

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная | 180 | 6,21 | 7,69 | 34,26 | 212,75 | 416 |
| | Крупа манная | 14,99/14,99 | 1,45 | 0,87 | 22,81 | 86,16 | |
| | Масло сливочное | 4,5/4,5 | 0,06 | 2,77 | 0,08 | 25,47 | |
| | Сахарный песок | 3,6/3,6 | 0 | 0 | 3,59 | 13,64 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 79,99/79,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 162/162 | 4,7 | 4,05 | 7,78 | 87,48 | |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 1,12 | 1,43 | 5,58 | 52,26 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 35/35 | 1,06 | 0,35 | 5,5 | 23,96 | |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0,06 | 1,08 | 0,08 | 28,3 | |
| | Какао на молоке | 180 | 4,84 | 4,07 | 12,19 | 104,99 | 397 |
| | Какао-порошок | 1,8/1,8 | 0,44 | 0,28 | 0,19 | 5,2 | |
| | Сахарный песок | 4,73/4,73 | 0 | 0 | 4,72 | 17,94 | |
| | Вода | 55,8/55,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 151,58/151,58 | 4,4 | 3,79 | 7,28 | 81,85 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 400 | 12,17 | 13,19 | 52,03 | 370 | |
| ЗАВТРАК 2 | Напиток Снежок | 150 | 3,07 | 3,75 | 14,7 | 89,8 | 401.5 |
| | Напиток "Снежок" 2,5% жирности | 151,88/150 | 3,07 | 3,75 | 14,7 | 89,8 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 3,07 | 3,75 | 14,7 | 89,8 | |
| ОБЕД | Салат "Минутка" | 50 | 0,86 | 1,56 | 4,86 | 36,81 | 33 |
| | Свекла | 85,39/46,67 | 0,7 | 0,05 | 4,11 | 19,6 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чеснок | 3,1/3,1 | 0,16 | 0,01 | 0,75 | 3,72 | |
| | Масло растительное | 1,25/1,25 | 0 | 1,5 | 0 | 13,49 | |
| | Рассольник "Ленинградский" | 180 | 3,21 | 5,86 | 31,01 | 164,23 | 76 |
| | Морковь, красная | 16,65/12,01 | 0,16 | 0,01 | 0,83 | 4,2 | |
| | Сметана 15,0% жирности | 9/9 | 0,23 | 1,35 | 0,32 | 14,58 | |
| | Говядина 1 кат. | 13/11,7 | 1,4 | 1,87 | 19,85 | 81,09 | |
| | Лук репчатый | 5,99/4,81 | 0,07 | 0,01 | 0,39 | 1,97 | |
| | Огурец соленый | 12,2/10,8 | 0,09 | 0,01 | 0,18 | 1,4 | |
| | Крупа перловая | 3,6/3,6 | 0,33 | 0,04 | 2,41 | 11,34 | |
| | Картофель | 63,47/40 | 0,8 | 0,16 | 6,52 | 30,8 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,3/1,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Томат-паста | 2,7/2,7 | 0,13 | 0,61 | 0,51 | 2,67 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,8/1,8 | 0 | 1,8 | 0 | 16,18 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 1,06 | 0,05 | 21,24 | 88,54 | 122 |
| | Сахарный песок | 10,8/10,8 | 0 | 0 | 10,77 | 40,93 | |
| | Абрикосы сушеные (Курага) | 20,52/20,52 | 1,06 | 0,05 | 10,47 | 47,61 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 45/45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | |
| | Печень в соусе | 70 | 9,7 | 8,27 | 7,77 | 145,56 | 93 |
| | Морковь, красная | 8,96/7 | 0,09 | 0,01 | 0,48 | 2,45 | |
| | Сметана 15,0% жирности | 10,15/10,15 | 0,26 | 1,52 | 0,37 | 16,44 | |
| | Лук репчатый | 8,4/7 | 0,1 | 0,01 | 0,57 | 2,87 | |
| | Печень говяжья | 53,48/48,13 | 8,62 | 1,78 | 2,55 | 61,13 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Томат-паста | 3,22/3,22 | 0,15 | 0 | 0,61 | 3,19 | |
| | Мука пшеничная | 4,62/4,62 | 0,48 | 0,05 | 3,19 | 15,43 | |
| | Вода | 32,34/32,34 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 4,9/4,9 | 0 | 4,9 | 0 | 44,05 | |
| Пюре картофельное | 130 | 3,35 | 6,6 | 22,4 | 162,95 | 321 | |
| Картофель | 195/130 | 2,5 | 0,52 | 21,19 | 100,1 | | |
| Масло сливочное | 9/9 | 0,12 | 5,53 | 0,15 | 50,92 | | |
| Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 22,1/22,1 | 0,64 | 0,55 | 1,06 | 11,93 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 655 | 19,09 | 22,88 | 106 | 643,09 | |

| | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
| УПЛОТНЕНН | Чай с лимоном | 180 | 0,14 | 0 | 10,62 | 42,16 | 393 |
| | Чай черный | 0,54/0,54 | 0,1 | 0 | 0,02 | 1,03 | |
| | Лимон | 4/4 | 0,04 | 0 | 0,12 | 1,36 | |
| | Сахарный песок | 10,49/10,49 | 0 | 0 | 10,46 | 39,77 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | |
| | Соус ягодный | 30 | 0,01 | 0 | 3,75 | 15,02 | 361 |
| | Крахмал картофельный | 4,8/4,8 | 0 | 0 | 3,75 | 15,02 | |
| | Повидло | 25,8/25,8 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 30/30 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Фрукты и ягоды свежие | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | 368a |
| | Яблоки | 99/90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | |
| | Сырки из творога | 150 | 12,79 | 14,8 | 28,05 | 398,65 | 231 |
| | Крахмал картофельный | 6/6 | 0,01 | 0 | 4,69 | 18,78 | |
| | Творог | 85/85 | 10,18 | 6,59 | 5,7 | 132,01 | |
| | Масло сливочное | 2,5/2,5 | 0,03 | 7,53 | 0,04 | 160,41 | |
| | Сахарный песок | 3,79/3,79 | 0 | 0 | 3,79 | 14,38 | |
| | Мука пшеничная | 19,99/19,99 | 2,06 | 0,22 | 13,8 | 66,78 | |
| | Яйцо | 4,01/4,01 | 0,51 | 0,46 | 0,03 | 6,29 | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | 480 | 14,86 | 15,49 | 69,37 | 545,8 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1685 | 49,19 | 55,31 | 242,1 | 1648,69 | | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,81 | 4,21 | 12,47 | 107,26 | 395 |
| | Сахарный песок | 4,73/4,73 | 0 | 0 | 4,73 | 17,94 | |
| | Кофейный напиток | 2,7/2,7 | 0,38 | 0,39 | 0,4 | 6,7 | |
| | Вода | 54/54 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 153/153 | 4,43 | 3,82 | 7,34 | 82,62 | |
| | Каша молочная "Дружба" | 180 | 3,02 | 4,9 | 18,9 | 136,24 | 200 |
| | Рис | 8,64/8,64 | 0,65 | 0,22 | 5,38 | 26,18 | |
| | Масло сливочное | 4,5/4,5 | 0,06 | 2,77 | 0,08 | 25,47 | |
| | Сахарный песок | 3,6/3,6 | 0 | 0 | 3,59 | 13,64 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшено | 6,35/6,35 | 0,73 | 0,21 | 4,23 | 21,73 | |
| | Вода | 79,99/79,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 171/171 | 1,58 | 1,7 | 5,62 | 49,22 | |
| | Бутерброды с маслом и сыром | 40 | 3,61 | 4,54 | 14,4 | 110,96 | 3 |
| | Сыр твердый | 8,8/8 | 2,08 | 2,12 | 0,81 | 28,45 | |
| Хлеб пшеничный | 28/28 | 1,48 | 0,28 | 13,52 | 59,81 | | |
| Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,14 | 0,07 | 22,7 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 400 | 11,44 | 13,65 | 45,77 | 354,46 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Кефир | 150 | 3,3 | 3,75 | 7,8 | 49,35 | 401 |
| | Кефир 2,5% жирности | 151,88/150 | 3,3 | 3,75 | 7,8 | 49,35 | |
| | Печенье сахарное | 30 | 0,68 | 2,82 | 10,93 | 40,67 | 702.2 |
| Печенье сахарное из муки первого сорта | 30/30 | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,1 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 180 | 3,98 | 6,57 | 18,73 | 90,02 | | |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 45/45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | |
| | Суп с клецками | 180 | 2,81 | 2,93 | 9,04 | 130,21 | 85 |
| | Лук репчатый | 5,99/4,81 | 0,07 | 0,01 | 0,39 | 1,97 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Курица, 1 категории | 30,6/27 | 1,98 | 0,96 | 4,36 | 89,89 | |
| | Морковь, красная | 16,65/12,01 | 0,16 | 0,01 | 0,83 | 4,2 | |
