

МБДОУ №8 "ВАСИЛЕК" Г. СМФЕРОПОЛЯ
за пятидневный период



Руководитель: Лизикова О.Г.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

| Прием пищи | № блюда | Наименование блюда | Продукты | Масса | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С, мг | |
|----------------|------------------------------------|-------------------------------|----------------------|-----------------|-------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-------|
| | | | | Брутто | Нетто | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Чай с сахаром*34 | Чай | 0,3 | 0,3 | Итого | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | |
| | | | Сахар | 10 | | | 10 | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | |
| | Батон с маслом*38 | Батон | 40 | 40 | Итого | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | Масло сливочное | 10 | | | 10 | 0,06 | 8,55 | 0,09 | 74,9 | |
| | Каша жидкая гречневая*35 | Масло сливочное | 5 | 5 | Итого | 210 | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | | |
| | | | Крупа гречневая | 12 | | | 12 | 1,51 | 0,31 | 8,16 | 39,48 | |
| | | | Сахар | 5 | | | 5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 | |
| | | | Молоко | 176 | | | 176 | 3,52 | 5,28 | 7,04 | 93,28 | 1,76 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый*35 | Соки | 180 | 180 | Итого | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Гороховый суп с гречками*35 | Хлеб белый | 3 | 3 | Итого | 180 | 0,25 | 0,04 | 1,44 | 6,81 | | |
| | | | Масло сливочное | 3 | | | 3 | 0,02 | 2,57 | 0,03 | 22,47 | |
| | | | Масло растительное | 3 | | | 3 | 0 | 3 | 0 | 26,97 | |
| | | | Морковь | 16 | | | 12 | 0,12 | 0 | 0,67 | 3,17 | 0,6 |
| | | | Лук репчатый | 15 | | | 12 | 0,18 | 0 | 1,03 | 4,64 | 1,2 |
| | | | Горох | 20 | | | 20 | 4,6 | 0,32 | 11,54 | 64,6 | |
| | | | Картофель | 70 | | | 49 | 2,74 | 0 | 27,05 | 113,88 | 39,2 |
| | | | Картофель | 70 | | | 49 | 2,74 | 0 | 27,05 | 113,88 | 39,2 |
| | | | Картофель | 70 | | | 49 | 2,74 | 0 | 27,05 | 113,88 | 39,2 |
| | Компот из свежемороженных ягод*188 | Черная смородина замороженная | 10 | 10 | Итого | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | Винья замороженная | 16 | | | 16 | 0,13 | 0,1 | 1,7 | 8,32 | |
| | | | Сахар | 14 | | | 14 | 0 | 0 | 13,97 | 52,36 | |
| | Котлеты,бюточки мясные,шницель*23 | Хлеб белый | 14 | 14 | Итого | 80 | 1,16 | 0,18 | 6,73 | 31,78 | | |
| | | | Масло сливочное | 5 | | | 5 | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | |
| | | | Мука пшеничная | 8 | | | 8 | 0,85 | 0,1 | 5,86 | 26,32 | |
| | | | Мясо говядина | 80 | | | 59 | 8,32 | 2,89 | 0 | 59,47 | |
| | | | Молоко | 19 | | | 19 | 0,38 | 0,57 | 0,76 | 10,07 | 0,19 |
| | | | Пюре картофельное*35 | Масло сливочное | | | 5 | 5 | Итого | 80 | 0,03 | 4,28 |
| | Картофель | 196 | | | 128 | 7,17 | 0 | 70,66 | | | 297,47 | 102,4 |
| | Картофель | 187 | | | 128 | 7,17 | 0 | 70,66 | | | 297,47 | 102,4 |
| | Картофель | 179 | | | 128 | 7,17 | 0 | 70,66 | | | 297,47 | 102,4 |
| | Картофель | 171 | | | 128 | 7,17 | 0 | 70,66 | | | 297,47 | 102,4 |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------|-----------------|-----|-----|--------------|------------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | | Молоко | 24 | 23 | | | 0,46 | 0,69 | 0,92 | 12,19 | 0,23 |
| | Свежие овощи*40 яс | Огурцы свежие | 44 | 42 | Итого | 130 | 0,29 | 0 | 1,18 | 5,84 | 4,2 |
| | Соль*24 | Соль | 5 | 5 | Итого | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный*40 | Хлеб белый | 30 | 30 | Итого | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | |
| | Хлеб ржаной*39 | Хлеб Вилинский | 50 | 50 | Итого | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Полдник | снежок с | Снежок | 185 | 180 | Итого | 50 | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 | 1,62 |
| | Печенье*44 | Печенье | 30 | 30 | Итого | 50 | 2,22 | 3 | 22,86 | 121,8 | |
| Ужин | Чай с лимоном п сахаром*35 | Лимоны | 8 | 8 | | | 0,07 | 0,01 | 0,24 | 2,72 | 3,2 |
| | | Чай | 0,3 | 0,3 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 |
| | | Сахар | 10 | 10 | Итого | 180 | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | |
| | Омлет с сыром*25 | Яйцо | 1,4 | 1,4 | | | 177,8 | 161 | 9,8 | 2198 | |
| | | Масло сливочное | 9 | 9 | | | 0,05 | 7,7 | 0,08 | 67,41 | |
| | | Сыр | 11 | 10 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| | | Молоко | 21 | 21 | Итого | 160 | 0,42 | 0,63 | 0,84 | 11,13 | 0,21 |
| | Свежие овощи*38 | Помидоры свежие | 50 | 45 | Итого | 50 | 0,14 | 0 | 1,31 | 5,72 | 11,25 |
| | Хлеб пшеничный*40 | Хлеб белый | 30 | 30 | Итого | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | |
| | Хлеб ржаной*40 | Хлеб Вилинский | 20 | 20 | Итого | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 1 день | | | | | | 252,3 | 216,32 | 549,51 | 5041,3 | 591,12 | |

