



Мухомов С.В. МС

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий

Васьков Е.Л.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ
В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**



МЕНЮ для дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

| № п.р. | Наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | l, мг | мг | Se, мг |
|---------------------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|
| 1 день понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная со слив маслом | 150 | 5,5 | 6,5 | 19,0 | 181,00 | 0,00 | 0,50 | 0,10 | 6,50 | 0,10 | 144,00 | 40,00 | 321,00 | 0,30 | 195,00 | 18,00 | 0,20 | 0,000 |
| | Батон с маслом сливочным 30\5 | 35 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | 0,30 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Напиток кофейный на молоке | 180 | 1,2 | 1,4 | 20,20 | 99,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 19,45 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Итого за приём пищи | 365 | 9,0 | 12,4 | 54,3 | 383,0 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 229,2 | 45,3 | 341,5 | 0,6 | 198,8 | 18,0 | 0,2 | 0,0 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 100 | 0,2 | 0,2 | 25,0 | 85,8 | 0,00 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из отварного картофеля с отварной морковью | 50 | 1,3 | 3,0 | 12,1 | 93,9 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 2,30 | 0,04 | 35,15 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Суп картофельный с горохом с гренками 200/10 | 210 | 4,4 | 5,0 | 35,0 | 171,0 | 0,00 | 8,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 49,91 | 2,60 | 27,00 | 0,30 | 22,10 | 13,00 | 1,00 | 0,000 |
| | Ежики мясные в соусе 50\50 | 100 | 16,2 | 7,1 | 4,5 | 148,0 | 0,20 | 0,90 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 54,80 | 19,00 | 43,00 | 0,20 | 30,20 | 13,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Макаронные изделия | 130 | 3,0 | 5,0 | 40,0 | 216,7 | 0,11 | 0,01 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 7,99 | 6,37 | 3,50 | 0,40 | 65,00 | 0,65 | 0,00 | 0,000 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,3 | 0,0 | 10,6 | 44,9 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,90 | 2,00 | 1,30 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Итого за приём пищи | 720,00 | 29,2 | 20,7 | 126,2 | 799,5 | 0,4 | 28,1 | 4,0 | 2,4 | 0,0 | 174,3 | 40,5 | 74,8 | 3,4 | 119,4 | 26,7 | 1,0 | 0,0 |
| Полдник усиленный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ватрушка со сметаной | 60 | 3,0 | 11,0 | 21,3 | 180,0 | 0,10 | 12,70 | 0,01 | 0,00 | 0,10 | 186,00 | 44,00 | 47,00 | 0,40 | 96,00 | 8,04 | 0,00 | 0,000 |
| | Омлет натуральный | 100 | 4,40 | 3,90 | 19,00 | 189,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 9,40 | 0,70 | 23,00 | 0,40 | 17,30 | 0,00 | 0,00 | 0,009 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 20,0 | 94,2 | 0,02 | 0,30 | 1,00 | 0,60 | 0,04 | 10,50 | 1,60 | 0,00 | 0,28 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Итого за приём пищи | 350,00 | 7,6 | 15,0 | 63,6 | 482,2 | 0,2 | 13,0 | 1,0 | 0,6 | 0,2 | 209,4 | 46,3 | 70,0 | 1,5 | 113,8 | 8,0 | 0,0 | 0,009 |
| | Итого за день | 1535 | 46,0 | 48,3 | 269,1 | 1750,5 | 0,7 | 45,4 | 5,1 | 9,6 | 0,3 | 625,4 | 132,0 | 486,3 | 7,9 | 432,0 | 52,7 | 1,2 | 0,009 |