| | Масло растительное | 1,64/1,64 | 0 | 1,64 | 0 | 14,73 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,3/1,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 10/10 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 5/5 | 0,52 | 0,05 | 3,45 | 16,7 | |
| | Масло сливочное | 0,3/0,3 | 0 | 0,19 | 0,01 | 1,7 | |
| | Яйцо | 0,65/0,65 | 0,08 | 0,07 | 0 | 1,02 | |
| | Салат "Летний" | 50 | 0,4 | 1,59 | 2,29 | 24,69 | 14 |
| | Перец сладкий | 16/12,5 | 0,16 | 0,01 | 0,61 | 3,25 | |
| | Помидоры (томаты) | 50,5/40 | 0,24 | 0,08 | 1,68 | 7,96 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,5/1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 13,48 | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18 | 90 | 399.4 |
| | Сок яблочный | 180/180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 90 | |
| | Пудинг рыбный запеченный | 180 | 14,98 | 17,01 | 17,25 | 319,54 | 269 |
| | Морковь, красная | 10,68/7,99 | 0,1 | 0,01 | 0,55 | 2,8 | |
| | Филе минтая | 73,4/71,21 | 9,54 | 6,55 | 10,01 | 124,71 | |
| | Лук репчатый | 5/4 | 0,06 | 0,01 | 0,33 | 1,64 | |
| | Хлеб пшеничный | 7,99/7,99 | 0,63 | 0,08 | 3,86 | 17,07 | |
| | Масло сливочное | 2/2 | 0,03 | 1,23 | 0,03 | 11,31 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,99/0,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 77,99/77,99 | 3,46 | 6,13 | 0,55 | 122,45 | |
| | Вода | 20/20 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 20/20 | 1,16 | 1 | 1,92 | 21,6 | |
| Масло растительное | 7/7 | 0 | 2 | 0 | 17,96 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 635 | 20 | 22,07 | 65,3 | 609,44 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| УПЛОТНЕНН | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,16 | 0,13 | 14,04 | 56,47 | 372 |
| | Груша | 44,28/40,32 | 0,16 | 0,13 | 4,16 | 18,95 | |
| | Сахарный песок | 9,9/9,9 | 0 | 0 | 9,88 | 37,52 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Плов | 200 | 7,68 | 6,01 | 40,21 | 229,52 | 304 |
| | Морковь, красная | 48,64/36 | 0,47 | 0,04 | 2,48 | 12,6 | |
| | Говядина 1 кат. | 60/54 | 2,11 | 0,28 | 0 | 117,72 | |
| | Лук репчатый | 19,2/14,4 | 0,2 | 0,03 | 1,18 | 5,9 | |
| | Рис | 64/64 | 4,8 | 1,66 | 36,17 | 55,36 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Томат-паста | 2/2 | 0,1 | 0 | 0,38 | 1,98 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | |
| | Пирожок печеный с капустой | 60 | 2,08 | 3,88 | 25,88 | 187,78 | 138 |
| | Морковь, красная | 9,6/7,2 | 0,09 | 0,02 | 0,5 | 2,52 | |
| | Капуста белокочанная | 32,4/26,4 | 0,48 | 0,03 | 1,24 | 7,39 | |
| | Масло сливочное | 2,1/2,1 | 0,03 | 1,29 | 0,04 | 11,89 | |
| | Масло сливочное | 1,8/1,8 | 0,02 | 0,11 | 0,03 | 10,19 | |
| | Сахарный песок | 2,7/2,7 | 0 | 0 | 2,69 | 10,23 | |
| Дрожжи хлебопекарные | 1,2/1,2 | 0,15 | 0,03 | 0 | 0,9 | | |
| Соль пищевая йодированная | 0,46/0,46 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Мука пшеничная | 30/30 | 0,09 | 0,32 | 20,7 | 100,2 | | |
| Яйцо | 3,6/3,6 | 0,46 | 0,41 | 0,03 | 5,65 | | |
| Яйцо | 3/3 | 0,38 | 0,34 | 0,02 | 4,71 | | |
| Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 13,2/13,2 | 0,38 | 0,33 | 0,63 | 7,13 | | |
| Масло растительное | 1,8/1,8 | 0 | 0,8 | 0 | 16,18 | | |
| Масло растительное | 1,2/1,2 | 0 | 0,2 | 0 | 10,79 | | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | 470 | 11,48 | 10,35 | 98,26 | 521,44 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1685 | 46,9 | 52,64 | 228,06 | 1575,36 | | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Чай с молоком | 180 | 2,72 | 2,25 | 9,2 | 68,06 | 394 |
| | Чай черный | 0,54/0,54 | 0,11 | 0 | 0,03 | 1,04 | |
| | Сахарный песок | 4,86/4,86 | 0 | 0 | 4,85 | 18,42 | |
| | Вода | 115/115 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 90/90 | 2,61 | 2,25 | 4,32 | 48,6 | |
| | Каша молочная гречневая | 180 | 5,36 | 5,42 | 42,26 | 225,5 | 185,11a |
| | Гречневая крупа ядрица | 18/18 | 2,27 | 0,59 | 10,28 | 93,41 | |
| | Масло сливочное | 4,5/4,5 | 0,06 | 2,77 | 20,45 | 25,47 | |
| | Сахарный песок | 3,6/3,6 | 0 | 0 | 3,75 | 19,14 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 79,99/79,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 162/162 | 3,03 | 2,06 | 7,78 | 87,48 | |
| | Бутерброд с повидлом | 45 | 0,91 | 0,31 | 5,1 | 66,43 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 31,5/31,5 | 0,91 | 0,31 | 5,1 | 66,43 | |
| Повидло | 13,5/13,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 405 | 8,99 | 7,98 | 56,56 | 359,99 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Напиток Снежок | 150 | 3,07 | 3,75 | 14,7 | 89,8 | 401,5 |
| Напиток "Снежок" 2,5% жирности | 151,88/150 | 3,07 | 3,75 | 14,7 | 89,8 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 150 | 3,07 | 3,75 | 14,7 | 89,8 | | |
| ОБЕД | Икра кабачковая | 50 | 0,76 | 2,68 | 4,59 | 46,1 | 53 |
| | Морковь, красная | 16/12 | 0,15 | 0,01 | 0,83 | 4,2 | |
| | Лук репчатый | 8,59/7,16 | 0,1 | 0,01 | 0,59 | 2,94 | |
| | Кабачок | 65/50 | 0,3 | 0,15 | 2,29 | 12 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Томат-паста | 2,5/2,5 | 0,12 | 0 | 0,48 | 2,48 | |
| | Чеснок | 1,5/1,35 | 0,09 | 0,01 | 0,4 | 2 | |
| | Масло растительное | 2,5/2,5 | 0 | 2,5 | 0 | 22,48 | |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 45/45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | |
| | Котлета "Домашняя" | 80 | 13,54 | 18,52 | 30,25 | 288,71 | 282 |
| | Говядина 1 кат. | 123/112,2 | 9,62 | 12,06 | 12,68 | 148,48 | |
| | Лук репчатый | 5,71/5,71 | 0,08 | 0,01 | 0,47 | 2,34 | |
| | Хлеб пшеничный | 36/36 | 1,74 | 0,22 | 10,63 | 46,99 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 8/8 | 0,82 | 0,09 | 5,52 | 26,72 | |
| | Яйцо | 5,71/5,71 | 0,73 | 0,66 | 0,04 | 8,97 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 19/19 | 0,55 | 0,48 | 0,91 | 10,26 | |
| | Масло растительное | 5/5 | 0 | 5 | 0 | 44,95 | |
| | Картофель отварной | 130 | 2,69 | 4,82 | 21,31 | 139,68 | 125 |
| | Картофель | 195/130 | 2,6 | 0,52 | 21,19 | 100,1 | |
| | Масло сливочное | 6,99/6,99 | 0,09 | 4,3 | 0,12 | 39,58 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0 | 3,44 | 13,99 | 392 |
| | Чай черный | 0,54/0,54 | 0,11 | 0 | 0,02 | 1,03 | |
| | Сахарный песок | 3,42/3,42 | 0 | 0 | 3,42 | 12,96 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Щи "Русские" | 180 | 4,18 | 5,24 | 9,9 | 104,31 | 67 |
| | Морковь, красная | 13,86/10,01 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,5 | |
| | Сметана 15,0% жирности | 9/9 | 0,23 | 1,35 | 0,32 | 14,58 | |
| Говядина 1 кат. | 13/11,7 | 2,18 | 1,87 | 0,01 | 25,51 | | |
| Лук репчатый | 5/4 | 0,06 | 0,01 | 0,33 | 1,64 | | |
| Капуста белокочанная | 54,86/43,2 | 0,78 | 0,04 | 2,03 | 12,1 | | |
| Картофель | 63,47/40 | 0,8 | 0,16 | 6,52 | 30,8 | | |
| Соль пищевая йодированная | 1,3/1,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Вода | 216/216 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Масло растительное | 1,8/1,8 | 0 | 1,8 | 0 | 16,18 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 665 | 22,19 | 31,8 | 88,21 | 637,79 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| УПЛОТНЕНН | Творожный пудинг | 150 | 12,89 | 10,02 | 29,65 | 364,12 | 235 |
