 | 93,05 | 923,85 | 0,51 | 16,24 | 186,30 | 8,05 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Пряник | | | | | | | | | | |
| №233, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00 | 0,00 | 0,32 | 0,35 | 0,06 | |
| Итого | | | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00 | 0,00 | 0,32 | 0,35 | 0,06 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| №208, 2011 г. М.П. | Запеканка с рыбой и рисом | 150 | 13,14 | 9,96 | 66,48 | 434,00 | 0,08 | 0,15 | 115,00 | 1,90 | |
| №233, 2004 г. Коровка Л.С. | Кисель. | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 0,07 | |
| | Хлеб пшеничный. | 80 | 8,73 | 2,91 | 35,13 | 212,80 | 0,30 | 0,16 | 113,60 | 2,77 | |
| Итого | | | 21,87 | 12,87 | 119,61 | 706,80 | 0,38 | 0,31 | 229,08 | 4,74 | |
| Всего за 8 день | | | 68,71 | 64,36 | 295,85 | 2151,28 | 1,10 | 26,66 | 799,22 | 16,98 | |

| | | | | | | ДЕНЬ 9 | | | | | |
|-------------------------------------|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| №93, 2004 г. Коровка Л.С. | Каша вязкая молочная с хлопьями овсянными "Геркулес". | 200 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187,00 | 0,13 | 1,95 | 188,95 | 0,82 | |
| №209, 2005 г. М.П. Могильный. | Яйцо отварное. | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 22,00 | 1,00 | |
| №1, 2005 г. М.П. Могильный. | Бутерброд с маслом. | 30/5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0,03 | 0,00 | 6,60 | 0,34 | |
| №250, 2004 г. Коровка Л.С. | Какао с молоком. | 180 | 1,80 | 2,30 | 17,00 | 100,00 | 0,02 | 0,34 | 109,04 | 0,34 | |
| Итого | | | 15,55 | 19,77 | 53,78 | 458,00 | 0,21 | 2,29 | 326,59 | 2,50 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый. | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 | |
| Итого | | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 1,22 | 7,03 | 6,49 | 95,87 | | 4,70 | | | |
| №36, 2004 г. Коровка Л.С. | Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы. | 200/10 | 4,30 | 3,90 | 17,51 | 105,60 | 0,17 | 4,83 | 28,44 | 1,03 | |
| №317, 2011 г. М.П. Могильный. | Макаронные изделия отварные (гарнир). | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 4,86 | 1,11 | |
| №206, 2004г. Коровка Л.С. | Голубцы ленивые | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142,00 | 0,14 | 17,95 | 46,18 | 1,06 | |
| №228, 2005 г. М.П. Могильный. | Соус красный основной. | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31,00 | 0,02 | 0,39 | 0,01 | 0,27 | |
| №241, 2004 г. Коровка Л.С. | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,00 | 0,40 | 49,14 | 0,01 | |
| | Хлеб ржаной. | 60 | 5,10 | 1,98 | 25,50 | 154,80 | 0,26 | 0,24 | 43,80 | 1,70 | |
| Итого | | | 20,36 | 24,62 | 120,90 | 787,72 | 0,65 | 28,51 | 172,43 | 5,18 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| №451, г.Санкт-Петербург. | Пирожки печеные с повидлом. | 80 | 4,16 | 1,60 | 48,24 | 223,76 | 0,08 | 0,08 | 13,52 | 0,80 | |
| №264, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с сахаром. | 180/12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00 | 0,00 | 0,32 | 0,35 | 0,06 | |
| Итого | | | 4,16 | 1,60 | 60,22 | 266,76 | 0,08 | 0,40 | 13,87 | 0,86 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| №80, 2011 г. М.П. Могильный. | Суп картофельный с крупой. | 200 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,50 | 0,11 | 8,25 | 24,00 | 0,96 | |
| №233, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00 | 0,00 | 0,32 | 0,35 | 0,06 | |
| | Хлеб пшеничный. | 80 | 8,73 | 2,91 | 35,13 | 212,80 | 0,30 | 0,16 | 113,60 | 2,77 | |
| Итого | | | 10,91 | 5,75 | 61,40 | 347,30 | 0,41 | 8,73 | 137,95 | 3,79 | |
| Всего за 9 день | | | 51,73 | 51,89 | 311,45 | 1924,04 | 1,37 | 42,99 | 661,34 | 14,43 | |

| | | | | | | ДЕНЬ 10 | | | | |
|-------------------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| №84, 2004 г. Коровка Л.С. | Каша вязкая молочная «Дружба». | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201,00 | 0,10 | 1,95 | 182,30 | 0,50 |
| №1, 2005 г. М.П. Могильный. | Бутерброд с маслом. | 30/5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0,03 | 0,00 | 6,60 | 0,34 |
| №264, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с сахаром. | 180/12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00 | 0,00 | 0,32 | 0,35 | 0,06 |