| 2 день вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный с рисом со сгущенным молоком 150/20 | 170 | 15,0 | 15,9 | 29,8 | 372,53 | 0,00 | 0,40 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 228,70 | 13,52 | 36,00 | 0,8 | 24,84 | 1,96 | 0,40 | 0,003 | |
| Батон | 30 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 47,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 3,40 | 19,10 | 1,6 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Напиток какао на молоке | 180 | 1,2 | 1,4 | 20,20 | 99,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 105,00 | 15,28 | 82,00 | 0,10 | 7,00 | 8,40 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 380 | 17,7 | 17,9 | 60,0 | 518,5 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 338,1 | 32,2 | 137,1 | 2,5 | 34,8 | 10,4 | 0,4 | 0,003 | |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 8,00 | 41,58 | 272,51 | 0,6 | 195,8 | 25,09 | 0,1 | 0,013 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | 2,4 | 4,3 | 16,1 | 74,4 | 0,20 | 4,50 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 32,00 | 10,30 | 14,50 | 0,80 | 56,40 | 13,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Печень в соусе 70/20 | 90 | 10,8 | 6,6 | 3,0 | 118,8 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 77,00 | 19,70 | 56,00 | 0,50 | 25,10 | 11,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Каша гречневая вязкая | 130 | 3,0 | 2,5 | 16,0 | 88,0 | 0,00 | 11,00 | 0,02 | 0,09 | 0,10 | 71,00 | 24,90 | 5,40 | 0,60 | 35,54 | 2,36 | 0,00 | 0,000 | |
| Кисель концентрат | 180 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,12 | 7,20 | 1,00 | 1,60 | 0,03 | 24,30 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 650 | 20,2 | 14,0 | 70,7 | 452,7 | 0,4 | 22,8 | 1,0 | 1,7 | 0,3 | 214,8 | 67,0 | 75,9 | 3,1 | 119,6 | 26,4 | 0,0 | 0,000 | |
| Полдник усиленный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь соленая/картофель отварной | 180 | 4,8 | 9,0 | 16,5 | 161,2 | 0,10 | 3,00 | 4,00 | 6,00 | 0,06 | 65,00 | 25,00 | 145,00 | 0,80 | 126,00 | 17,30 | 1,20 | 0,000 | |
| Булочка Домашняя | 60 | 4,80 | 8,50 | 18,00 | 171,30 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 78,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 9,0 | 36,0 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 2,00 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 430,00 | 9,8 | 17,6 | 46,8 | 387,5 | 0,1 | 11,0 | 4,0 | 6,0 | 0,06 | 148,5 | 27,0 | 146,3 | 1,8 | 126,0 | 17,3 | 1,2 | 0,000 | |
| Итого за день | 1295 | 49,2 | 50,0 | 198,5 | 1454,7 | 0,6 | 44,8 | 5,1 | 7,7 | 0,58 | 709,4 | 167,8 | 631,8 | 8,0 | 476,3 | 79,1 | 1,7 | 0,016 | |
| 3 день среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | 10 | 3,9 | 4,0 | 0,0 | 53 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 2,00 | 0,10 | 177,00 | 0,40 | 98,00 | 0,1 | 13,20 | 8,00 | 0,10 | 0,013 | |
| Каша Ассорти (рис, греча) жидкая молочная | 150 | 7,6 | 12,6 | 21,5 | 156,60 | 0,00 | 0,30 | 0,03 | 3,00 | 0,30 | 130,00 | 27,00 | 205,95 | 0,40 | 0,00 | 22,00 | 0,63 | 0,003 | |
| Батон | 30 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | 0,30 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Чай с молоком | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,00 | 38,50 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 19,45 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 370 | 10,2 | 17,2 | 44,6 | 401,1 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 3,1 | 0,3 | 215,2 | 32,3 | 226,5 | 0,7 | 3,8 | 22,0 | 0,6 | 0,016 | |

| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|
| Яблоки свежие | 100 | 0,2 | 0,2 | 25,0 | 85,8 | 0,00 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горошек консервированный | 20 | 1,3 | 3,0 | 12,1 | 93,9 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 2,30 | 0,04 | 35,15 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Борщ из свежей капусты со сметаной 200\5 | 205 | 1,5 | 3,0 | 23,0 | 75,3 | 0,00 | 11,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,90 | 39,00 | 79,00 | 0,40 | 42,00 | 12,00 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Жаркое с курой | 180 | 7,2 | 10,3 | 31,6 | 275,0 | 0,30 | 9,95 | 0,10 | 0,12 | 0,11 | 54,11 | 34,20 | 86,19 | 1,74 | 334,00 | 25,00 | 1,10 | 0,000 | 0,000 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,12 | 7,20 | 1,00 | 1,60 | 0,10 | 24,30 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Итого за приём пищи | 635,00 | 14,0 | 16,9 | 102,3 | 615,7 | 0,5 | 37,8 | 1,1 | 4,0 | 0,2 | 157,0 | 85,3 | 165,2 | 4,2 | 378,6 | 37,0 | 1,1 | 0,0 | 0,000 |
| Полдник усиленный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 100 | 5,0 | 3,2 | 30,0 | 181,0 | 0,10 | 0,70 | 1,00 | 0,00 | 0,04 | 101,00 | 1,70 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 11,60 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Манник | 60 | 8,40 | 7,50 | 21,60 | 185,30 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | 0,00 | 0,06 | 55,20 | 0,60 | 42,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,008 |
| Чай с сахаром | 180 | 1,0 | 0,1 | 30,2 | 123,6 | 0,00 | 1,10 | 1,00 | 1,60 | 0,02 | 15,70 | 1,60 | 0,00 | 0,33 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Итого за приём пищи | 340 | 14,5 | 10,9 | 85,1 | 508,9 | 0,1 | 1,9 | 2,5 | 1,6 | 0,12 | 175,4 | 3,9 | 42,0 | 1,6 | 0,5 | 11,6 | 0,0 | 0,008 | 0,008 |
| Итого за день | 1475 | 38,9 | 45,2 | 257,0 | 1611,5 | 0,7 | 43,7 | 3,6 | 8,7 | 0,69 | 560,1 | 121,5 | 433,6 | 9,1 | 382,9 | 70,6 | 1,7 | 0,024 | 0,024 |
| 4 день четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 25 | 7,6 | 12,6 | 21,5 | 156,60 | 0,00 | 0,30 | 0,03 | 3,00 | 0,30 | 130,00 | 27,00 | 205,95 | 0,40 | 0,00 | 22,00 | 0,63 | 0,003 | 0,003 |
| Каша манная молочная со слив маслом | 150 | 5,5 | 6,5 | 19,0 | 181,00 | 0,00 | 0,50 | 0,10 | 6,50 | 0,10 | 144,00 | 40,00 | 321,00 | 0,30 | 195,00 | 18,00 | 0,20 | 0,000 | 0,000 |
| Батон с маслом сливочным 30\5 | 35 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | 0,30 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Напиток кофейный на молоке | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,00 | 38,50 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 19,45 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Итого за приём пищи | 390 | 10,2 | 17,2 | 44,6 | 401,1 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 3,1 | 0,3 | 215,2 | 32,3 | 226,5 | 0,7 | 3,8 | 22,0 | 0,6 | 0,0 | 0,000 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,2 | 278,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты с морковью | 50 | 0,6 | 4 | 5,96 | 62 | 0,03 | 11,00 | 2,00 | 3,00 | 0,00 | 23,10 | 21,00 | 42,00 | 0,30 | 18,00 | 12,00 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Суп-пюре из овощей | 200 | 5,0 | 7,1 | 16,4 | 109,7 | 0,00 | 4,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,70 | 1,80 | 46,00 | 0,00 | 23,10 | 1,70 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Тефтели рыбные в соусе 70\20 | 90 | 8,0 | 6,3 | 13,2 | 137,4 | 0,00 | 0,60 | 0,50 | 0,00 | 0,03 | 31,50 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | 15,05 | 4,08 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Рис рассыпчатый | 130 | 3,8 | 4,0 | 20,0 | 129,2 | 0,30 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 31,51 | 24,90 | 72,69 | 0,60 | 13,00 | 3,70 | 1,10 | 0,000 | 0,000 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0,1 | 22,0 | 90,9 | 0,12 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,52 | 4,14 | 23,20 | 0,50 | 15,03 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 0,90 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | 0,000 |
| Итого за приём пищи | 700 | 21,9 | 22,1 | 101,5 | 654,2 | 0,6 | 20,6 | 3,0 | 3,0 | 0,1 | 145,8 | 88,3 | 203,9 | 3,2 | 86,3 | 21,5 | 1,1 | 0,000 | 0,000 |

