

СОГЛАСОВАНО:

И. о. начальника ТО
Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по СК
В Шпаковском районе краю
Шпаковском районе
В. В. Гвтсева
26240, г. Михайловск, ул. Почтовая, д. 40
« 2023 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 36»
А. В. Макеева
Приказ № 128/01-ОД от 26.12.2023 г



Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1,5 до 3 лет

Меню составлено на основании:

- сборников рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников 2005, 2009, 2014 годов издания,
- сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2005 года издания,
- сборника рецептур по организации питания в дошкольных образовательных учреждениях 2007 года издания,
- сборника рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016 года.

Главный технолог МКУ Центр по техобслуживанию

H. Kotova

Н. В. Котова

| Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда | брутто | нетто | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------------------------|-------------|--------|-------|----------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из пшениной крупы | 150 | | | 3,30 | 0,95 | 23,80 | 117,00 | 0,00 | 182/2005 |
| | крупа пшеничная | | 28,6 | 28,6 | 3,29 | 0,95 | 19,02 | 99,528 | 0 | |
| | вода | | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | молоко | | 71,4 | 71,4 | 2,00 | 2,28 | 3,36 | 41,412 | 0,93 | |
| | сахар | | 4,3 | 4,3 | 0 | 0 | 5,39 | 19,82 | 0 | |
| | соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Бутерброд с повидлом | 55 | | | 2,31 | 0,90 | 27,94 | 128,6 | 0,1 | №2/2005 |
| | повидло/джем | | 20,2 | 20,2 | 0 | 0,00 | 13,00 | 29,45 | 0,1 | |
| | хлеб пшеничный йодированный | | 30 | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 99,15 | 0 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | | | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395/2014 |
| | кофейный напиток | | 2 | 2 | 0,3 | 0,072 | 0,14 | 2,374 | 0 | |
| | вода | | 90 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар-песок | | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,986 | 26,53 | 0 | |
| | молоко | | 75 | 75 | 2,04 | 1,93 | 3,5 | 46,93 | 0,98 | |
| | Итого за 1 завтрак | | | | 7,95 | 1,85 | 69,74 | 190,20 | 1,39 | |
| 2 ЗАВТРАК | Компот из свежих плодов | 150 | | | 0 | 0 | 18 | 73,2 | 1,29 | 372/2014 |
| | яблоки | | 34 | 30 | 0 | 0 | 7 | 27,2 | 1,29 | |
| | сахар | | 15 | 15 | 0 | 0 | 11 | 46 | 0 | |
| | кислота лимонная | | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| | Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 150 | | | 1,20 | 3,55 | 21,64 | 122,20 | 12,16 | 82/2005 |
| | свекла | | 25,5 | 20,5 | 0,31 | 0,02 | 1,80 | 8,61 | 2,05 | |
| | капуста белокачанная свежая | | 13 | 10,5 | 0,19 | 0,01 | 0,49 | 2,94 | 4,725 | |
| | картофель | | 23,5 | 17,5 | 0,35 | 0,07 | 2,85 | 13,48 | 3,5 | |
| | морковь | | 10 | 7,5 | 0,0975 | 0 | 0,5175 | 2,625 | 0,375 | |
| | лук репчатый | | 7,2 | 6 | 0,08 | 0 | 0,49 | 2,46 | 0,6 | |
| | томатная паста | | 2 | 2 | 0,10 | 0 | 0,38 | 2,04 | 0,90 | |
| | масло растительное подсолнечное | | 3 | 3 | 0 | 3,00 | 0,00 | 26,97 | 0 | |
| | сахар-песок | | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 15 | 56,9 | 0 | |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | лавровый лист | | 0,006 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | вода или бульон | | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сметана | | 3 | 3 | 0,075 | 0,45 | 0,10 | 6,18 | 0,01 | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|-------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|
| биточки рубленые из птицы | 60 | | | 9,5 | 9,3 | 6,2 | 148,1 | 1,088 | 306/2014 |
| филе птицы | | 75 | 44 | 7,6 | 6,55 | 0 | 89,62 | 0,81 | |
| хлеб пшеничный | | 11 | 11 | 0,78 | 0,31 | 5,06 | 26,69 | 0 | |
| вода | | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| соль йодированная | | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| масло сливочное крестьянское | | 2 | 2 | 0,04 | 3,35 | 0,06 | 30,6 | 0 | |
| Картофель тушеный в соусе | 100 | | | 2,14 | 5,93 | 15,53 | 124 | 7,28 | 133/2014 |
| картофель | | 123 | 92 | 1,00 | 2,00 | 14,00 | 80,45 | 0,34 | |
| лук репчатый | | 6 | 5 | 0,54 | 0,00 | 1,00 | 24,00 | 5,00 | |
| морковь | | 7 | 5 | 0,65 | 3,93 | 0,53 | 20,00 | 2,00 | |
| соль йодированная | | 1,16 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| масло растительное | | 5 | 5 | 0,2 | 3,95 | 0,1 | 40,55 | 0 | |
| сметана | | 5 | 5 | 0,125 | 0,75 | 0,17 | 10,3 | 0,02 | |
| мука пшеничная | | 1,5 | 1,5 | 0,22 | 0,023 | 1,45 | 7,01 | 0 | |
| вода | | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | | | 0,3 | 0 | 20,8 | 84,75 | 0,3 | 376/2014 |
| сухофрукты (смесь) | | 15 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 28,2 | 0,24 | |
| сахар-песок | | 12 | 12 | 0 | 0 | 15,98 | 60,64 | 0 | |
| вода | | 152,3 | 152,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| кислота лимонная | | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 0 | г/п |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0 | г/п |
| Итого за обед | | | | 4,40 | 7,74 | 59,30 | 326,15 | 12,46 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Ряженка | 200 | 206 | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,3 | 0,6 | 386/2005 |
| Булочка домашняя | 60 | | | 4,37 | 7,10 | 36,58 | 198,79 | 0 | 424/2005 |
| Мука пшеничная | | 38,4 | 38,4 | 4,16 | 0,44 | 27,87 | 134,93 | 0 | |
| Мука пшеничная на подсып | | 2 | 2 | 0,22 | 0,023 | 1,45 | 7,01 | 0 | |
| Сахар-песок | | 6,6 | 6,6 | 0 | 0 | 8,58 | 2,59 | 0 | |
| Сахар-песок для отделки | | 2 | 2 | 0 | 0 | 3,6 | 0,78 | 0 | |