| Итого | | | 8,51 | 12,09 | 54,31 | 352,00 | 0,13 | 2,27 | 189,25 | 0,90 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие. | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 63,63 | 0,02 | 7,00 | 11,20 | 1,54 |
| Итого | | | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 63,63 | 0,02 | 7,00 | 11,20 | 1,54 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| | Салат из капусты с растительным маслом | 60 | 1,64 | 10,08 | 9,63 | 136,84 | 0,00 | 25,67 | 0,00 | 0,00 |
| №151, 2004 г. Лапшина В.Т. | Суп рисовый с мясом. | 200/20 | 4,57 | 3,92 | 9,33 | 91,81 | 0,04 | 0,91 | 20,57 | 0,44 |
| №96, 2004 г. Коровка Л.С. | Горошница. | 150 | 6,30 | 3,50 | 18,80 | 170,00 | 0,15 | 0,00 | 64,62 | 1,00 |
| №277, 2011 г. М.П. | Гуляш из отварного мяса | 80 | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126,00 | 0,04 | 0,40 | 1,94 | 0,76 |
| №241, 2004 г. Коровка Л.С. | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,00 | 0,40 | 49,14 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной. | 60 | 5,10 | 1,98 | 25,50 | 154,80 | 0,26 | 0,24 | 43,80 | 1,70 |
| Итого | | | 28,37 | 27,75 | 89,70 | 769,45 | 0,49 | 27,62 | 180,07 | 3,91 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| | Печенье. | 35 | 2,60 | 4,10 | 26,20 | 146,00 | 0,03 | 0,00 | 7,00 | 0,35 |
| №264, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с сахаром. | 180/12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00 | 0,00 | 0,32 | 0,35 | 0,06 |
| Итого | | | 2,60 | 4,10 | 38,18 | 189,00 | 0,03 | 0,32 | 7,35 | 0,41 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| №206, 2011 г. М.П. Могильный. | Макароны отварные с сыром. | 150 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218,00 | 0,05 | 0,14 | 104,60 | 1,14 |
| №233, 2004 г. Коровка Л.С. | Кисель. | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный. | 40 | 4,36 | 1,46 | 17,56 | 106,40 | 0,15 | 0,08 | 56,80 | 1,38 |
| Итого | | | 13,65 | 11,47 | 58,27 | 384,40 | 0,20 | 0,22 | 161,88 | 2,59 |
| Всего за 10 день | | | 54,18 | 55,76 | 255,76 | 1758,48 | 0,87 | 37,43 | 549,75 | 9,30 |
| | | | | | | ДЕНЬ 11 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| №44, 2004 г. Коровка Л.С. | Суп молочный с макаронными изделиями. | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155,00 | 0,08 | 1,00 | 188,00 | 0,36 |
| №1, 2005 г. М.П. Могильный. | Бутерброд с маслом. | 30/5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0,03 | 0,00 | 6,60 | 0,34 |
| №200,264 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с лимоном. | 180/12/5 | 0,04 | 0,00 | 12,13 | 47,00 | 0,00 | 2,00 | 2,35 | 0,090 |
| Итого | | | 8,19 | 10,17 | 46,74 | 310,00 | 0,11 | 3,00 | 196,95 | 0,79 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый. | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |
| Итого | | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| №-, 2004 г. Коровка Л.С. | Салат из зеленого горошка с луком репчатым. | 60 | 1,57 | 5,08 | 3,90 | 67,00 | 0,05 | 3,20 | 12,30 | 0,40 |
| №66, 2004 г. г.Уфа. | Суп-лапша домашняя. | 200 | 2,26 | 3,46 | 10,54 | 82,66 | 0,02 | 0,48 | 10,10 | 0,36 |
| №336, 2011 г. М.П. Могильный. | Капуста тушеная с мясом | 70 | 20,65 | 32,37 | 94,28 | 751,00 | 0,27 | 171,62 | 554,50 | 8,08 |
| №206, 2004г. Коровка Л.С. | Картофельное пюре. | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142,00 | 0,14 | 17,95 | 46,18 | 1,06 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| №96, 2004 г. Коровка Л.С. | Каша вязкая молочная пшеничная. | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213,00 | 0,14 | 1,95 | 185,34 | 0,77 |
| №1, 2005 г. М.П. Могильный. | Бутерброд с маслом. | 30/5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0,03 | 0,00 | 6,60 | 0,34 |
| №200 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с лимоном. | 180/12/5 | 0,04 | 0,00 | 12,13 | 47,00 | 0,00 | 2,00 | 2,35 | 0,090 |
| | Итого | | 9,35 | 12,45 | 55,14 | 368,00 | 0,17 | 3,95 | 194,29 | 1,20 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый. | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |
| | Итого | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,26 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| №44, 2007 г. Конь И.Я. | Суп рыбный из консервов. | 200 | 8,15 | 2,08 | 13,32 | 120,68 | 0,08 | 6,42 | 86,35 | 1,04 |