Полдник усиленный

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|
| Суп молочный | 150 | 6,0 | 5,9 | 20,0 | 218,3 | 0,10 | 7,00 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 98,00 | 9,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 21,00 | 0,00 | 0,000 |
| Ватрушка с творогом | 60 | 4,80 | 5,60 | 45,20 | 167,10 | 0,10 | 6,00 | 1,00 | 1,60 | 0,01 | 32,00 | 0,47 | 56,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,0 | 33,0 | 0,12 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 193,70 | 21,30 | 136,70 | 0,20 | 120,00 | 17,10 | 0,00 | 0,000 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Итого за приём пищи | 350 | 11,2 | 11,7 | 76,5 | 437,4 | 0,3 | 14,0 | 1,2 | 1,6 | 0,17 | 327,2 | 30,8 | 192,7 | 2,0 | 120,0 | 38,1 | 0,0 | 0,000 |
| Итого за день | 1525 | 43,6 | 51,4 | 232,4 | 1539,7 | 1,0 | 45,0 | 4,2 | 7,7 | 0,55 | 704,2 | 159,4 | 634,0 | 8,1 | 488,1 | 81,6 | 1,7 | 0,003 |

5 день пятница

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| Сыр порциями | 10 | 3,0 | 4,0 | 0,0 | 53 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 2,60 | 0,01 | 120,00 | 0,40 | 110,00 | 0,1 | 13,20 | 26,00 | 1,10 | 0,013 |
| Каша молочная "Дружба" рис/шени с маслом сливочным | 150 | 5,0 | 6,7 | 30,0 | 245 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 139,00 | 36,00 | 52,00 | 0,52 | 24,84 | 1,96 | 0,21 | 0,002 |
| Батон | 30 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 26,00 | 0,30 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 9,00 | 36,00 | 0,00 | 0,43 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 61,63 | 5,85 | 32,40 | 0,00 | 0,00 | 4,14 | 0,00 | 0,000 |
| Итого за приём пищи | 370 | 10,4 | 15,2 | 54,1 | 437,0 | 0,1 | 1,0 | 0,1 | 2,7 | 0,03 | 386,3 | 46,2 | 220,4 | 0,9 | 41,0 | 34,1 | 1,3 | 0,015 |

II завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-------|------|-------|------|------|------|-------|------|-------|-----|--------|------|------|-------|
| Йогурт питьевой | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,2 | 278,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-------|------|-------|------|------|------|-------|------|-------|-----|--------|------|------|-------|

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| Суп Крестьянский (без крупы) со сметаной | 200 | 6,0 | 4,1 | 17,0 | 119,0 | 0,18 | 19,19 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 53,00 | 31,00 | 49,00 | 1,03 | 35,00 | 13,20 | 0,20 | 0,000 |
| Гуляш из отварного мяса свинины/салат из моркови с яблоком 80/50 | 80/50 | 9,1 | 21,8 | 52,0 | 271,0 | 0,10 | 7,90 | 0,90 | 3,80 | 0,01 | 23,40 | 15,62 | 52,00 | 1,10 | 19,00 | 2,30 | 0,10 | 0,002 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,9 | 4,5 | 16,3 | 136,0 | 0,10 | 7,70 | 0,00 | 1,60 | 0,10 | 53,70 | 24,90 | 72,69 | 0,70 | 65,00 | 3,70 | 0,10 | 0,000 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,8 | 0,1 | 17,5 | 74,1 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,84 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Итого за приём пищи | 630 | 19,9 | 26,6 | 110,5 | 589,1 | 0,4 | 32,1 | 0,9 | 3,8 | 0,0 | 93,7 | 58,6 | 101,0 | 3,3 | 56,8 | 15,5 | 0,3 | 0,002 |