| Масло сливочное | | 9 | 9 | 0,07 | 6,52 | 0,11 | 59,49 | 0 | |
| Яйца для смазки | | 1,14 | 1,1 | 0,14 | 0,13 | 0,01 | 1,78 | 0 | |
| Дрожжи сухие | | 0,24 | 0,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| соль йодированная | | 0,38 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Вода | | 17,1 | 17,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за полдник | | | | 7,23 | 7,94 | 53,38 | 287,39 | 0 | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------------------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|
| Всего за 1 день | | | | 4,44 | 13,62 | 36,69 | 258,28 | 15,74 | | |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 150 | | | 6,39 | 4,10 | 33,62 | 196,37 | 1,30 | 183/2005 |
| | гречневая крупа | | 31,67 | 31,67 | 3,59 | 0,90 | 17,69 | 95,73 | 0 | |
| | молоко | | 100 | 100 | 2,80 | 3,20 | 4,70 | 58 | 1,30 | |
| | вода | | 21,45 | 21,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар-песок | | 11,25 | 11,25 | 0 | 0 | 11,23 | 42,64 | 0 | |
| | соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Бутерброд с маслом | 30 | | | 1,965 | 4,375 | 12,515 | 98,55 | 0 | №1/2009 |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 0 | |
| | хлеб пшеничный йодированный | | 25 | 25 | 1,925 | 0,75 | 12,45 | 65,5 | 0 | |
| | Какао с молоком | 150 | | | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 | 1,20 | 397/2014 |
| | какао-порошок | | 2 | 2 | 0,49 | 0,3 | 0,20 | 5,78 | 0 | |
| | молоко | | 92 | 92 | 2,66 | 2,42 | 4,32 | 53,36 | 1,20 | |
| | сахар-песок | | 8 | 8 | 0 | 0 | 8,43 | 29,9 | 0 | |
| | вода | | 65 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за завтрак | | | | 11,50 | 11,20 | 59,09 | 383,96 | 2,50 | |
| 2 ЗАВТРАК | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 114 | 100 | 0,4 | 4 | 9,8 | 44 | 10 | 368/2014 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный на бульоне со сметаной | 150 | | | 21,96 | 15,62 | 41,36 | 394,03 | 24,99 | 36/2007 |
| | Картофель | | 105 | 79 | 1,58 | 0,32 | 12,88 | 60,83 | 15,8 | |
| | Морковь | | 12 | 10 | 0,13 | 0 | 0,69 | 3,5 | 0,5 | |
| | Лук репчатый | | 7,5 | 6,3 | 0,09 | 0 | 0,52 | 2,58 | 0,63 | |
| | укроп | | 1,5 | 1,2 | 0,03 | 0 | 0,08 | 0,48 | 1,2 | |
| | соль йодированная | | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | бульон | | 180 | 180 | 19,98 | 14,4 | 27 | 314,28 | 6,84 | |
| | сметана | | 6 | 6 | 0,15 | 0,9 | 0,20 | 12,36 | 0,02 | |
| | Птица отварная | 60 | | | 14,50 | 12,37 | 0,82 | 173,06 | 2,54 | 637/2009 |
| | бройлер-цыпленок | | 109,2 | 76,8 | 14,36 | 12,37 | 0 | 168,96 | 1,54 | |
| | лук репчатый | | 2 | 1,6 | 0,02 | 0 | 0,82 | 0,66 | 0,16 | |
| | соль йодированная | | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пюре картофельное | 110 | | | 1,27 | 1,99 | 7,32 | 52,17 | 8,21 | 312/2005 |
| | картофель | | 125,4 | 94 | 0,87 | 0,17 | 7,10 | 33,57 | 8,72 | |
| | масло сливочное | | 3,9 | 3,9 | 0,01 | 1,41 | 0,02 | 12,7 | 0 | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|---------------------------------------------|------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------|
| | молоко | | 17,4 | 16,5 | 0,50 | 0,57 | 0,85 | 10,45 | 0,34 | |
| | соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | | | 0,3 | 0 | 20,8 | 84,75 | 0,3 | 376/2014 |
| | сухофрукты(смесь) | | 15 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 28,2 | 0,24 | |
| | сахар-песок | | 12 | 12 | 0 | 0 | 15,98 | 60,64 | 0 | |
| | вода | | 152,3 | 152,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | кислота лимонная | | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 0 | г/п |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0 | г/п |
| | Итого за обед | | | | 40,89 | 30,81 | 87,10 | 792,61 | 36,04 | |
| ПОЛДНИК | Пирог открытый | 100 | | | 0,62 | 0,32 | 5,5 | 27,5 | 0 | 459/2014 |
| | Мука пшеничная | | 54,6 | 54,6 | 13,27 | 8,19 | 5,57 | 5 | 0 | |
| | Дрожжи сухие | | 0,4 | 0,4 | 2,66 | 2,42 | 0,02 | 0,232 | 0,01 | |
| | Вода | | 23 | 23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | | 2,7 | 2,7 | 0 | 2,7 | 0 | 17 | 0 | |
| | Сахар-песок | | 3,3 | 3,3 | 0 | 0 | 3,3 | 12 | 0 | |
| | яйцо, гр | | 2,95 | 2,7 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 2 | 3,5 | |
| | соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло растительное подсолнечное | | 0,3 | 0,3 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | |
| | повидло | | 33,3 | 33,3 | 0 | 0 | 33,3 | 4 | 1,2 | |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392/2014 |
| | чай-заварка | | 20 | 20 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,02 | |
| | сахар-песок | | 7 | 7 | 0 | 0,01 | 6,98 | 27,7 | 0 | |
| | вода | | 130 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | чай | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за полдник | | | | 0,66 | 0,33 | 12,49 | 55,5 | 0,02 | |
| Всего за 2 день | | | | | 53,05 | 46,33 | 158,68 | 1232,07 | 38,55 | |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная жидкая из манной крупы | 150 | | | 5,00 | 3,00 | 30,00 | 156,62 | 0,93 | 182/2005 |
| | крупка манная | | 22 | 22 | 1,5 | 0,2 | 15,7 | 72,6 | 0,0 | |
| | молоко | | 71 | 71 | 1,988 | 2,272 | 3,337 | 41,18 | 0,923 | |
| | вода | | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар-песок | | 11 | 11 | 0 | 0 | 14,8 | 57,4 | 0 | |
| | соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | бутерброд с сыром | 45 | | | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | 03/2014 |
| | сыр российский | | 10,6 | 10 | 2,38 | 2,355 | 0,245 | 15 | 0,07 | |