| | Сметана 15,0% жирности | 5,25/5,25 | 0,14 | 0,79 | 7,59 | 113,85 | |
| | Крупа манная | 10,73/10,73 | 1,1 | 0,11 | 7,57 | 35,71 | |
| | Крахмал картофельный | 4,2/4,2 | 0 | 0 | 3,28 | 13,15 | |
| | Творог | 81/81 | 10,26 | 5,59 | 1,62 | 125,79 | |
| | Масло сливочное | 4,62/4,62 | 0,06 | 2,84 | 0,08 | 26,15 | |
| | Сахарный песок | 3,6/3,6 | 0 | 0 | 3,59 | 13,64 | |
| | Абрикосы сушеные (Курага) | 11,77/11,54 | 0,6 | 0,03 | 5,88 | 26,76 | |
| | Яйцо | 5,77/5,77 | 0,73 | 0,66 | 0,04 | 9,07 | |
| | Соус сметанный | 25 | 0,96 | 1,58 | 4,18 | 34,99 | 115 |
| | Сметана 15,0% жирности | 7,4/7,4 | 0,19 | 1,11 | 0,27 | 11,99 | |
| | Крахмал картофельный | 0,45/0,45 | 0 | 0 | 0,35 | 1,41 | |
| | Сахарный песок | 1/1 | 0 | 0 | 1 | 3,79 | |
| | Мука пшеничная | 2,5/2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,72 | 8,35 | |
| | Вода | 7,5/7,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 17,5/17,5 | 0,51 | 0,44 | 0,84 | 9,45 | |
| | Кисель яблочный | 180 | 0,13 | 0,13 | 16,16 | 65,23 | 520 |
| | Яблоки | 33,19/30,24 | 0,12 | 0,13 | 2,96 | 14,21 | |
| | Крахмал картофельный | 5,4/5,4 | 0,01 | 0 | 4,22 | 16,9 | |
| | Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,12 | |
| | Вода | 189/189 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | 701 | |
| Хлеб пшеничный | 30/30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | 368a | |
| Яблоки | 99/90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | 475 | 15,9 | 12,42 | 76,94 | 554,31 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1695 | 50,15 | 55,95 | 236,41 | 1641,89 | | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Какао на молоке | 180 | 4,84 | 4,07 | 12,19 | 104,99 | 397 |
| | Какао-порошок | 1,8/1,8 | 0,44 | 0,28 | 0,18 | 5,2 | |
| | Сахарный песок | 4,73/4,73 | 0 | 0 | 4,72 | 17,94 | |
| | Вода | 55,8/55,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 151,58/151,5 | 4,4 | 3,79 | 7,29 | 81,85 | |
| | Макаронные изделия с сыром | 145 | 8,02 | 8,24 | 28,26 | 169,15 | 206 |
| | Макаронные изделия в/с | 53,66/53,66 | 5,9 | 0,7 | 27,47 | 69,12 | |
| | Сыр твердый | 20,05/20,05 | 2,05 | 4,42 | 0,7 | 71,31 | |
| | Масло сливочное | 5,08/5,08 | 0,07 | 3,12 | 0,09 | 28,72 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,51/0,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 290/290 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 34/34 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | |
| | Яйцо вареное | 40 | 1,77 | 1,43 | 0,36 | 26 | 213 |
| Яйцо | 40/40 | 1,77 | 1,43 | 0,36 | 26 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 400 | 16,19 | 14,07 | 58,94 | 347,81 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Ряженка | 150 | 2,85 | 3,75 | 6,3 | 61,29 | 401.3 |
| | Ряженка 2,5% жирности | 151,88/150 | 2,85 | 3,75 | 6,3 | 61,29 | |
| | Вафли | 30 | 0,61 | 0,84 | 24,33 | 28,19 | 5 |
| Вафли | 30/30 | 0,61 | 0,84 | 24,33 | 28,19 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 180 | 3,46 | 4,59 | 30,63 | 89,48 | | |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 45/45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | |
| | Котлета "Любительская" | 70 | 6,58 | 5,74 | 6,21 | 186,1 | 256 |
| | Морковь, красная | 23,89/17,5 | 0,23 | 0,02 | 1,21 | 6,12 | |
| | Филе минтая | 63/63 | 4,51 | 2,86 | 1,5 | 133,81 | |
| | Лук репчатый | 7,7/6,3 | 0,09 | 0,01 | 0,52 | 2,58 | |
| | Хлеб пшеничный | 18/18 | 0,41 | 0,05 | 2,54 | 11,21 | |
| | Масло сливочное | 2,62/2,62 | 0,03 | 1,61 | 0,04 | 14,86 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,98/0,98 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 8,75/8,75 | 1,11 | 1,01 | 0,06 | 13,74 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 7/7 | 0,2 | 0,18 | 0,34 | 3,78 | |
| | Рис отварной с овощами | 130 | 2,54 | 4,16 | 22,1 | 181,32 | 58 |
| | Морковь, красная | 36,98/27,73 | 0,36 | 0,03 | 1,91 | 9,71 | |
| | Лук репчатый | 10,4/8,32 | 0,12 | 0,02 | 0,68 | 3,4 | |
| | Рис | 46,8/46,8 | 2,03 | 1,31 | 19,47 | 141,8 | |
| | Масло сливочное | 2,6/2,6 | 0,03 | 1,6 | 0,04 | 14,72 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 80,6/80,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,3/1,3 | 0 | 1,2 | 0 | 11,69 | |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,14 | 0 | 10,62 | 42,16 | 393 |
| | Чай черный | 0,54/0,54 | 0,1 | 0 | 0,02 | 1,03 | |
| | Лимон | 4/4 | 0,04 | 0 | 0,12 | 1,36 | |
| | Сахарный песок | 10,49/10,49 | 0 | 0 | 10,48 | 39,77 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Икра баклажанная | 50 | 0,82 | 1,82 | 4,59 | 38,32 | 93 |
| | Икра баклажанная (промышленного производства) | 52/50 | 0,82 | 1,82 | 4,59 | 38,32 | |
| | Суп с мясными фрикадельками | 180 | 4,07 | 4,63 | 7,52 | 136,17 | 83 |
| | Лук репчатый | 5,99/4,81 | 0,07 | 0,01 | 0,39 | 1,97 | |
| | Вода | 114,55/114,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Картофель | 75/50 | 1 | 0,2 | 5,74 | 38,5 | |
| | Морковь, красная | 16,65/12,01 | 0,16 | 0,01 | 0,83 | 4,2 | |
| | Масло растительное | 1,64/1,64 | 0 | 1,64 | 0 | 14,73 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,01/1,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Томат-паста | 1,64/1,64 | 0,08 | 0 | 0,31 | 1,62 | | |
| Лук репчатый | 3,32/2,77 | 0,04 | 0,01 | 0,23 | 1,13 | | |
| Вода | 2,7/2,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Говядина 1 кат. | 35,64/32,4 | 2,45 | 2,51 | 0 | 70,63 | | |
| Соль пищевая йодированная | 0,51/0,51 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Яйцо | 2,16/2,16 | 0,27 | 0,25 | 0,02 | 3,39 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 655 | 15,06 | 16,89 | 69,76 | 629,07 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| УПЛОТНЕНН | Азу | 200 | 9,64 | 12,56 | 22,76 | 265,2 | 370 |
| | Говядина 1 кат. | 45/40,5 | 6,03 | 6,48 | 0 | 88,29 | |
| | Лук репчатый | 22,16/18,46 | 0,26 | 0,04 | 1,51 | 9,83 | |
| | Огурец соленый | 30/24 | 0,19 | 0,02 | 0,41 | 3,12 | |
| | Картофель | 184,62/130 | 2,6 | 0,52 | 17,88 | 100,1 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 22,64 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Томат-паста | 4/4 | 0,19 | 0 | 0,76 | 3,96 | |
| | Мука пшеничная | 3,08/3,08 | 0,32 | 0,04 | 2,13 | 10,29 | |
| | Вода | 60/60 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26,97 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | |
| | Ватрушка с повидлом | 60 | 2,02 | 4,86 | 18,4 | 165 | 463 |
| | Масло сливочное | 6/6 | 0,08 | 3,43 | 0,1 | 33,96 | |
| | Повидло | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахарный песок | 3,6/3,6 | 0 | 0 | 3,59 | 13,64 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 1,65/1,65 | 0,21 | 0,04 | 0 | 1,24 | |
| | Мука пшеничная | 30/30 | 0,77 | 0,32 | 14,1 | 100,2 | |
| | Яйцо | 4,8/4,8 | 0,61 | 0,55 | 0,03 | 7,54 | |
| Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 12/12 | 0,35 | 0,3 | 0,58 | 6,48 | | |
| Масло растительное | 0,22/0,22 | 0 | 0,22 | 0 | 1,94 | | |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,16 | 0,13 | 14,04 | 56,47 | 372 | |
| Груша | 44,28/40,32 | 0,16 | 0,13 | 4,15 | 18,95 | | |
| Сахарный песок | 9,9/9,9 | 0 | 0 | 9,89 | 37,52 | | |
| Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | 470 | 13,38 | 17,88 | 73,33 | 534,34 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1705 | 48,09 | 53,43 | 232,66 | 1600,7 | | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная геркулесовая | 180 | 5,92 | 7,74 | 30,42 | 141,79 | 185,3a |
| | Овсяные хлопья "Геркулес" | 14,99/14,99 | 1,84 | 0,93 | 9,27 | 52,78 | |
| | Масло сливочное | 4,5/4,5 | 0,06 | 2,76 | 9,78 | 25,47 | |
| | Сахарный песок | 3,6/3,6 | 0 | 0 | 3,59 | 13,64 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 40/40 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 162/162 | 4,02 | 4,05 | 7,78 | 49,9 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,81 | 4,21 | 12,47 | 107,26 | 395 |
| | Сахарный песок | 4,73/4,73 | 0 | 0 | 4,72 | 17,94 | |
| | Кофейный напиток | 2,7/2,7 | 0,38 | 0,39 | 0,4 | 6,7 | |
| | Вода | 54/54 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 153/153 | 4,43 | 3,82 | 7,35 | 82,62 | |
| | Бутерброды с маслом и сыром | 40 | 3,61 | 4,54 | 14,4 | 110,96 | 3 |
| | Сыр твердый | 8,8/8 | 1,35 | 2,12 | 0,81 | 28,51 | |
| Хлеб пшеничный | 28/28 | 2,21 | 0,28 | 13,52 | 59,81 | | |
| Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,14 | 0,07 | 22,64 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 400 | 14,34 | 16,49 | 57,29 | 360,01 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18 | 90 | 399,4 |
| | Сок яблочный | 180/180 | 0,9 | 0 | 18 | 90 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 180 | 0,9 | 0 | 18 | 90 | | |
| ОБЕД | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,05 | 0 | 10,13 | 38,57 | 376 |
| | Смесь сухофруктов | 15,5/15,5 | 0,05 | 0 | 2,24 | 8,62 | |
| | Сахарный песок | 7,9/7,9 | 0 | 0 | 7,89 | 29,95 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 45/45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | |
| | Помидор порциями | 50 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 9,95 | 1004 |
| | Помидоры (томаты) | 60/50 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 9,95 | |
| | Птица в соусе | 70 | 8,01 | 13,07 | 12,05 | 208,53 | 293 |
| | Курица, 1 категории | 96,81/85,19 | 7,41 | 10,64 | 10 | 171,09 | |
| | Морковь, красная | 7,47/4,9 | 0,06 | 0 | 0,34 | 1,72 | |
| | Сметана 15,0% жирности | 1,27/1,27 | 0,03 | 0,19 | 0,05 | 2,06 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 10/10 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 1,01 | |
| | Лук репчатый | 3,5/2,8 | 0,04 | 0,01 | 0,23 | 1,15 | |
| | Масло сливочное | 3,5/3,5 | 0,05 | 2,15 | 0,06 | 19,81 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 3,5/3,5 | 0,36 | 0,04 | 1,36 | 11,69 | |
| | Каша гречневая | 130 | 6,89 | 3,74 | 31,08 | 185,32 | 414 |
| | Гречневая крупа ядрица | 54,34/54,34 | 6,85 | 1,79 | 31,03 | 167,37 | |
| | Масло сливочное | 3,17/3,17 | 0,04 | 1,95 | 0,05 | 17,95 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 104/104 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Свекольник | 180 | 3,42 | 5,2 | 18,65 | 142,63 | 136 |
| | Лук репчатый | 5,99/4,81 | 0,07 | 0,01 | 0,39 | 1,97 | |
| | Свекла | 75,51/55,3 | 0,83 | 0,06 | 4,87 | 23,22 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Картофель | 75/50 | 1 | 0,2 | 8,15 | 38,5 | |
| Сметана 15,0% жирности | 9/9 | 0,23 | 1,35 | 0,32 | 14,58 | | |
| Курица, 1 категории | 27,9/26,1 | 1,02 | 1,77 | 0 | 37,84 | | |
| Морковь, красная | 16,65/12,01 | 0,16 | 0,01 | 0,83 | 4,2 | | |
| Масло растительное | 1,8/1,8 | 0 | 1,8 | 2,64 | 16,18 | | |
| Соль пищевая йодированная | 1,3/1,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Томат-паста | 2,34/2,34 | 0,11 | 0 | 0,44 | 2,32 | | |
| Сахарный песок | 1,01/1,01 | 0 | 0 | 1,01 | 3,82 | | |

| | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 655 | 19,58 | 22,65 | 92,73 | 630 | |
| УПЛОТНЕНН | Мясной рулет с яйцом | 70 | 9,93 | 8,62 | 10,34 | 309,57 | 295 |
| | Говядина 1 кат. | 92,92/84,18 | 7,71 | 4,85 | 4,33 | 243,3 | |
| | Лук репчатый | 12,6/10,5 | 0,15 | 0,02 | 0,86 | 4,3 | |
| | Хлеб пшеничный | 18,9/18,9 | 0,44 | 0,06 | 2,7 | 11,96 | |
| | Масло сливочное | 2,62/2,62 | 0,03 | 1,61 | 0,04 | 14,86 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 2,62/2,62 | 0,27 | 0,03 | 1,81 | 8,77 | |
| | Яйцо | 4,38/4,38 | 0,56 | 0,5 | 0,03 | 6,87 | |
| | Яйцо | 3,5/3,5 | 0,44 | 0,4 | 0,02 | 5,5 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 11,38/11,38 | 0,33 | 0,28 | 0,55 | 6,14 | |
| | Масло растительное | 0,88/0,88 | 0 | 0,87 | 0 | 7,87 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | |
| | Рагу овощное | 130 | 1,89 | 4,22 | 26,52 | 139,82 | 344 |
| | Лук репчатый | 14,99/12,48 | 0,17 | 0,02 | 1,02 | 51,56 | |
| | Вода | 26/26 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кабачок | 38,04/34,67 | 0,21 | 0,1 | 1,59 | 8,32 | |
| | Капуста белокочанная | 39,61/31,2 | 0,45 | 0,03 | 1,47 | 8,74 | |
| | Картофель | 49,5/33,8 | 0,68 | 0,14 | 20,45 | 26,03 | |
| | Морковь, красная | 38,52/28,89 | 0,38 | 0,03 | 1,99 | 10,11 | |
| Масло растительное | 3,9/3,9 | 0 | 3,9 | 0 | 35,06 | | |
| Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | 368a | |
| Яблоки | 99/90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0 | 3,44 | 13,99 | 392 | |
| Чай черный | 0,54/0,54 | 0,11 | 0 | 0,02 | 1,03 | | |
| Сахарный песок | 3,42/3,42 | 0 | 0 | 3,42 | 12,96 | | |
| Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 500 | 13,85 | 13,53 | 67,25 | 553,35 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1735 | 48,67 | 52,67 | 235,27 | 1633,36 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная кукурузная | 150 | 5,64 | 6,24 | 20,82 | 178,75 | 1001 |
| | Кукурузная крупа | 15/15 | 1,24 | 0,18 | 10,66 | 49,2 | |
| | Масло сливочное | 3,75/3,75 | 0,05 | 2,31 | 0,06 | 21,22 | |
| | Сахарный песок | 2,91/2,91 | 0 | 0 | 2,9 | 11,03 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 25,01/25,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 150/150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 97,3 | |
| | Какао на молоке | 180 | 4,84 | 4,07 | 12,19 | 104,99 | 397 |
| | Какао-порошок | 1,8/1,8 | 0,44 | 0,28 | 0,19 | 5,2 | |
| | Сахарный песок | 4,73/4,73 | 0 | 0 | 4,72 | 17,94 | |
| | Вода | 55,8/55,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 151,58/151,58 | 4,4 | 3,79 | 7,28 | 81,85 | |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 1,12 | 1,43 | 5,58 | 52,26 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 35/35 | 1,06 | 0,35 | 5,5 | 23,96 | |
| Масло сливочное | 5/5 | 0,06 | 1,08 | 0,08 | 28,3 | | |
| Яйцо вареное | 40 | 1,77 | 1,43 | 0,36 | 26 | 213 | |