Полдник усиленный

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|
| Каша гречневая молочная | 150 | 9,0 | 7,1 | 4,5 | 178,2 | 0,20 | 0,90 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 9,30 | 23,00 | 0,50 | 30,20 | 3,40 | 0,00 | 0,000 |
| Печенье сахарное | 50 | 3,0 | 4,2 | 41,2 | 216,7 | 0,11 | 0,01 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 7,99 | 6,37 | 3,50 | 0,30 | 65,00 | 0,65 | 0,00 | 0,000 |
| Чай с молоком | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,10 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 180,00 | 25,20 | 270,00 | 0,20 | 0,00 | 16,20 | 0,00 | 0,000 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Итого за приём пищи | 340 | 17,3 | 15,9 | 56,2 | 509,3 | 0,4 | 2,2 | 3,6 | 1,3 | 0,01 | 212,5 | 40,9 | 296,5 | 1,4 | 95,2 | 20,3 | 0,0 | 0,000 |
| Итого за день | 1440 | 48,0 | 58,1 | 230,6 | 1582,4 | 0,9 | 45,3 | 4,6 | 7,8 | 0,06 | 708,6 | 153,6 | 628,9 | 7,9 | 471,1 | 69,9 | 1,6 | 0,017 |

6 день понедельник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|
| Сыр порциями | 10 | 3,0 | 4,0 | 0,0 | 53 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,90 | 0,03 | 132,00 | 0,40 | 110,00 | 0,1 | 98,00 | 8,00 | 0,10 | 0,001 |
| Каша геркулесовая молочная | 150 | 5,3 | 7,6 | 31,1 | 199,50 | 0,18 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 136,00 | 23,90 | 61,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,000 |
| Батон | 30 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | 0,3 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,00 | 33,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 105,00 | 15,28 | 82,00 | 0,10 | 7,00 | 8,40 | 0,00 | 0,000 |
| Итого за приём пищи | 370 | 10,9 | 16,2 | 54,2 | 388,5 | 0,3 | 1,0 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 438,7 | 43,5 | 273,5 | 0,5 | 108,8 | 24,4 | 0,1 | 0,001 |

II завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Йогурт питьевой | 100 | 0,2 | 0,2 | 20,9 | 85,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|-----------------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|------------|
| Огурец консервированный | 20 | 0,5 | 2,089 | 11,3 | 78 | 0,02 | 4,90 | 1,20 | 1,60 | 0,01 | 13,97 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Суп-пюре гороховый с гречками 200/10 | 210 | 4,0 | 3,1 | 8,1 | 74,1 | 0,13 | 5,46 | 0,90 | 1,30 | 0,10 | 39,80 | 41,30 | 256,00 | 0,30 | 98,00 | 42,00 | 1,70 | 0,000 |
| Плов с мясом свинины | 180 | 16,2 | 19,2 | 46,5 | 358,7 | 0,21 | 0,41 | 0,00 | 0,11 | 0,10 | 53,09 | 21,72 | 77,50 | 2,46 | 176,00 | 7,47 | 0,00 | 0,015 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 46,5 | 0,12 | 7,20 | 1,00 | 1,60 | 0,12 | 24,30 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Итого за приём пищи | 680 | 24,7 | 25,0 | 101,5 | 682,3 | 0,6 | 18,0 | 3,1 | 4,6 | 0,3 | 141,7 | 75,1 | 333,5 | 4,6 | 276,6 | 49,5 | 1,7 | 0,0 |