| | масло сивочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 44 | 0 | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------------|------------|-------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-----------------|
| | хлеб | | 30 | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,25 | 80 | 0 | |
| | Чай с лимоном | 150 | | | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 1,43 | 393/2014 |
| | чай-заварка | | 20 | 20 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,02 | |
| | сахар-песок | | 7 | 7 | 0 | 0,01 | 6,98 | 27,7 | 0 | |
| | вода | | 130 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | чай | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | лимон свежий | | 4 | 3,54 | 0,03 | 0 | 0 | 1 | 1,41 | |
| | Итого за 1 завтрак | | | | 9,80 | 9,89 | 51,66 | 324,62 | 2,43 | |
| 2 ЗАВТРАК | Сок фруктовый | 100 | 100 | 100 | 0 | 0 | 10,7 | 43 | 50 | г/п |
| | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | | | 3,54 | 3,31 | 12,00 | 90,87 | 6,98 | 102/2005 |
| | картофель | | 40 | 30 | 0,6 | 0,12 | 4,89 | 23,10 | 6 | |
| | горох лущеный | | 12,2 | 12 | 2,76 | 0,19 | 6,10 | 37,68 | 0 | |
| | лук репчатый | | 7,5 | 6 | 0,08 | 0,01 | 0,49 | 2,46 | 0,6 | |
| | морковь | | 9,5 | 7,5 | 0,10 | 0,01 | 0,52 | 2,63 | 0,38 | |
| | масло растительное подсолнечное | | 3 | 3 | 0 | 2,997 | 0,00 | 26,97 | 0 | |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0 | |
| | лавровый лист | | 0,006 | 0,006 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,001 | |
| | вода | | 105 | 105 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0 | |
| | Котлета рыбная | 66 | | | 10,2 | 14,6 | 10,50 | 214,60 | 0,46 | 234/2005 |
| | минтай или хек | | 84 | 39,6 | 5,72 | 0,32 | 0 | 25,92 | 0,35 | |
| | хлеб пшеничный | | 10,8 | 10,8 | 0,75 | 0,29 | 4,88 | 25,72 | 0,17 | |
| | молоко или вода | | 15,6 | 15,6 | 0,39 | 0,45 | 0,66 | 8,22 | 0 | |
| | яйца куриные столовые | | 4 | 4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,03 | 0 | |
| | сухари панировочные | | 6 | 6 | 16,9 | 0,65 | 0,1 | 3,32 | 0,18 | |
| | соль йодированная | | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло растительное подсолнечное | | 6 | 6 | 0 | 5,44 | 0 | 49,03 | 0 | |
| | масло сливочное | | 6 | 6 | 0,04 | 3,95 | 0,01 | 36,05 | 0 | |
| | Рис припущенный | 120 | | | 2,93 | 3,46 | 29,95 | 167 | 0 | 305/2005 |
| | Крупа рисовая | | 22,1 | 22,1 | 1,5 | 0,2 | 15,8 | 72,9 | 0,0 | |
| | Вода | | | 88,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль | | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | | 4,2 | 4,2 | 0,0336 | 3,045 | 0,0546 | 27,762 | 0 | |
| | Капуста квашеная рубленая | 20 | 20,6 | 20 | 0,36 | 0 | 0,6 | 4,6 | 6 | 50/2009 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------|
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | | | 0,3 | 0 | 20,8 | 84,75 | 0,3 | 376/2014 |
| | сухофрукты (смесь) | | 15 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 28,2 | 0,24 | |
| | сахар-песок | | 12 | 12 | 0 | 0 | 15,98 | 60,64 | 0 | |
| | вода | | 152,3 | 152,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | кислота лимонная | | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 0 | г/п |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0 | г/п |
| | Итого за обед | | | | 20,19 | 22,21 | 90,65 | 650,42 | 13,74 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 140 | | | 28,14 | 20,52 | 46,15 | 484,52 | 1,09 | 223/2005 |
| | творог | | 94 | 92 | 9,48 | 1,01 | 63,48 | 307,28 | 0 | |
| | крупа манная | | 6 | 6 | 0,76 | 0,69 | 0,04 | 9,42 | 0 | |
| | сахар-песок | | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | яйцо, гр | | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло сливочное | | 4 | 4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | 0 | |
| | сухари панировочные | | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сметана | | 4 | 4 | 0 | 4,00 | 0 | 35,96 | 0 | |
| | молоко сгущ. | | 40 | 40 | 0,16 | 0 | 26 | 100 | 1,09 | |
| | Какао с молоком | 150 | | | 2,829 | 2,85 | 18,831 | 109,07 | 0,975 | 397/2005 |
| | какао-порошок | | 3 | 3 | 0,729 | 0,45 | 0,306 | 8,67 | 0 | |
| | молоко | | 75 | 75 | 2,1 | 2,4 | 3,525 | 43,5 | 0,975 | |
| | сахар-песок | | 15 | 15 | 0 | 0 | 15 | 56,9 | 0 | |
| | вода | | 82,5 | 82,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за полдник | | | | 30,97 | 23,37 | 64,98 | 593,59 | 2,065 | |
| Всего за 3 день | | | | | 60,96 | 32,10 | 207,29 | 1568,63 | 18,23 | |
| 4 день | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром | 150 | | | 4,85 | 3,95 | 31,05 | 176,65 | 0,975 | 173/2005 |
| | хлопья овсяные"Геркулес" | | 25 | 25 | 2,75 | 1,55 | 12,53 | 76,25 | 0 | |
| | молоко | | 75 | 75 | 2,1 | 2,4 | 3,53 | 43,5 | 0,975 | |
| | вода | | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар-песок | | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 15 | 56,9 | 0 | |
| | соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Бутерброд с повидлом | 55 | | | 2,31 | 0,90 | 27,94 | 128,6 | 0,1 | №2/2005 |
| | повидло/джем | | 20,2 | 20,2 | 0 | 0,00 | 13,00 | 29,45 | 0,1 | |
| | хлеб пшеничный йодированный | | 30 | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 99,15 | 0 | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------------------|------------|-------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|
| | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395/2014 | |
| | кофейный напиток | | 2 | 2 | 0,3 | 0,072 | 0,14 | 2,374 | 0 | |
| | вода | | 90 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар-песок | | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,986 | 26,53 | 0 | |