| Яйцо | 40/40 | 1,77 | 1,43 | 0,36 | 26 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 410 | 13,37 | 13,17 | 38,95 | 362 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кефир | 150 | 3,3 | 3,75 | 7,8 | 49,35 | 401 |
| | Кефир 2,5% жирности | 151,88/150 | 3,3 | 3,75 | 7,8 | 49,35 | |
| | Печенье сахарное | 30 | 0,68 | 2,82 | 10,93 | 40,67 | 702.2 |
| Печенье сахарное из муки первого сорта | 30/30 | 0,68 | 2,82 | 10,93 | 40,67 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 180 | 3,98 | 6,57 | 18,73 | 90,02 | |
| ОБЕД | Салат "Деревенский" | 50 | 0,58 | 1,1 | 1,71 | 57,47 | 1002 |
| | Горошек зеленый. Консервы | 7,2/6 | 0,19 | 0,01 | 0,39 | 2,4 | |
| | Квашеная капуста | 53,3/44 | 0,39 | 0,04 | 1,32 | 10,12 | |
| | Масло растительное | 5/5 | 0 | 1,05 | 0 | 44,95 | |
| | Суп-уха | 180 | 4,88 | 4,5 | 14,11 | 176,83 | 87 |
| | Морковь, красная | 18,82/13,82 | 0,18 | 0,01 | 0,95 | 4,84 | |
| | Филе минтая | 27/27 | 3,62 | 2,48 | 4,54 | 114,95 | |
| | Лук репчатый | 6,89/5,76 | 0,08 | 0,01 | 0,47 | 2,36 | |
| | Картофель | 75/50 | 1 | 0,2 | 8,15 | 38,5 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,3/1,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 144/144 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,8/1,8 | 0 | 1,8 | 0 | 16,18 | |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 45/45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0 | 3,44 | 13,99 | 392 |
| | Чай черный | 0,54/0,54 | 0,11 | 0 | 0,02 | 1,03 | |
| | Сахарный песок | 3,42/3,42 | 0 | 0 | 3,42 | 12,96 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 9,36 | 10,54 | 39,67 | 343,21 | 276 |
| | Морковь, красная | 48,64/36 | 0,47 | 0,67 | 2,48 | 12,6 | |
| Говядина 1 кат. | 50,5/45,44 | 5,53 | 7,27 | 11,66 | 191,02 | | |
| Лук репчатый | 24/19,2 | 0,27 | 0,04 | 1,57 | 7,87 | | |
| Картофель | 184,62/140 | 2,8 | 0,56 | 22,82 | 107,8 | | |
| Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Томат-паста | 6/6 | 0,29 | 0 | 1,14 | 5,94 | | |
| Вода | 60/60 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 655 | 15,84 | 16,68 | 77,65 | 636,5 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| УПЛОТНЕНН | Творожная запеканка | 150 | 12,71 | 15,95 | 51,42 | 324,21 | 16/5 |
| | Сметана 15,0% жирности | 7,5/7,5 | 0,2 | 1,12 | 33,02 | 36,27 | |
| | Крупа манная | 10,5/10,5 | 1,08 | 0,1 | 7,41 | 34,97 | |
| | Яблоки | 46,99/46,99 | 0,19 | 0,19 | 4,61 | 22,09 | |
| | Творог | 85,4/85,4 | 10,19 | 6,07 | 1,71 | 132,62 | |
| | Масло сливочное | 7,5/7,5 | 0,1 | 4,61 | 0,13 | 42,45 | |
| | Сахарный песок | 4,5/4,5 | 0 | 0 | 4,49 | 17,06 | |
| | Яйцо | 7,5/7,5 | 0,95 | 0,86 | 0,05 | 11,78 | |
| | Вода | 15/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26,97 | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18 | 90 | 399,4 |
| | Сок яблочный | 180/180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 90 | |
| | Соус сметанный | 25 | 0,96 | 1,58 | 4,18 | 34,99 | 115 |
| | Сметана 15,0% жирности | 7,4/7,4 | 0,19 | 1,11 | 0,27 | 11,99 | |
| | Крахмал картофельный | 0,45/0,45 | 0 | 0 | 0,35 | 1,41 | |
| | Сахарный песок | 1/1 | 0 | 0 | 1 | 3,79 | |
| | Мука пшеничная | 2,5/2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,72 | 8,35 | |
| | Вода | 7,5/7,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 17,5/17,5 | 0,51 | 0,44 | 0,84 | 9,45 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | 701 |
| Хлеб пшеничный | 30/30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | | |
| Плоды и ягоды свежие | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | 368a | |
| Яблоки | 99/90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | 475 | 16,49 | 18,22 | 100,55 | 539,17 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1720 | 49,68 | 54,64 | 235,88 | 1627,69 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 180 | 5,35 | 6,3 | 3,44 | 178,62 | 215 |
| | Масло сливочное | 1,8/1,8 | 0,02 | 1,11 | 0,03 | 10,19 | |
| | Масло сливочное | 3,6/3,6 | 0,05 | 2,21 | 0,06 | 20,38 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 108/108 | 3,71 | 1,63 | 0,76 | 118,89 | |
| | Вода | 27/27 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 64/64 | 1,57 | 1,35 | 2,59 | 29,16 | |
| | Чай с молоком | 180 | 2,72 | 2,25 | 9,2 | 68,06 | 394 |
| | Чай черный | 0,54/0,54 | 0,11 | 0 | 0,03 | 1,04 | |
| | Сахарный песок | 4,86/4,86 | 0 | 0 | 4,85 | 18,42 | |
| | Вода | 115/115 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 90/90 | 2,61 | 2,25 | 4,32 | 48,6 | |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 2,85 | 2,7 | 17,96 | 110,32 | 3 |
| | Сыр твердый | 10/10 | 2,6 | 2,35 | 1,05 | 35,56 | |
| Хлеб пшеничный | 35/35 | 0,25 | 0,35 | 16,91 | 74,76 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 405 | 10,92 | 11,25 | 30,6 | 357 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК 2 | Варенец | 150 | 3,15 | 3,75 | 6,15 | 89,45 | 401,6 |
| | Варенец 2,5% жирности | 151,88/150 | 3,15 | 3,75 | 6,15 | 89,45 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 150 | 3,15 | 3,75 | 6,15 | 89,45 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| ОБЕД | Рыба, тушенная с овощами | 80 | 7,1 | 6,2 | 9,54 | 124,49 | 247 |
| | Морковь, красная | 17,07/12 | 0,16 | 0,01 | 0,83 | 4,2 | |
| | Филе минтая | 55,9/54,22 | 6,75 | 4,58 | 7,81 | 101,31 | |
| | Лук репчатый | 8,4/6,4 | 0,09 | 0,01 | 0,52 | 2,62 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Томат-паста | 2/2 | 0,1 | 0 | 0,38 | 1,98 | |
| | Вода | 17/17 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,6/1,6 | 0 | 1,6 | 0 | 14,38 | |
| | Компот из кураги | 180 | 0,94 | 0,05 | 17,15 | 72,05 | 376к |
| | Сахарный песок | 7,99/7,99 | 0 | 0 | 7,98 | 30,29 | |
| | Абрикосы сушеные (Курага) | 18/18 | 0,94 | 0,05 | 9,17 | 41,76 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Винегрет овощной | 50 | 0,81 | 1,61 | 5,3 | 39,3 | 45 |
| | Морковь, красная | 15,65/11,66 | 0,15 | 0,01 | 0,8 | 4,09 | |
| | Свекла | 16,89/12,5 | 0,19 | 0,01 | 1,1 | 5,25 | |
| | Огурец соленый | 10,84/8,34 | 0,07 | 0,01 | 0,14 | 1,08 | |
| | Картофель | 34,62/20 | 0,4 | 0,08 | 3,26 | 15,4 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,5/1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 13,48 | |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 45/45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | |
| | Макароньы отварные | 130 | 4,59 | 4,71 | 42,6 | 192,89 | 205 |
| | Макароньы из муки в/с | 54,33/54,33 | 4,51 | 0,71 | 38,3 | 156,1 | |
| | Масло сливочное | 6,5/6,5 | 0,08 | 4 | 4,3 | 36,79 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Суп "Волна" | 180 | 7,94 | 8,57 | 9,5 | 146,95 | 1006 |
| | Курица, 1 категории | 27/24,3 | 4,42 | 4,48 | 0 | 57,84 | |
| | Морковь, красная | 16,65/12,01 | 0,16 | 0,01 | 0,83 | 4,2 | |
| Лук репчатый | 5,99/4,81 | 0,07 | 0,01 | 0,39 | 1,97 | | |
| Картофель | 80,77/50 | 1 | 0,2 | 8,15 | 38,5 | | |
| Соль пищевая йодированная | 1,3/1,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Яйцо | 18/18 | 2,29 | 2,07 | 0,13 | 28,26 | | |