| №331, 2011 г. М.П. Могильный. | Овощное рагу | 150 | 1,89 | 5,97 | 15,77 | 124,44 | 0,07 | 26,79 | 41,20 | 1,07 |
| №____2004 г. Коровка Л.С. | Салат из зеленым горошком. | 60 | 1,57 | 5,08 | 3,90 | 67,00 | 0,05 | 3,20 | 12,30 | 0,40 |
| №241, 2004 г. Коровка Л.С. | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,00 | 0,40 | 49,14 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной. | 60 | 5,10 | 1,98 | 25,50 | 154,80 | 0,26 | 0,24 | 43,80 | 1,70 |
| | Итого | | 17,19 | 15,11 | 82,29 | 556,92 | 0,46 | 37,05 | 232,79 | 4,22 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| №445.2, 1100 рецептур. | Ватрушки с сахаром. | 80 | 0,90 | 1,61 | 24,16 | 120,32 | 0,01 | 0,00 | 4,51 | 0,15 |
| №264, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с сахаром. | 180/12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00 | 0,00 | 0,32 | 0,35 | 0,06 |
| | Итого | | 0,90 | 1,61 | 36,14 | 163,32 | 0,01 | 0,32 | 4,86 | 0,21 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| №36, 2004 г. Коровка Л.С. | Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы. | 200/10 | 4,30 | 3,90 | 17,51 | 105,60 | 0,17 | 4,83 | 28,44 | 1,03 |
| №250, 2004 г. М.П. Могильный. | Какао с молоком. | 180 | 1,80 | 2,30 | 17,00 | 100,00 | 0,02 | 0,34 | 109,04 | 0,34 |
| | Хлеб пшеничный. | 80 | 8,73 | 2,91 | 35,13 | 212,80 | 0,30 | 0,16 | 113,60 | 2,77 |
| | Итого | | 14,83 | 9,11 | 69,64 | 418,40 | 0,49 | 5,33 | 251,08 | 4,14 |
| | Всего за 10 день | | 43,02 | 38,43 | 258,36 | 1570,90 | 1,15 | 49,65 | 693,52 | 11,87 |
| | | | | | | ДЕНЬ 14 | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| №43, 2004 г. Коровка Л.С. | Каша жидкая гречневая с маслом | 200/3 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156,00 | 0,07 | 1,17 | 199,75 | 0,22 |
| №1, 2005 г. М.П. Могильный. | Бутерброд с маслом. | 30/5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0,03 | 0,00 | 6,60 | 0,34 |
| №261, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с молоком. | 180/12 | 0,80 | 1,00 | 13,50 | 56,00 | 0,02 | 0,65 | 60,35 | 1,37 |
| | Итого | | 8,86 | 11,99 | 46,40 | 320,00 | 0,12 | 1,82 | 266,70 | 1,93 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие. | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 63,63 | 0,02 | 7,00 | 11,20 | 1,54 |
| | Итого | | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 63,63 | 0,02 | 7,00 | 11,20 | 1,54 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| | Салат из капусты с растительным маслом | 60 | 1,64 | 10,08 | 9,63 | 136,84 | 0,00 | 25,67 | 0,00 | 0,00 |
| №698, 1100 рецептур блюдо. | Салатка домашняя со сметаной | 200 | 10,74 | 11,62 | 7,70 | 178,92 | 0,08 | 11,20 | 29,09 | 2,39 |
| №511, 2004 г. М.П. Могильный. | Рис отварной | 150 | 2,47 | 2,83 | 27,32 | 138,99 | 0,02 | 0,00 | 22,40 | 1,80 |
| № 302, 2011 г. М.П. Могильный. | Птица тушеная в соусе с овощами | 70 | 11,94 | 8,64 | 20,88 | 209,00 | 0,24 | 9,24 | 51,20 | 1,86 |
| №241, 2004 г. Коровка Л.С. | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,00 | 0,40 | 49,14 | 0,01 |
| | Хлеб ржаной. | 60 | 5,10 | 1,98 | 25,50 | 154,80 | 0,26 | 0,24 | 43,80 | 1,70 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | Итого | | 32,37 | 35,15 | 114,83 | 908,53 | 0,60 | 46,75 | 195,63 | 7,76 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| №265, 2004 г. Коровка Л.С. | Блинчики с джемом. | 75/10 | 6,24 | 8,10 | 34,31 | 234,00 | 0,08 | 1,03 | 104,10 | 0,69 |
| №264, 2004 г. Коровка Л.С. | Чай с сахаром. | 180/12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 43,00 | 0,00 | 0,32 | 0,35 | 0,06 |
| | Итого | | 6,24 | 8,10 | 46,29 | 277,00 | 0,08 | 1,35 | 104,45 | 0,75 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| №773, 1100 рецептур блюдо. | Суп полевой. | 200 | 8,06 | 11,80 | 12,32 | 206,98 | 0,12 | 7,27 | 22,50 | 2,00 |
| №233, 2004 г. Коровка Л.С. | Кисель. | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный. | 80 | 8,73 | 2,91 | 35,13 | 212,80 | 0,30 | 0,16 | 113,60 | 2,77 |
| | Итого | | 16,79 | 14,71 | 65,45 | 479,78 | 0,42 | 7,43 | 136,58 | 4,84 |
| | Всего за 10 день | | 63,10 | 64,31 | 293,34 | 1996,98 | 1,20 | 58,08 | 880,06 | 15,18 |