| | молоко | | 75 | 75 | 2,04 | 1,93 | 3,5 | 46,93 | 0,98 | |
| | Итого за 1 завтрак | | | | 9,5 | 6,9 | 69,6 | 375,3 | 2,1 | |
| 2 ЗАВТРАК | Компот из свежих плодов | 150 | | | 0 | 0 | 18 | 73,2 | 1,29 | 372/2014 |
| | яблоки | | 34 | 30 | 0 | 0 | 7 | 27,2 | 1,29 | |
| | сахар | | 15 | 15 | 0 | 0 | 11 | 46 | 0 | |
| | кислота лимонная | | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | 150 | | | 1,49 | 3,67 | 10,66 | 82,98 | 10,32 | 96/2005 |
| | картофель | | 60 | 45 | 0,9 | 0,17 | 7,39 | 34,65 | 9,02 | |
| | крупа(перловая или пшеничная) | | 3 | 3 | 0,3 | 0,03 | 2,175 | 9,78 | 0 | |
| | морковь | | 7,5 | 6 | 0,0975 | 0,07 | 0,525 | 2,73 | 0,38 | |
| | лук репчатый | | 3,6 | 3 | 0,045 | 0,067 | 0,3 | 1,43 | 0,38 | |
| | огурцы соленые | | 10 | 9 | 0,075 | 0,007 | 0,165 | 1,28 | 0,53 | |
| | масло растительное подсолнечное | | 3 | 3 | 0 | 2,9 | 0 | 26,93 | 0 | |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | вода | | 112,5 | 112,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сметана | | 3 | 3 | 0,075 | 0,43 | 0,105 | 6,18 | 0,0075 | |
| | Кнели куриные с рисом | 65 | | | 10,47 | 9,82 | 3,52 | 144 | 0,34 | 312/2014 |
| | филе цыпленка бройлера | | 58 | 57 | 9,86 | 8,49 | 0 | 116,11 | 1,05 | |
| | крупа рисовая | | 5 | 5 | 0,32 | 0,05 | 3,3 | 15,28 | 0 | |
| | вода или молоко | | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло сливочное | | 2 | 2 | 0,01 | 1,34 | 0,02 | 12,24 | 0 | |
| | соль | | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,35 | 0,05 | 30,6 | 0 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 120 | | | 4,26 | 3,35 | 28,42 | 163,6 | 0 | 203/2005 |
| | макаронные изделия | | 40,7 | 40,7 | 4,25 | 1,94 | 27,37 | 133,00 | 0,00 | |
| | соль йодированная | | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло сливочное | | 4 | 4 | 0,01 | 1,41 | 0,05 | 30,6 | 0 | |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | | | 0,3 | 0 | 20,8 | 84,75 | 0,3 | 376/214 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|
| | сухофрукты (смесь) | | 15 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 28,2 | 0,24 | |
| | сахар-песок | | 12 | 12 | 0 | 0 | 15,98 | 60,64 | 0 | |
| | вода | | 152,3 | 152,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | кислота лимонная | | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 0 | г/п |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0 | г/п |
| | Итого за обед | | | | 3,2 | 3,7 | 37,6 | 200,3 | 0,3 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 55 | | | 5,53 | 4,53 | 1,04 | 144,80 | 0,19 | 438/2009 |
| | яйцо куриное столовое, гр | | 40 | 40 | 5,08 | 0,46 | 0,28 | 102,8 | 0 | |
| | молоко | | 14,9 | 14,9 | 0,41 | 0,47 | 0,7 | 8,3 | 0,19 | |
| | соль йодированная | | 0,49 | 0,49 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло сливочное | | 5,1 | 5,1 | 0,004 | 3,6 | 0,006 | 33,7 | 0 | |
| | Икра кабачковая | 30 | 31,5 | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,7 | 2,1 | 50/2009 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0 | г/п |
| | Йогурт | 125 | 125 | 125 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 1,4 | г/п |
| | Печенье | 50 | 50 | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,55 | 0 | г/п |
| | Итого за полдник | | | | 13,44 | 12,8 | 21,31 | 332,9 | 3,69 | |
| Всего за 4 день | | | | | 26,1 | 23,4 | 128,5 | 908,4 | 6,0 | |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из рисовой крупы | 150 | | | 3,5 | 2,5 | 30,2 | 157,4 | 0,9 | 182/2005 |
| | крупя рисовая | | 22,1 | 22,1 | 1,5 | 0,2 | 15,8 | 72,9 | 0,0 | |
| | молоко | | 71,4 | 71,4 | 2,19 | 2,5 | 3,68 | 45,4 | 1,01 | |
| | вода | | 53,6 | 53,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар-песок | | 11,3 | 11,3 | 0 | 0 | 4,39 | 16,9 | 0 | |
| | соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Бутерброд с маслом | 30 | | | 1,965 | 4,375 | 12,515 | 98,55 | 0 | №1/2009 |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 0 | |
| | хлеб пшеничный йодированный | | 25 | 25 | 1,925 | 0,75 | 12,45 | 65,5 | 0 | |
| | Чай с молоком | 150 | | | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 394/2014 |
| | чай-заварка | | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 375/2005 |
| | сахар-песок | | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,98 | 26,53 | 0 | |
| | молоко | | 92 | 90 | 2,52 | 2,88 | 4,23 | 52,2 | 1,17 | |
| | вода | | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | чай | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|
| | Ватрушка с творогом | 75 | | | 9,2 | 5 | 31,74 | 212,3 | 0,14 | 410/2005 |
| | творог | | 27,5 | 27,2 | 4,66 | 0,68 | 25,29 | 125,94 | 0 | |
| | мука пшеничная | | 40,15 | 40,15 | 0,015 | 1,63 | 0,02 | 14,9 | 0 | |
| | яйцо, гр | | 4,75 | 3,25 | 2,29 | 0,21 | 0,13 | 46,38 | 0 | |
| | сахар-песок | | 3,5 | 3,5 | 0,69 | 0,8 | 1,18 | 0,32 | 0 | |
| | ванилин | | 0,012 | 0,012 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло сливочное | | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 60 | 0 | |
| | дрожжи сухие | | 0,44 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | соль йодированная | | 0,63 | 0,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло растительное | | 0,25 | 0,25 | 0 | 0 | 0,25 | 10 | 0 | |
| | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392/2005 |
| | чай-заварка | | 20 | 20 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,02 | |
| | сахар-песок | | 7 | 7 | 0 | 0,01 | 6,98 | 27,7 | 0 | |
| | вода | | 130 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | чай | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за полдник | | | | 1,58 | 0,61 | 16,95 | 80,4 | 0,14 | |