Полдник усиленный

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|
| Макароньы с сыром | 100 | 0,6 | 4,0 | 6,0 | 62,0 | 0,11 | 29,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 136,00 | 41,00 | 29,00 | 2,10 | 89,00 | 5,00 | 0,00 | 0,000 |
| Чай с молоком | 180 | 1,6 | 1,3 | 8,9 | 52,5 | 0,00 | 1,10 | 1,00 | 2,30 | 0,01 | 15,70 | 1,60 | 0,00 | 0,33 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Коржик | 60 | 8,40 | 7,50 | 21,60 | 185,30 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | 0,00 | 0,06 | 55,20 | 0,60 | 42,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,008 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Итого за приём пищи | 350 | 2,3 | 5,4 | 18,2 | 133,5 | 0,1 | 30,1 | 1,0 | 2,3 | 0,02 | 155,2 | 42,6 | 29,0 | 2,8 | 89,5 | 5,0 | 0,0 | 0,000 |
| Итого за день | 1500 | 13,0 | 18,3 | 57,9 | 452,2 | 0,2 | 60,3 | 2,5 | 4,6 | 0,1 | 365,6 | 85,8 | 100,0 | 6,3 | 179,0 | 10,0 | 0,0 | 0,016 |

7 день вторник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| Батон с маслом сливочным 30/5 | 35 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | 0,30 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| Яйцо отварное | 25 | 5,5 | 8,6 | 36,8 | 268,70 | 0,06 | 1,54 | 0,00 | 1,20 | 0,06 | 143,40 | 23,00 | 15,20 | 0,44 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 0,000 |
| Каша ячневая молочная со слив маслом | 150 | 5,5 | 6,5 | 19,0 | 181,00 | 0,00 | 0,50 | 0,10 | 6,50 | 0,10 | 144,00 | 40,00 | 321,00 | 0,30 | 195,00 | 18,00 | 0,20 | 0,000 |
| Напиток кофейный на молоке | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,00 | 33,00 | 0,00 | 0,43 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 61,63 | 5,85 | 32,40 | 0,00 | 0,00 | 4,14 | 0,00 | 0,000 |
| Итого за приём пищи | 390 | 8,1 | 13,2 | 59,9 | 404,7 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 1,3 | 0,1 | 270,7 | 32,8 | 68,1 | 0,7 | 3,8 | 8,9 | 0,0 | 0,000 |

| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|--|
| Сок | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 42,00 | 41,58 | 272,51 | 2,53 | 195,8 | 25,09 | 0,1 | 0,012 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы | 50 | 1,0 | 5,0 | 3,5 | 51,3 | 0,00 | 11,00 | 2,00 | 3,00 | 0,00 | 46,00 | 8,40 | 36,00 | 0,50 | 37,80 | 1,60 | 0,40 | 0,000 | |
| Суп-лапша | 200 | 3,2 | 7,0 | 21,3 | 98,4 | 0,00 | 0,44 | 0,02 | 1,60 | 0,03 | 41,51 | 18,50 | 6,60 | 0,05 | 25,60 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Тефтели рыбные в соусе 70/20 | 90 | 15,0 | 9,0 | 32,0 | 164,0 | 0,10 | 9,00 | 0,50 | 0,50 | 0,10 | 44,60 | 15,62 | 15,02 | 0,80 | 19,00 | 4,68 | 0,10 | 0,002 | |
| Пюре картофельное | 130 | 2,9 | 4,5 | 16,3 | 136,0 | 0,10 | 7,70 | 0,00 | 1,60 | 0,10 | 53,70 | 24,90 | 72,69 | 0,70 | 65,00 | 3,70 | 0,10 | 0,000 | |
| Кисель концентрат | 180 | 0,2 | 0,2 | 17,4 | 72,1 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 3,96 | 3,60 | 0,72 | 10,08 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 700 | 23,4 | 21,8 | 98,2 | 646,8 | 0,2 | 29,4 | 2,5 | 5,1 | 0,1 | 154,3 | 57,0 | 61,2 | 3,3 | 94,6 | 6,3 | 0,5 | 0,002 | |
| Полдник усиленный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная с яйцом | 100 | 10,0 | 9,7 | 13,0 | 231,8 | 0,23 | 1,24 | 1,60 | 1,60 | 0,10 | 230,00 | 37,00 | 240,00 | 0,90 | 184,00 | 45,00 | 1,00 | 0,00 | |
| Пирожок печеный с печенью и рисом | 60 | 3,4 | 9,9 | 33,1 | 217 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,30 | 1,66 | 0,00 | 0,00 | |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 9,0 | 36,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за приём пищи | 340 | 13,6 | 19,7 | 58,4 | 503,3 | 0,3 | 1,3 | 1,6 | 1,6 | 0,2 | 247,0 | 37,0 | 240,0 | 1,6 | 190,3 | 46,7 | 1,0 | 0,002 | |
| Итого за день | 1515 | 46,7 | 55,2 | 237,5 | 1650,8 | 0,7 | 42,8 | 4,1 | 8,0 | 0,5 | 714,0 | 168,3 | 641,8 | 8,1 | 484,5 | 87,0 | 1,6 | 0,016 | |
| 8 день среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон с маслом сливочным 30/5 | 35 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,05 | 45,00 | 3,90 | 20,50 | 0,30 | 3,80 | 0,00 | 0,20 | 0,000 | |
| Каша манная молочная | 150 | 5,0 | 7,7 | 37,2 | 230,00 | 0,22 | 0,48 | 0,50 | 3,20 | 0,10 | 96,00 | 42,10 | 15,20 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 0,000 | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,00 | 38,50 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 19,45 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 365 | 7,6 | 12,3 | 60,3 | 371,5 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 3,3 | 0,2 | 160,5 | 47,4 | 35,7 | 0,3 | 3,8 | 4,8 | 0,2 | 0,000 | |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 100 | 0,2 | 0,2 | 20,9 | 85,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты с морковью | 50 | 1,0 | 3,7 | 5,9 | 51,3 | 0,00 | 12,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 8,40 | 16,70 | 0,30 | 37,80 | 1,60 | 0,00 | 0,000 | |
| Борщ со сметаной 200\5 | 205 | 3,3 | 6,0 | 12,0 | 103,6 | 0,00 | 6,78 | 0,03 | 1,30 | 0,05 | 51,60 | 2,30 | 47,00 | 0,23 | 27,20 | 5,30 | 0,00 | 0,000 | |
| Каша Царская с курой | 180 | 10,1 | 8,7 | 4,5 | 133,0 | 0,12 | 12,11 | 2,00 | 1,60 | 0,01 | 24,57 | 1,40 | 68,00 | 3,00 | 25,80 | 6,80 | 1,32 | 0,000 | |
| Компот из кураги | 180 | 0,5 | 0,1 | 22,0 | 90,9 | 0,12 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,52 | 4,14 | 23,20 | 0,50 | 15,03 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 665 | 18,9 | 19,1 | 68,4 | 503,8 | 0,3 | 31,7 | 2,5 | 2,9 | 0,1 | 123,2 | 26,7 | 154,9 | 5,2 | 107,9 | 13,7 | 1,3 | 0,0 | |