| Вода | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Масло растительное | 1,8/1,8 | 0 | 1,8 | 0 | 16,18 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 665 | 22,29 | 21,68 | 102,81 | 620,68 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| УПЛОТНЕНН | Капуста, тушенная с мясом | 200 | 5,7 | 10,92 | 26,76 | 248,2 | 1005 |
| | Морковь, красная | 48,64/36 | 0,47 | 0,04 | 2,48 | 12,6 | |
| | Говядина 1 кат. | 65/58,5 | 0,88 | 7,63 | 8,99 | 125,54 | |
| | Лук репчатый | 19,2/14,4 | 0,2 | 0,03 | 1,18 | 5,9 | |
| | Капуста белокочанная | 216,66/200 | 3,6 | 0,2 | 9,4 | 56 | |
| | Сахарный песок | 2/2 | 0 | 0 | 2 | 7,58 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Томат-паста | 7/7 | 0,34 | 0 | 1,33 | 6,93 | |
| | Мука пшеничная | 2/2 | 0,21 | 0,02 | 1,38 | 6,68 | |
| | Вода | 40/40 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26,97 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | |
| | Пирожок печенный с яблоком | 60 | 4,33 | 5,66 | 38,54 | 181,72 | 1000 |
| | Яблоки | 24,24/22,05 | 0,09 | 0,09 | 2,16 | 10,37 | |
| | Масло сливочное | 4,2/4,2 | 0,05 | 2,58 | 10,74 | 23,77 | |
| | Сахарный песок | 4,2/4,2 | 0 | 0 | 4,19 | 15,92 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 1,2/1,2 | 0,15 | 0,03 | 0 | 0,9 | |
| | Мука пшеничная | 30/30 | 3,09 | 0,32 | 20,7 | 100,2 | |
| | Яйцо | 4/4 | 0,51 | 0,46 | 0,03 | 6,28 | |
| Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 15/15 | 0,44 | 0,38 | 0,72 | 8,1 | | |
| Масло растительное | 1,8/1,8 | 0 | 1,8 | 0 | 16,18 | | |
| Чай с лимоном | 180 | 0,14 | 0 | 10,62 | 42,16 | 393 | |
| Чай черный | 0,54/0,54 | 0,1 | 0 | 0,02 | 1,03 | | |
| Лимон | 4/4 | 0,04 | 0 | 0,12 | 1,36 | | |
| Сахарный песок | 10,49/10,49 | 0 | 0 | 10,48 | 39,77 | | |
| Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | 470 | 11,73 | 16,91 | 94,05 | 519,75 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1690 | 48,09 | 53,59 | 233,61 | 1586,88 | | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная рисовая | 180 | 5,89 | 7,2 | 20,79 | 206,48 | 185,1a |
| | Рис | 14,99/14,99 | 1,13 | 0,38 | 9,34 | 45,43 | |
| | Масло сливочное | 4,5/4,5 | 0,06 | 2,77 | 0,08 | 25,47 | |
| | Сахарный песок | 3,6/3,6 | 0 | 0 | 3,59 | 13,64 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 34,46 | |
| | Вода | 59,99/59,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 162/162 | 4,7 | 4,05 | 7,78 | 87,48 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,81 | 4,21 | 12,47 | 107,26 | 395 |
| | Сахарный песок | 4,73/4,73 | 0 | 0 | 4,72 | 17,94 | |
| | Кофейный напиток | 2,7/2,7 | 0,37 | 0,39 | 0,4 | 6,7 | |
| | Вода | 54/54 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 153/153 | 4,44 | 3,82 | 7,35 | 82,62 | |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 1,12 | 1,43 | 5,58 | 52,26 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 35/35 | 1,06 | 0,35 | 5,5 | 23,96 | |
| Масло сливочное | 5/5 | 0,06 | 1,08 | 0,08 | 28,3 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 400 | 11,82 | 12,84 | 38,84 | 366 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Напиток "Снежок" | 150 | 3,07 | 3,75 | 14,7 | 89,8 | 401,5 |
| Напиток "Снежок" 2,5% жирности | 151,88/150 | 3,07 | 3,75 | 14,7 | 89,8 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 150 | 3,07 | 3,75 | 14,7 | 89,8 | | |
| ОБЕД | Салат "Витаминный" | 50 | 0,69 | 1,59 | 4,27 | 35,06 | 5 |
| | Морковь, красная | 16,44/12 | 0,16 | 0,01 | 0,82 | 4,11 | |
| | Яблоки | 16,8/12 | 0,05 | 0,05 | 1,18 | 5,64 | |
| | Капуста белокочанная | 33/25,5 | 0,46 | 0,03 | 1,2 | 7,24 | |
| | Лимон | 5,6/2,35 | 0,02 | 0 | 0,07 | 0,8 | |
| | Сахарный песок | 1/1 | 0 | 0 | 1 | 3,79 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,5/1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 13,48 | |
| | Борщ "Сахалинский" | 180 | 4,54 | 5,29 | 12,55 | 140,6 | 4/2 |
| | Морковь, красная | 16,65/12,01 | 0,16 | 0,01 | 0,85 | 26,48 | |
| | Сметана 15,0% жирности | 9/9 | 0,23 | 1,35 | 0,32 | 14,58 | |
| | Свекла | 35,39/25,92 | 0,39 | 0,03 | 2,28 | 10,89 | |
| | Говядина 1 кат. | 13/11,7 | 2,18 | 1,87 | 0 | 25,51 | |
| | Морская капуста | 21,6/21,6 | 0,19 | 0,04 | 0,65 | 5,38 | |
| | Лук репчатый | 5,99/4,81 | 0,07 | 0,01 | 0,39 | 1,97 | |
| | Капуста белокочанная | 27,43/21,94 | 0,39 | 0,02 | 1,03 | 6,14 | |
| | Картофель | 63,47/40 | 0,8 | 0,16 | 6,52 | 30,8 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,3/1,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Томат-паста | 2,7/2,7 | 0,13 | 0 | 0,51 | 2,67 | |
| | Вода | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,8/1,8 | 0 | 1,8 | 0 | 16,18 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,05 | 0 | 10,13 | 38,57 | 376 |
| | Смесь сухофруктов | 15,5/15,5 | 0,05 | 0 | 2,24 | 8,62 | |
| | Сахарный песок | 7,9/7,9 | 0 | 0 | 7,89 | 29,95 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 45/45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | |
| | Оладьи из печени | 70 | 12,1 | 8,03 | 18,94 | 211,21 | 1003 |
| | Морковь, красная | 23,89/16,8 | 0,22 | 0,11 | 1,68 | 9,25 | |
| | Лук репчатый | 21/16,8 | 0,24 | 0,03 | 1,38 | 6,89 | |
| | Печень говяжья | 75,6/70 | 9,49 | 2,59 | 3,71 | 88,9 | |
| | Масло сливочное | 4,08/4,08 | 0,05 | 2,51 | 0,07 | 23,1 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 15/15 | 1,8 | 0,19 | 12,08 | 58,45 | |
| Яйцо | 2,33/2,33 | 0,3 | 0,27 | 0,02 | 3,66 | | |
| Масло растительное | 4,33/4,33 | 0 | 2,33 | 0 | 20,96 | | |
| Пюре картофельное | 130 | 3,35 | 6,6 | 22,4 | 162,95 | 321 | |
| Картофель | 195/130 | 2,59 | 0,52 | 21,19 | 100,1 | | |
| Масло сливочное | 9/9 | 0,12 | 5,53 | 0,15 | 50,92 | | |
| Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 22,1/22,1 | 0,64 | 0,55 | 1,06 | 11,93 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 655 | 21,64 | 22,05 | 87,01 | 633,39 | | |
| Ленивые вареники | 150 | 9,03 | 14,2 | 38,1 | 301,2 | 230 | |
| Мука пшеничная | 7,5/7,5 | 0,77 | 0,08 | 5,04 | 25,05 | | |
| Масло сливочное | 7,01/7,01 | 0,09 | 4,31 | 0,12 | 39,65 | | |
| Мука пшеничная | 34,61/34,61 | 3,56 | 0,37 | 23,88 | 115,59 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| УПЛОТНЕНН | Творог | 113,6/111,29 | 3,58 | 8,5 | 2,23 | 82,43 | |
| | Яйцо | 8,14/8,14 | 1,03 | 0,94 | 0,06 | 12,78 | |
| | Сахарный песок | 6,79/6,79 | 0 | 0 | 6,77 | 25,72 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18 | 90 | 399,4 |
| | Сок яблочный | 180/180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 90 | |
| | Салат "Фруктовый" | 100 | 0,5 | 0,32 | 18,01 | 72,73 | 43 |
| | Груша | 44/40 | 0,16 | 0,12 | 5,48 | 18,8 | |
| | Апельсин | 32/20 | 0,18 | 0,04 | 1,62 | 8,6 | |
| | Яблоки | 44/40 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 | |
| | Сахарный песок | 7/7 | 0 | 0 | 6,99 | 26,53 | |
| | Соус сметанный | 25 | 0,96 | 1,58 | 4,18 | 34,99 | 115 |
| | Сметана 15,0% жирности | 7,4/7,4 | 0,19 | 1,11 | 0,27 | 11,99 | |
| | Крахмал картофельный | 0,45/0,45 | 0 | 0 | 0,35 | 1,41 | |
| | Сахарный песок | 1/1 | 0 | 0 | 1 | 3,79 | |
| | Мука пшеничная | 2,5/2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,72 | 8,35 | |