| | Всего за 5 день | | | | 28,9 | 37,2 | 148,3 | 837,5 | 36,3 | |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром | 150 | | | 4,85 | 3,95 | 31,05 | 176,65 | 0,975 | 173/2005 |
| | хлопья овсяные"Геркулес" | | 25 | 25 | 2,75 | 1,55 | 12,53 | 76,25 | 0 | |
| | молоко | | 75 | 75 | 2,1 | 2,4 | 3,53 | 43,5 | 0,975 | |
| | вода | | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар-песок | | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 15 | 56,9 | 0 | |
| | соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Бутерброд с повидлом | 55 | | | 2,31 | 0,90 | 27,94 | 128,6 | 0,1 | №2/2005 |
| | повидло/джем | | 20,2 | 20,2 | 0 | 0,00 | 13,00 | 29,45 | 0,1 | |
| | хлеб пшеничный йодированный | | 30 | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 99,15 | 0 | |
| | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392/2005 |
| | чай-заварка | | 20 | 20 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,02 | |
| | сахар-песок | | 7 | 7 | 0 | 0,01 | 6,98 | 27,7 | 0 | |
| | вода | | 130 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | чай | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за 1 завтрак | | | | 7,2 | 4,9 | 66,0 | 333,3 | 1,1 | |
| 2 ЗАВТРАК | Сок фруктовый в ассортименте | 100 | 100 | 100 | 0 | 0 | 10,7 | 43 | 50 | г/п |

| ОБЕД | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|
| Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной | 150 | | | 1,20 | 3,55 | 21,64 | 122,20 | 12,16 | 82/2005 |
| свекла | | 25,5 | 20,5 | 0,31 | 0,02 | 1,80 | 8,61 | 2,05 | |
| капуста белокачанная свежая | | 13 | 10,5 | 0,19 | 0,01 | 0,49 | 2,94 | 4,725 | |
| картофель | | 23,5 | 17,5 | 0,35 | 0,07 | 2,85 | 13,48 | 3,5 | |
| морковь | | 10 | 7,5 | 0,0975 | 0 | 0,5175 | 2,625 | 0,375 | |
| лук репчатый | | 7,2 | 6 | 0,08 | 0 | 0,49 | 2,46 | 0,6 | |
| томатная паста | | 2 | 2 | 0,10 | 0 | 0,38 | 2,04 | 0,90 | |
| масло растительное подсолнечное | | 3 | 3 | 0 | 3,00 | 0,00 | 26,97 | 0 | |
| сахар-песок | | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 15 | 56,9 | 0 | |
| соль йодированная | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| лавровый лист | | 0,006 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| вода или бульон | | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| сметана | | 3 | 3 | 0,075 | 0,45 | 0,10 | 6,18 | 0,01 | |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 | | | 17,73 | 8,9 | 7,92 | 180,23 | 6,48 | 229/2005 |
| филе минтай или хек | | 88,8 | 79,2 | 5,72 | 0,32 | 0 | 25,92 | 0,35 | |
| вода | | 22,8 | 22,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| морковь | | 32,4 | 25,2 | 0,75 | 0,29 | 4,88 | 25,72 | 0,17 | |
| лук репчатый | | 14,4 | 11 | 0,39 | 0,45 | 0,66 | 8,22 | 0 | |
| томатная паста | | 4,8 | 4,8 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,03 | 0 | |
| соль йодированная | | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| масло растительное подсолнечное | | 6 | 6 | 0 | 5,44 | 0 | 49,03 | 0 | |
| сахар | | 2,4 | 2,4 | 0,04 | 3,95 | 0,01 | 36,05 | 0 | |
| лавровый лист | | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Пюре картофельное | 110 | | | 1,27 | 1,98 | 7,32 | 52,17 | 8,21 | 312/2005 |
| картофель | | 125,4 | 94 | 0,76 | 0,17 | 6,45 | 28,97 | 7,72 | |
| масло сливочное | | 3,9 | 3,9 | 0,01 | 1,24 | 0,02 | 12,7 | 0 | |
| молоко | | 17,4 | 16,5 | 0,50 | 0,57 | 0,85 | 10,50 | 0,49 | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | | | 0,3 | 0 | 20,8 | 84,75 | 0,3 | 376/214 |
| сухофрукты (смесь) | | 15 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 28,2 | 0,24 | |
| сахар-песок | | 12 | 12 | 0 | 0 | 15,98 | 60,64 | 0 | |
| вода | | 152,3 | 152,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| кислота лимонная | | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 0 | г/п |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------------------|------------|-------------|-----------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0 | г/п |
| | Итого за обед | | | | 4,40 | 8,34 | 38,45 | 246,85 | 12,16 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 40 | | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 213/2014 |
| | Яйцо вареное | 1шт. | 40 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | |
| | соль йодированная | | 4 | 4 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0 | |
| | Икра кабачковая | 30 | 31,5 | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,31 | 35,7 | 2,1 | 50/2009 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0 | г/п |
| | Какао с молоком | 150 | | | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 | 1,20 | 397/2014 |
| | какао-порошок | | 2 | 2 | 0,49 | 0,3 | 0,20 | 5,78 | 0 | |
| | молоко | | 92 | 92 | 2,66 | 2,42 | 4,32 | 53,36 | 1,20 | |
| | сахар-песок | | 8 | 8 | 0 | 0 | 8,43 | 29,9 | 0 | |
| | вода | | 65 | 65 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пряник | 50 | 50 | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,55 | 0 | г/п |
| | Итого за полдник | | | | 10,356 | 10,59 | 25,528 | 240,14 | 3,30 | |
| | Всего за 6 день | | | | 22,0 | 23,8 | 140,7 | 863,2 | 66,6 | |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | | | 3,81 | 3,8 | 16,2 | 113 | 0,9 | 120/2005 |
| | молоко | | 75 | 75 | 2,1 | 2,4 | 3,5 | 43,4 | 0,9 | |
| | вода | | 63 | 63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | макаронны, лапша, вермишель, фигурные изделия | | 12 | 12 | 1,7 | 0,2 | 11,1 | 53,4 | 0 | |
| | масло сливочное | | 1,2 | 1,2 | 0,01 | 1,2 | 0,02 | 10,5 | 0 | |