| Полдник усиленный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|--|
| Макароны запечённые с яйцом | 100 | 11,1 | 10,7 | 36,9 | 289,0 | 0,17 | 11,00 | 1,00 | 1,60 | 0,10 | 26,30 | 33,00 | 142,00 | 0,90 | 77,10 | 46,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Молоко кипячёное | 180 | 5,2 | 5,9 | 8,6 | 128,0 | 0,12 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 193,70 | 21,30 | 136,70 | 0,20 | 277,30 | 17,10 | 0,00 | 0,000 | |
| Пирожок печеный с капустой | 60 | 3,4 | 9,9 | 33,1 | 217 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 6,30 | 1,66 | 0,00 | 0,00 | |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 290 | 5,3 | 6,0 | 11,9 | 147,0 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 197,2 | 21,3 | 136,7 | 0,6 | 277,3 | 17,1 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за день | 1420 | 31,9 | 37,6 | 161,5 | 1108,1 | 0,8 | 33,3 | 3,0 | 6,2 | 0,24 | 480,8 | 95,4 | 327,3 | 6,1 | 389,0 | 35,6 | 1,5 | 0,000 | |
| 9 день четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная со слив маслом | 150 | 5,5 | 6,5 | 19,0 | 181,00 | 0,00 | 0,50 | 0,10 | 6,50 | 0,10 | 144,00 | 40,00 | 321,00 | 0,30 | 195,00 | 18,00 | 0,20 | 0,000 | |
| Батон с маслом сливочным | 30/5 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | 0,30 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Напиток какао на молоке | 180 | 1,2 | 1,4 | 20,20 | 99,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 19,45 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 365 | 9,0 | 12,4 | 54,3 | 383,0 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 229,2 | 45,3 | 341,5 | 0,6 | 198,8 | 18,0 | 0,2 | 0,0 | |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,2 | 0,2 | 20,9 | 85,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварного картофеля с горошком с растительным маслом | 50 | 1,4 | 5,9 | 8,4 | 93,9 | 0,02 | 9,50 | 1,00 | 1,00 | 0,04 | 39,00 | 0,00 | 0,00 | 1,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Рассольник со сметаной 200\5 | 205 | 2,8 | 5,7 | 10,8 | 105,7 | 0,13 | 5,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 31,92 | 2,10 | 65,97 | 0,00 | 198,00 | 2,40 | 0,00 | 0,000 | |
| Бигус с курицей | 180 | 17,9 | 13,5 | 48,3 | 300,0 | 0,20 | 16,70 | 0,50 | 2,10 | 0,20 | 98,30 | 40,52 | 87,71 | 1,50 | 84,00 | 8,38 | 0,20 | 0,002 | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,3 | 0,0 | 10,6 | 44,9 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,90 | 2,00 | 1,30 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20 | 50 | 4,0 | 0,6 | 24,0 | 125,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 10,50 | 0,00 | 1,20 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 665 | 26,4 | 25,7 | 102,1 | 669,5 | 0,4 | 40,5 | 1,5 | 3,1 | 0,2 | 195,6 | 55,1 | 155,0 | 4,4 | 284,1 | 10,8 | 0,2 | 0,002 | |
| Полдник усиленный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с маком | 60 | 10,0 | 11,5 | 2,5 | 162,00 | 0,10 | 2,00 | 1,30 | 3,50 | 0,03 | 101,50 | 37,00 | 241,00 | 1,10 | 74,00 | 66,00 | 0,80 | 0,012 | |
| Омлет натуральный | 100 | 3,4 | 4,3 | 29,8 | 151,00 | 0,04 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 6,30 | 1,66 | 0,00 | 0,000 | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0,1 | 8,0 | 33,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 216,60 | 23,40 | 153,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 350 | 13,8 | 16,0 | 43,6 | 365,00 | 0,1 | 5,9 | 1,3 | 3,5 | 0,07 | 321,9 | 60,4 | 394,0 | 1,8 | 80,3 | 67,7 | 0,8 | 0,012 | |
| Итого за день | 1480 | 49,4 | 54,3 | 220,9 | 1503,30 | 0,7 | 47,0 | 2,9 | 13,2 | 0,43 | 746,7 | 160,8 | 890,5 | 6,8 | 563,2 | 96,4 | 1,2 | 0,014 | |
| 10 день пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порциями | 10 | 4,2 | 4,5 | 0,3 | 58,5 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 1,30 | 0,05 | 19,90 | 0,40 | 29,00 | 0,4 | 0,00 | 8,00 | 0,10 | 0,003 | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 150 | 3,8 | 6,5 | 30,0 | 172,00 | 0,20 | 0,54 | 0,00 | 1,00 | 0,05 | 140,00 | 3,64 | 19,00 | 0,00 | 21,33 | 20,00 | 0,18 | 0,000 | |
| Батон | 30 | 2,3 | 4,5 | 15,1 | 103,0 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 65,70 | 3,90 | 20,50 | 0,30 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 9,00 | 36,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 19,45 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| Итого за приём пищи | 370 | 10,4 | 15,5 | 54,4 | 369,5 | 0,3 | 0,7 | 0,2 | 2,4 | 0,1 | 245,1 | 9,3 | 68,5 | 0,7 | 25,1 | 28,0 | 0,3 | 0,003 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729942

Владелец Глухова Елена Александровна

Действителен с 05.06.2024 по 05.06.2025