| | Вода | 7,5/7,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 17,5/17,5 | 0,51 | 0,44 | 0,84 | 9,45 | | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | 485 | 12,95 | 16,463 | 96,42 | 546,59 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1690 | 49,48 | 55,07 | 236,97 | 1635,78 | | |

День 9

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| ЗАВТРАК | Каша молочная пшеничная | 180 | 7,27 | 7,04 | 25,42 | 278,58 | 185 |
| | Масло сливочное | 4,5/4,5 | 0,06 | 2,77 | 0,08 | 112,47 | |
| | Сахарный песок | 3,6/3,6 | 0 | 0 | 3,59 | 13,64 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Крупа пшеничная | 20/20 | 2,51 | 0,22 | 13,97 | 64,99 | |
| | Вода | 79,99/79,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 162/162 | 4,7 | 4,05 | 7,78 | 87,48 | |
| | Бутерброд с повидлом | 45 | 0,91 | 0,31 | 5,1 | 66,43 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 31,5/31,5 | 0,91 | 0,31 | 5,1 | 66,43 | |
| | Повидло | 13,5/13,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0 | 3,44 | 13,99 | 392 |
| | Чай черный | 0,54/0,54 | 0,11 | 0 | 0,02 | 1,03 | |
| Сахарный песок | 3,42/3,42 | 0 | 0 | 3,42 | 12,96 | | |
| Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 405 | 8,29 | 7,35 | 33,96 | 359 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК 2 | Ряженка | 150 | 2,85 | 3,75 | 6,3 | 61,29 | 401,3 |
| | Ряженка 2,5% жирности | 151,88/150 | 2,85 | 3,75 | 6,3 | 61,29 | |
| | Вафля | 30 | 0,61 | 0,84 | 24,33 | 28,19 | 5 |
| Вафли | 30/30 | 0,96 | 0,84 | 24,33 | 102,63 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 180 | 3,46 | 4,59 | 30,63 | 89,48 | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| ОБЕД | Голубцы ленивые | 200 | 11,6 | 21,54 | 28,69 | 330,98 | 92 |
| | Морковь, красная | 53,33/40 | 0,52 | 6,3 | 2,76 | 14 | |
| | Сметана 15,0% жирности | 11/11 | 0,29 | 1,65 | 0,4 | 17,82 | |
| | Говядина 1 кат. | 40/36 | 6,7 | 5,76 | 0 | 78,48 | |
| | Лук репчатый | 19,2/14,4 | 0,2 | 0,03 | 1,18 | 5,9 | |
| | Капуста белокочанная | 176/160 | 1,54 | 0,16 | 7,52 | 44,8 | |
| | Рис | 30/30 | 2,25 | 0,78 | 16,45 | 78,1 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Томат-паста | 2/2 | 0,1 | 0 | 0,38 | 1,98 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| | Масло растительное | 8/8 | 0 | 4,86 | 0 | 71,92 | |
| | Огурец порциями | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7 | 1012 |
| | Огурец свежий | 52,58/50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7 | |
| | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,16 | 0,13 | 14,04 | 56,47 | 372 |
| | Груша | 44,28/40,32 | 0,16 | 0,13 | 4,16 | 18,95 | |
| | Сахарный песок | 9,9/9,9 | 0 | 0 | 9,88 | 37,52 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 45/45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | |
| | Суп-лапша домашняя | 180 | 7,33 | 9,18 | 12,6 | 163,58 | 162 |
| | Курица, 1 категории | 30,6/27 | 4,93 | 4,97 | 0 | 64,27 | |
| | Морковь, красная | 24,96/18 | 0,23 | 0,02 | 1,24 | 6,3 | |
| | Лук репчатый | 15,61/12,01 | 0,17 | 0,02 | 0,98 | 4,92 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,8/1,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 14,99/14,99 | 1,54 | 0,16 | 10,35 | 50,08 | |
| | Яйцо | 3,6/3,6 | 0,46 | 0,41 | 0,03 | 5,65 | |
| | Вода | 220/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Вода | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Масло растительное | 3,6/3,6 | 0 | 3,6 | 0 | 32,36 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 655 | 20,4 | 31,44 | 75,3 | 603,03 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| УПЛОТНЕНН | Рыба слабосоленная порциями | 50 | 3,55 | 0,68 | 0 | 35,2 | 26 |
| | Сельдь с/с | 70/50 | 3,55 | 0,68 | 0 | 35,2 | |
| | Сложный гарнир | 130 | 5,62 | 6,38 | 25,58 | 164,85 | 440 |
| | Морковь, красная | 16/10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 33,38 | |
| | Лук репчатый | 10/8 | 0,11 | 0,02 | 0,66 | 3,28 | |
| | Капуста белокочанная | 80/70 | 1,26 | 0,07 | 3,29 | 19,6 | |
| | Картофель | 103,85/60 | 1,2 | 0,24 | 9,78 | 46,2 | |
| | Масло сливочное | 6,99/6,99 | 0,09 | 4,3 | 0,12 | 39,59 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 2,35 | 0 | 9,8 | 0 | |
| | Томат-паста | 4/4 | 0,19 | 0 | 0,76 | 3,96 | |
| | Вода | 200,01/200,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 10/10 | 0,29 | 0,25 | 0,48 | 5,4 | |
| | Масло растительное | 1,49/1,49 | 0 | 1,49 | 0 | 13,44 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,16 | 0,02 | 17,5 | 70,52 | 436 |
| | Лимон | 18/18 | 0,16 | 0,02 | 0,54 | 6,12 | |
| | Сахарный песок | 14,99/14,99 | 0 | 0 | 16,96 | 64,4 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Булочка молочная | 50 | 3,88 | 0,86 | 22,74 | 159,34 | 479 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,48/0,48 | 0,06 | 0,01 | 0,05 | 0,36 | | |
| Мука пшеничная | 30/30 | 3,09 | 0,31 | 20,7 | 80,2 | | |
| Мука пшеничная | 1,5/1,5 | 0,15 | 0,02 | 1,03 | 5,01 | | |
| Сахарный песок | 2/2 | 0 | 0,1 | 0 | 42,97 | | |
| Масло растительное | 1/1 | 0 | 0,1 | 0 | 20 | | |
| Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 20/20 | 0,58 | 0,32 | 0,96 | 10,8 | | |
| Фрукты и ягоды свежие | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | 368a | |
| Яблоки | 99/90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | 530 | 15,13 | 8,63 | 92,77 | 519,88 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1770 | 47,28 | 52,01 | 232,66 | 1571,39 | | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная ячневая | 180 | 5,65 | 7,02 | 22,07 | 145,79 | 185,8 |
| | Крупа ячневая | 14,99/14,99 | 1,5 | 0,19 | 9,81 | 46,93 | |
| | Масло сливочное | 4,5/4,5 | 0,06 | 2,77 | 0,08 | 25,47 | |
| | Сахарный песок | 3,6/3,6 | 0 | 0 | 3,59 | 13,64 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0,81 | 0 | |
| | Вода | 54/54 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 162/162 | 4,09 | 4,06 | 7,78 | 59,75 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,81 | 4,21 | 12,47 | 107,26 | 395 |
| | Сахарный песок | 4,73/4,73 | 0 | 0 | 4,72 | 17,94 | |
| | Кофейный напиток | 2,7/2,7 | 0,38 | 0,39 | 0,4 | 6,7 | |
| | Вода | 54/54 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 153/153 | 4,43 | 3,82 | 7,35 | 82,62 | |
| | Бутерброды с маслом и сыром | 40 | 3,61 | 4,54 | 14,4 | 110,96 | 3 |
| | Сыр твердый | 8,8/8 | 2,08 | 2,12 | 0,81 | 28,51 | |
| Хлеб пшеничный | 28/28 | 1,48 | 0,28 | 13,52 | 59,81 | | |
| Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,14 | 0,07 | 22,64 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 400 | 14,07 | 15,77 | 48,94 | 364,01 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18 | 90 | 399,4 |
| | Сок яблочный | 180/180 | 0,9 | 0 | 18 | 90 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 180 | 0,9 | 0 | 18 | 90 | | |
| ОБЕД | Кисель из кураги | 180 | 0,94 | 0,05 | 23,38 | 96,59 | 9/10 |
| | Крахмал картофельный | 5,4/5,4 | 0,01 | 0 | 4,22 | 16,9 | |
| | Сахарный песок | 10,01/10,01 | 0 | 0 | 9,98 | 37,93 | |