| | сахар | | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 1,6 | 6,06 | 0 | |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Бутерброд с маслом | 30 | | | 1,965 | 4,375 | 12,515 | 98,55 | 0 | №1/2009 |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 0 | |
| | хлеб пшеничный йодированный | | 25 | 25 | 1,925 | 0,75 | 12,45 | 65,5 | 0 | |
| | Чай с лимоном | 150 | | | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 1,43 | 393/2014 |
| | чай-заварка | | 20 | 20 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,02 | |
| | сахар-песок | | 7 | 7 | 0 | 0,01 | 6,98 | 27,7 | 0 | |
| | вода | | 130 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | чай | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | лимон свежий | | 4 | 3,54 | 0,03 | 0 | 0 | 1 | 1,41 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|
| | Итого за 1 завтрак | | | | 5,8 | 8,2 | 35,8 | 240,6 | 2,3 | |
| 2 ЗАВТРАК | Компот из свежих плодов | 150 | 34 | 30 | 0 | 0 | 18 | 73,2 | 1,29 | 372/2014 |
| | яблоки | | 34 | 30 | 0 | 0 | 7 | 27,2 | 1,29 | |
| | сахар | | 15 | 15 | 0 | 0 | 11 | 46 | 0 | |
| | кислота лимонная | | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой | 150 | | | 1,18 | 1,64 | 8,75 | 54,45 | 5 | 80/2014 |
| | картофель | | 60 | 45 | 0,9 | 0,18 | 7,37 | 34,74 | 9,02 | |
| | крупы: рисовая, или пшено | | 3 | 3 | 0,3 | 0,03 | 2,18 | 9,7 | 0 | |
| | морковь | | 7,5 | 6 | 0,098 | 0,008 | 0,53 | 2,63 | 0,38 | |
| | лук репчатый | | 7,2 | 6 | 0,045 | 0,07 | 0,3 | 1,43 | 0,38 | |
| | масло растительное подсолнечное | | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 27 | 0 | |
| | соль йодированная | | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | вода | | 105 | 105 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | | | | | | |
| | Рагу из птицы | 175 | | | 14,90 | 17,33 | 16,18 | 280,98 | 20,29 | 289/2005 |
| | бройлер-цыпленок | | 96 | 68 | 12,716 | 10,948 | 0 | 149,6 | 1,36 | |
| | масло растительное | | 6 | 6 | 0 | 5,994 | 0,00 | 53,94 | 0 | |
| | картофель | | 107 | 80 | 1,6 | 0,32 | 13,04 | 61,6 | 16 | |
| | морковь | | 21 | 17 | 0,221 | 0 | 1,173 | 5,95 | 0,85 | |
| | томатная паста | | 2,4 | 2,4 | 0,1152 | 0 | 0,456 | 2,448 | 1,08 | |
| | лук репчатый | | 12 | 10 | 0,14 | 0 | 0,82 | 4,1 | 1 | |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | мука пшеничная | | 1 | 1 | 0,103 | 0,011 | 0,69 | 3,34 | 0 | |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | | | 0,3 | 0 | 20,8 | 84,75 | 0,3 | 376/2014 |
| | сухофрукты(смесь) | | 15 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 28,2 | 0,24 | |
| | сахар-песок | | 12 | 12 | 0 | 0 | 15,98 | 60,64 | 0 | |
| | вода | | 152,3 | 152,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | кислота лимонная | | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 0 | г/п | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0 | г/п | |
| Итого за обед | | | | 19,24 | 19,81 | 62,53 | 508,78 | 25,59 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| | Сырники из творога | 86 | | | 18,42 | 15 | 29 | 326 | 0,77 | 219/2005 |
| | творог | | 87,4 | 85,7 | 14,3119 | 7,713 | 1,714 | 133,0921 | 0,4285 | |
| | мука пшеничная | | 12 | 12 | 1,236 | 0,132 | 8,28 | 40,08 | 0 | |
| | яйцо куриное столовое,гр | | 3,4 | 3,4 | 0,4318 | 0,391 | 0 | 5,338 | 0 | |
| | соль йодированная | | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------------------|--------------|-------|-------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------|
| | масло растительное | | 5,1 | 5,1 | 0 | 5,0949 | 0,00 | 45,85 | 0 | |
| | Соус молочный (сладкий) | 50 | | | 0,9553 | 2,5 | 6,8 | 113,185 | 0,3 | 795/2009 |
| | молоко | | 25 | 25 | 0,7 | 0,8 | 1,25 | 14,5 | 0,325 | |
| | масло сливочное | | 2,3 | 2,3 | 0,0184 | 1,6675 | 0,0506 | 15,203 | 0 | |
| | мука пшеничная | | 2,3 | 2,3 | 0,2369 | 0,0253 | 0,46 | 7,682 | 0 | |
| | вода | | 25 | 26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар | | 4 | 4 | 0 | 0 | 5,07 | 75,8 | 0 | |
| | ванилин | | 0,003 | 0,003 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | | | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,98 | 395/2014 |
| | кофейный напиток | | 2 | 2 | 0,3 | 0,072 | 0,14 | 2,374 | 0 | |
| | вода | | 90 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар-песок | | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,986 | 26,53 | 0 | |
| | молоко | | 75 | 75 | 2,04 | 1,93 | 3,5 | 46,93 | 0,98 | |
| | Итого за полдник | | | | 20,76 | 17,00 | 39,63 | 396,00 | 1,75 | |
| | Всего за 7 день | | | | 40,03 | 36,81 | 102,16 | 905,78 | 28,75 | |
| | 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из риса и пшена | 150 | | | 5,75 | 8,40 | 25,09 | 155,2 | 0,00 | 182/2005 |
| | крупа рисовая | | 22 | 22 | 1,5 | 0,2 | 15,7 | 72,6 | 0,0 | |
| | крупа пшено | | 13,5 | 13,5 | 0,9 | 0,1 | 9,6 | 44,6 | 0,0 | |
| | молоко | | 71 | 1 | 0,028 | 0,032 | 0,047 | 0,58 | 0,013 | |
| | вода | | 54 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар-песок | | 11 | 11 | 0 | 0 | 14,8 | 57,4 | 0 | |
| | соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло сливочное | | 7 | 7 | 0,056 | 5,075 | 0,091 | 46,27 | 0 | |
| | Бутерброд с сыром | 45 | | | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,07 | №3/2014 |
| | сыр российский | | 10,6 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0 | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 0 | |
| | хлеб пшеничный йодированный | | 30 | 30 | 3,18 | 0,9 | 14,94 | 99,15 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150/7 | | | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392/2014 |
| | чай-заварка | | 20 | 20 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,02 | |
| | сахар-песок | | 7 | 7 | 0 | 0,01 | 6,98 | 27,7 | 0 | |
| | вода | | 130 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | чай байховый | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,02 | |
| | Итого за 1 завтрак | | | | 10,5 | 15,3 | 46,6 | 322,2 | 0,1 | |
| 2 ЗАВТРАК | Фрукты свежие | 100 | 114 | 100 | 0,4 | 4 | 9,8 | 44 | 10 | 368/2014 |

| ОБЕД | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-----------------|
| Суп картофельный с клецками | 150 | | | 2,12 | 3,36 | 11,90 | 87,43 | 6,9 | 108/2005 |
| картофель | | 40 | 30 | 0,6 | 0,12 | 4,89 | 23,1 | 12 | |
| мука пшеничная | | 12 | 12 | 0,24 | 0 | 1,96 | 9,24 | 0 | |
| яйцо куриное | | 3,5 | 3,5 | 0,07 | 0,014 | 0,57 | 2,695 | 7 | |
| лук репчатый | | 7,2 | 6 | 0,08 | 0 | 0,49 | 0,49 | 0,8 | |
| морковь | | 7,5 | 6 | 0,08 | 0 | 0,41 | 2,1 | 0,4 | |
| масло сливочное | | 1,4 | 1,4 | 0,44 | 0,11 | 0,8 | 13,24 | 0,2 | |
| масло растительное подсолнечное | | 1,5 | 1,5 | 0 | 1,50 | 0 | 13,49 | 0 | |
| молоко | | 18,8 | 18,8 | 0,50 | 0,57 | 0,85 | 10,50 | 0,49 | |
| соль йодированная | | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Котлеты рубленые из птицы | 60 | | | 10,23 | 4,99 | 9,33 | 123,12 | 0,4 | 305/2014 |
| филе птицы | | 75 | 44 | 8,81 | 4,55 | 1,85 | 71,63 | 0,2 | |
| хлеб пшеничный | | 11 | 11 | 0,65 | 0,21 | 4,99 | 25,69 | 0 | |
| вода | | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| сухари панировочные | | 6 | 6 | 0,33 | 0,12 | 1,69 | 12,56 | 0 | |
| масло сливочное крестьянское | | 2 | 2 | 0,44 | 0,11 | 0,8 | 13,24 | 0,2 | |
| соль йодированная | | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Каша рассыпчатая | 120 | | | 6,9 | 4,60 | 30,80 | 192 | 0 | 302/2005 |
| Крупа гречневая из ядрицы быстроразваривающейся | | 55 | 55 | 5 | 1 | 30,80 | 150 | 0 | |
| соль | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| масло сливочное | | 4,2 | 4,2 | 0 | 4,6 | 0 | 42 | 0 | |
| Огурец соленый | 30 | 32,5 | 30 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | 0,4 | 50/2009 |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 0 | г/п |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0 | г/п |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | | | 0,3 | 0 | 20,8 | 84,75 | 0,3 | 376/2014 |
| сухофрукты (смесь) | | 15 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 28,2 | 0,24 | |
| сахар-песок | | 12 | 12 | 0 | 0 | 15,98 | 60,64 | 0 | |
| вода | | 152,3 | 152,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| кислота лимонная | | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за обед | | | | 15,51 | 9,19 | 58,83 | 383,9 | 7,6 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 75 | | | 9,2 | 5 | 31,74 | 212,3 | 0,14 | 441/2016 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|
| | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 150 | | | 2,34 | 3,55 | 10,62 | 87,12 | 7,78 | 84/2005 |
| | свекла | | 25,5 | 20,3 | 0,3 | 0,02 | 1,8 | 8,53 | 2,0 | |
| | картофель | | 25 | 19 | 0,38 | 0 | 3,1 | 14,63 | 3,8 | |
| | фасоль | | 6 | 6 | 1,38 | 0,1 | 3,05 | 18,8 | 0 | |
| | морковь | | 10 | 7,5 | 0,1 | 0 | 0,52 | 2,63 | 0,38 | |
| | лук репчатый | | 7,5 | 6 | 0 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,6 | |
| | томатная паста | | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,4 | 1 | |
| | масло растительное подсолнечное | | 3 | 3 | 0 | 3,0 | 0,00 | 27,0 | 0 | |
| | сахар-песок | | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3,79 | 0 | |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | лавровый лист | | 0,006 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | вода или бульон | | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сметана | | 3 | 3 | 0,075 | 0,45 | 0,102 | 6,18 | 0,009 | |
| | Плов из птицы | 180 | | | 20,68 | 16,80 | 31,80 | 374,00 | 2,4 | 291/2005 |
| | бройлер-цыпленок | | 91,2 | 81,6 | 15,26 | 13,14 | 0 | 179,52 | 1,632 | |
| | масло растительное | | 8,4 | 8,4 | 0 | 8,39 | 0,00 | 75,52 | 0 | |
| | морковь | | 12 | 9,6 | 0,1248 | 0,0096 | 0,66 | 3,36 | 0,48 | |
| | томатная паста | | 2,4 | 2,4 | 0,12 | 0 | 0,46 | 2,45 | 1,08 | |
| | лук репчатый | | 10 | 8,4 | 0,12 | 0,02 | 0,69 | 3,44 | 0,84 | |
| | крупа рисовая | | 42 | 42 | 2,94 | 0,42 | 29,99 | 138,6 | 0 | |
| | соль йодированная | | 1,6 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Капуста квашеная рубленая | 20 | 20,6 | 20 | 0,36 | 0 | 0,6 | 4,6 | 6 | 50/2009 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | | | 0,3 | 0 | 20,8 | 84,75 | 0,3 | 376/2014 |
| | сухофрукты (смесь) | | 15 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 28,2 | 0,24 | |
| | сахар-песок | | 12 | 12 | 0 | 0 | 15,98 | 60,64 | 0 | |
| | вода | | 152,3 | 152,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | кислота лимонная | | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 0 | г/п |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0 | г/п |
| | Итого за обед | | | | 26,54 | 21,19 | 80,62 | 639,07 | 16,48 | |
| ПОЛДНИК | Макаронны с сыром | 125 | | | 4,84 | 10,09 | 25,47 | 439 | 0,6 | 204/2005 |
| | макаронные изделия | | 35 | 35 | 1,7 | 0,2 | 11,1 | 53,4 | 0 | |
| | соль йодированная | | 1,8 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | вода | | 210 | 210 | 0 | 0 | | 0 | 0 | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 0 | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------------------|------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| | сыр российский | | 22 | 20 | 4,38 | 4,355 | 0,445 | 30 | 0,14 | |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392/2014 |