| | Абрикосы сушеные (Курага) | 18/18 | 0,93 | 0,05 | 9,18 | 41,76 | |
| | Вода | 189/189 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | 700 |
| | Хлеб ржаной | 45/45 | 0,91 | 0,54 | 18,72 | 45 | |
| | Салат из помидоров и огурцов | 50 | 0,34 | 1,58 | 1,76 | 22,25 | 15 |
| | Помидоры (томаты) | 41,67/30 | 0,18 | 0,06 | 1,26 | 5,97 | |
| | Огурец свежий | 25/20 | 0,16 | 0,02 | 0,5 | 2,8 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,5/1,5 | 0 | 1,5 | 0 | 13,48 | |
| | Суп гороховый с гречками | 180 | 6,17 | 7,51 | 26,5 | 215,1 | 99 |
| | Лук репчатый | 5,99/4,81 | 0,07 | 0,01 | 0,39 | 1,97 | |
| | Вода | 121,5/121,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Картофель | 75/50 | 1 | 0,2 | 8,15 | 38,5 | |
| | Курица, 1 категории | 30,6/27 | 0,91 | 4,96 | 0 | 64,26 | |
| | Морковь, красная | 16,65/12,01 | 0,16 | 0,01 | 0,83 | 4,2 | |
| | Масло растительное | 1,8/1,8 | 0 | 1,8 | 0 | 16,18 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,3/1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | |
| | Горох шлифованный | 18/18 | 2,69 | 0,36 | 8,91 | 53,64 | |
| | Хлеб пшеничный | 20,25/17,01 | 1,34 | 0,17 | 8,22 | 36,33 | |
| | Запеканка из печени с рисом | 200 | 13,38 | 13,97 | 25,31 | 280 | 294 |
| | Лук репчатый | 51,44/42,86 | 0,6 | 0,76 | 3,51 | 17,57 | |
| | Печень говяжья | 114/107 | 8,79 | 3,96 | 4,66 | 93,46 | |
| | Мука пшеничная | 3/3 | 0,24 | 0,02 | 1,5 | 7,84 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,78/0,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | 10/10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | |
| | Яйцо | 9,52/9,52 | 1,21 | 1,09 | 0,07 | 14,95 | |
| Яйцо | 2,86/2,86 | 0,36 | 0,33 | 0,02 | 4,49 | | |
| Рис | 21,9/21,9 | 1,64 | 0,57 | 13,64 | 66,36 | | |
| Вода | 21,44/21,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Сметана 15,0% жирности | 7,14/7,14 | 0,19 | 1,07 | 0,26 | 11,57 | | |
| Мука пшеничная | 2,14/2,14 | 0,22 | 0,02 | 1,48 | 7,16 | | |
| Соль пищевая йодированная | 0,23/0,23 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 655 | 21,74 | 23,65 | 95,67 | 658,94 | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|-------------|
| УПЛОТНЕНН | Чай с лимоном | 180 | 0,14 | 0 | 10,62 | 42,16 | 393 |
| | Чай черный | 0,54/0,54 | 0,1 | 0 | 0,02 | 1,03 | |
| | Лимон | 4/4 | 0,04 | 0 | 0,12 | 1,36 | |
| | Сахарный песок | 10,49/10,49 | 0 | 0 | 10,48 | 39,77 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Рыба, запеченная с картофелем "По-русски" | 200 | 9,7 | 14,58 | 35,2 | 433,18 | 250 |
| | Лук репчатый | 20/16 | 0,22 | 0,03 | 1,31 | 6,56 | |
| | Картофель | 184,62/120 | 2,4 | 0,48 | 11,06 | 92,4 | |
| | Филе минтая | 70/ 70 | 3,69 | 3,37 | 13,44 | 138 | |
| | Морковь, красная | 42,67/32 | 0,42 | 0,03 | 2,21 | 11,2 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 47,67 | |
| | Вода | 35/35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 35/35 | 1,01 | 0,88 | 1,68 | 18,9 | |
| | Мука пшеничная | 7,7/7,7 | 0,79 | 0,08 | 5,31 | 25,72 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,56/0,56 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | 7,7/7,7 | 0,1 | 4,74 | 0,13 | 43,58 | |
| | Яйцо | 8,4/8,4 | 1,07 | 0,97 | 0,06 | 13,19 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | 701 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1,56 | 0,33 | 18,13 | 47,67 | |
| | Плоды и ягоды свежие | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | 368a |
| | Яблоки | 99/90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 42,3 | |
| | ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | 500 | 11,76 | 15,27 | 72,77 | 565,31 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1735 | 48,47 | 54,69 | 235,38 | 1678,26 | |
| | ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 17139 | 485,99 | 539,97 | 2349,05 | 16200,04 | |
| Среднее значение за период | 1713,9 | 48,599 | 53,997 | 234,905 | 1620,004 | | |

| № п/п | Выборка продуктов по меню для категории "Детский сад" | Ед.изм. | Брутто за весь период | Нетто за весь период |
|-------|---|-----------|-----------------------|----------------------|
| 1 | Абрикосы сушеные (Курага) | кг | 0,068 | 0,068 |
| 2 | Апельсин | кг | 0,032 | 0,02 |
| 3 | Варенец 2,5% жирности | л | 0,152 | 0,15 |
| 4 | Вафли | кг | 0,06 | 0,06 |
| 5 | Вода | л | 7,741 | 7,721 |
| 6 | Говядина 1 кат. | кг | 0,551 | 0,498 |
| 7 | Горох шлифованный | кг | 0,018 | 0,018 |
| 8 | Горошек зеленый. Консервы | кг | 0,007 | 0,006 |
| 9 | Гречневая крупа ядрица | кг | 0,072 | 0,072 |
| 10 | Груша | кг | 0,177 | 0,161 |
| 11 | Дрожжи хлебопекарные | кг | 0,005 | 0,005 |
| 12 | Икра баклажанная (промышленного производства) | кг | 0,052 | 0,050 |
| 13 | Кабачок | кг | 0,103 | 0,085 |
| 14 | Какао-порошок | кг | 0,005 | 0,005 |
| 15 | Капуста белокочанная | кг | 0,66 | 0,578 |
| 16 | Картофель | кг | 1,9 | 1,264 |
| 17 | Квашеная капуста | кг | 0,053 | 0,044 |
| 18 | Кефир 2,5% жирности | л | 0,304 | 0,3 |
| 19 | Кофейный напиток | г | 10,8 | 10,8 |
| 20 | Крахмал картофельный | кг | 0,027 | 0,027 |
| 21 | Крупа манная | кг | 0,036 | 0,036 |
| 22 | Крупа перловая | кг | 0,004 | 0,004 |
| 23 | Крупа пшеничная | кг | 0,02 | 0,02 |
| 24 | Крупа ячневая | кг | 0,015 | 0,015 |
| 25 | Кукурузная крупа | кг | 0,015 | 0,015 |
| 26 | Курица, 1 категории | кг | 0,244 | 0,217 |
| 27 | Лимон | кг | 0,04 | 0,036 |
| 28 | Лук репчатый | кг | 0,365 | 0,294 |
| 29 | Макароны из муки в/с | кг | 0,108 | 0,108 |
| 30 | Масло растительное | л | 0,1 | 0,1 |
| 31 | Масло сливочное | кг | 0,19 | 0,19 |
| 32 | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | л | 2,873 | 2,873 |
| 33 | Морковь, красная | кг | 0,673 | 0,495 |
| 34 | Морская капуста | кг | 0,022 | 0,022 |
| 35 | Мука пшеничная | кг | 0,262 | 0,262 |
| 36 | Напиток "Снежок" 2,5% жирности | л | 0,456 | 0,45 |
| 37 | Овсяные хлопья "Геркулес" | кг | 0,015 | 0,015 |
| 38 | Огурец свежий | кг | 0,078 | 0,07 |
| 39 | Огурец соленый | кг | 0,053 | 0,043 |
| 40 | Перец сладкий | кг | 0,016 | 0,012 |
| 41 | Печень говяжья | кг | 0,243 | 0,225 |
| 42 | Печенье сахарное из муки первого сорта | кг | 0,06 | 0,06 |
| 43 | Повидло | кг | 0,06 | 0,06 |
| 44 | Помидоры (томаты) | кг | 0,152 | 0,12 |
| 45 | Пшено | кг | 0,006 | 0,006 |
| 46 | Рис | кг | 0,186 | 0,186 |
| 47 | Ряженка 2,5% жирности | л | 0,304 | 0,3 |
| 48 | Сахарный песок | кг | 0,27 | 0,27 |
| 49 | Свекла | кг | 0,237 | 0,177 |
| 50 | Сельдь с/с | кг | 0,07 | 0,05 |
| 51 | Смесь сухофруктов | кг | 0,031 | 0,031 |
| 52 | Сметана 15,0% жирности | кг | 0,101 | 0,101 |
| 53 | Сок яблочный | л | 0,9 | 0,9 |
| 54 | Соль пищевая йодированная | кг | 0,045 | 0,045 |
| 55 | Сыр твердый | кг | 0,056 | 0,054 |
| 56 | Творог | кг | 0,365 | 0,363 |
| 57 | Томат-паста | кг | 0,042 | 0,042 |
| 58 | Филе минтая | кг | 0,289 | 0,285 |
| 59 | Хлеб пшеничный | кг | 0,722 | 0,719 |
| 60 | Хлеб ржаной | кг | 0,45 | 0,45 |
| 61 | Чай черный | кг | 0,005 | 0,005 |
| 62 | Чеснок | кг | 0,005 | 0,004 |
| 63 | Яблоки | кг | 0,759 | 0,691 |
| 64 | Яйцо | шт (яйца) | 9,187 | 9,187 |