| | чай-заварка | | 20 | 20 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,02 | |
| | сахар-песок | | 7 | 7 | 0 | 0,01 | 6,98 | 27,7 | 0 | |
| | вода | | 130 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | чай байховый | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | итого за полдник | | | | 10,2 | 10,7 | 24,5 | 311,9 | 2,5 | |
| Всего за 9 день | | | | | 31,23 | 24,13 | 109,29 | 800,67 | 17,68 | |
| 10 ДЕНЬ | Каша жидкая молочная из рисовой крупы | 150 | | | 3,5 | 2,47 | 30,2 | 157,4 | 0,9 | 182/2005 |
| ЗАВТРАК | крупя рисовая | | 22,1 | 22,1 | 1,5 | 0,2 | 15,8 | 72,9 | 0,0 | |
| | молоко | | 71,4 | 71,4 | 2,19 | 2,27 | 3,68 | 45,4 | 0,9 | |
| | вода | | 53,6 | 53,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар-песок | | 4,3 | 4,3 | 0 | 0 | 4,39 | 16,9 | 0 | |
| | соль йодированная | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар-песок | | 7 | 7 | 0 | 0 | 7,05 | 28 | 0 | |
| | Бутерброд с маслом | 30 | | | 2,62 | 5,8 | 16,69 | 131,4 | 0 | №1/2009 |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 0 | |
| | хлеб пшеничный йодированный | | 25 | 25 | 1,925 | 0,75 | 12,45 | 65,5 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 392/2014 |
| | чай-заварка | | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0,28 | 0 | |
| | сахар-песок | | 7 | 7 | 0 | 0,01 | 6,98 | 27,7 | 0 | |
| | вода | | 130 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | чай байховый | | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0,02 | |
| | Итого за 1 завтрак | | | | 6,2 | 8,3 | 53,9 | 316,8 | 0,9 | |
| 2 ЗАВТРАК | Напиток лимонный | 200 | | | 0 | 0 | 24,15 | 93,36 | 2,8 | 1008/2009 |
| | лимоны свежие | | 16 | 16 | 0 | 0 | 2,7 | 6 | 2,8 | |
| | сахар-песок | | 24 | 24 | 0 | 0 | 21,3 | 86,36 | 0 | |
| | вода | | 214 | 214 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми | 150 | | | 3,54 | 3,31 | 12,00 | 90,87 | 6,98 | 102/2005 |
| | картофель | | 40 | 30 | 0,6 | 0,12 | 4,89 | 23,10 | 6 | |
| | горох лущеный | | 12,2 | 12 | 2,76 | 0,19 | 6,10 | 37,68 | 0 | |
| | лук репчатый | | 7,5 | 6 | 0,08 | 0,01 | 0,49 | 2,46 | 0,6 | |
| | морковь | | 9,5 | 7,5 | 0,10 | 0,01 | 0,52 | 2,63 | 0,38 | |
| | масло растительное подсолнечное | | 3 | 3 | 0 | 2,997 | 0,00 | 26,97 | 0 | |
| | соль йодированная | | 1 | 1 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0 | |
| | лавровый лист | | 0,006 | 0,006 | 0 | 0 | 0,00 | | 0,001 | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------|------------|-------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| вода | | 105 | 105 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0 | |
| Зразы рубленые | 90 | | | 8,76 | 13,65 | 8,56 | 193,46 | 5,072 | 274/2005 |
| говядина | | 44,6 | 35,6 | 6,62 | 5,70 | 0 | 77,75 | 0 | |
| хлеб пшеничный | | 7 | 7 | 0,54 | 0,21 | 3,49 | 18,34 | 0 | |
| молоко | | 9,4 | 9,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| лук репчатый | | 26,6 | 24 | 0,1 | 0 | 0,66 | 3,3 | 0,8 | |
| масло растительное | | 6,8 | 6,8 | 0 | 4 | 0 | 36 | 0 | |
| яйца куриные столовые, гр | | 4,3 | 4,3 | 0,55 | 0,49 | 0 | 6,75 | 0 | |
| петрушка (зелень) | | 2,6 | 2,6 | 0,10 | 0 | 0,20 | 1,27 | 3,9 | |
| сухари панировочные | | 5,1 | 5,1 | 0,39 | 0,15 | 2,54 | 13,36 | 0 | |
| Пюре картофельное | 110 | | | 1,27 | 1,99 | 7,32 | 52,17 | 8,21 | 312/2005 |
| картофель | | 125,4 | 94 | 0,87 | 0,17 | 7,10 | 33,57 | 8,72 | |
| масло сливочное | | 3,9 | 3,9 | 0,01 | 1,41 | 0,02 | 12,7 | 0 | |
| молоко | | 17,4 | 16,5 | 0,50 | 0,57 | 0,85 | 10,45 | 0,34 | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Кукуруза сахарная консервированная | 30 | 50,1 | 30 | 1,1 | 0,2 | 5,6 | 29 | 2,4 | 50/2009 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | | | 0,3 | 0 | 20,8 | 84,75 | 0,3 | 376/214 |
| сухофрукты (смесь) | | 15 | 37,5 | 0 | 0 | 0 | 28,2 | 0,24 | |
| сахар-песок | | 12 | 12 | 0 | 0 | 15,98 | 60,64 | 0 | |
| вода | | 152,3 | 152,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| кислота лимонная | | 0,15 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 36,2 | 0 | г/п |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,96 | 52,4 | 0 | г/п |
| Итого за обед | | | | 16,73 | 19,79 | 65,48 | 509,85 | 20,5615 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| Крендель сахарный | 80 | | | 5,84 | 9,40 | 48,90 | 305,62 | | 424/2005 |
| мука пшеничная | | 44,8 | 44,8 | 4,16 | 0,44 | 27,87 | 134,93 | 0 | |
| сахар-песок | | 12,4 | 12,4 | 0 | 0 | 15,98 | 60,64 | 0 | |
| масло сливочное | | 11,2 | 11,2 | 0 | 0 | 8,58 | 2,59 | 0 | |
| яйцо куриное | | 5,5 | 5,5 | 0,70 | 0,63 | 0 | 8,64 | 0 | |
| соль | | 0,3 | 0,3 | 0,07 | 6,52 | 0,11 | 59,49 | 0 | |
| дрожжи сухие | | 3,2 | 3,2 | 0,14 | 0,13 | 0,01 | 1,78 | 0 | |
| вода | | 16 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| сахар для посыпки | | 4,8 | 4,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| растительное масло для смазки | | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| яйца для смазки | | 0,5 | 0,5 | 0,06 | 0,06 | 0 | 0,79 | 0 | |
| Чай с молоком | 150 | | | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 0,03 | 394/2014 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|----|----|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|
| чай-заварка | | 20 | 20 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 375/2005 |
| сахар-песок | | 7 | 7 | 0 | 0 | 6,98 | 26,53 | 0 | |
| молоко | | 92 | 90 | 2,52 | 2,88 | 4,23 | 52,2 | 1,17 | |
| вода | | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| итого за полдник | | | | 10,2 | 10,7 | 24,5 | 311,9 | 2,5 | |
| Всего за 10 день | | | | 22,89 | 28,07 | 119,36 | 826,6 | 21,5 | |