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

| Прием пищи | № блюда | Наименование блюда | Продукты | Масса | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг |
|----------------|-----------------------|--------------------|-----------------|--------------|------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|
| | | | | Брутто | Нетто | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Батон с маслом*38 | | Батон | 40 | 40 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | Масло сливочное | 10 | 10 | | 0,06 | 8,55 | 0,09 | 74,9 | |
| | | | | Итого | 40 | | | | | | |
| | Какао с молоком*36 | | Какао-порошок | 2 | 2 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | |
| | | | Молоко | 110 | 110 | | 2,2 | 3,3 | 4,4 | 58,3 | |
| | | | | Итого | 180 | | | | | | |
| | Каша жидкая манная*34 | | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | |
| | | | Крупа манная | 12 | 12 | | 1,36 | 0,08 | 8,8 | 39,12 | |
| | | | Сахар | 5 | 5 | | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 | |
| Молоко | | | 168 | 168 | 3,36 | | 5,04 | 6,72 | 89,04 | | |
| | | | Итого | 180 | | | | | | | |
| | плоды и ягоды свежие. | Нектарин | 111 | 100 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------|--|---------------------|--------------|--------------|------------------------|-------|-------|--------|--------|-------|
| Второй завтрак | | Апельсины | 114 | 100 | | 0,7 | 0 | 6,3 | 28,5 | 50 | |
| | | Груши | 111 | 100 | | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 | |
| | | Слива | 116 | 100 | | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 10 | |
| | | Персик | 111 | 100 | | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 10 | |
| | | Яблоки | 114 | 100 | | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 10 | |
| | | Абрикос | 116 | 100 | | 0,9 | 0,1 | 9 | 44 | 10 | |
| | | | | | Итого | 100 | | | | | |
| Обед | 88 | суп картофельный с макаронными изделиями | Масло растительное | 4 | 4 | | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | | | Сметана | 5 | 5 | | 0,11 | 1 | 0,15 | 10,2 | 0,02 |
| | | | Морковь | 15 | 13 | | 0,13 | 0 | 0,73 | 3,43 | 0,65 |
| | | | Лук репчатый | 25 | 23 | | 0,35 | 0 | 1,98 | 8,9 | 2,3 |
| | | | Картофель | 90 | 80 | | 1,12 | 0 | 11,04 | 46,48 | 16 |
| | | | Вермишель, макароны | 12 | 12 | | 1,25 | 0,11 | 9,02 | 39,84 | |
| | | | | | Итого | картофель 0,04, | | | | | |
| | | Компот из сухофруктов*34 | Сухофрукты | 10 | 10 | | 0,16 | 0 | 6,45 | 27,36 | |
| | | | Сахар | 14 | 14 | | 0 | 0 | 13,97 | 52,36 | |
| | | | | | Итого | 180 | | | | | |
| | | Шлов из мяса*25 | Масло сливочное | 8 | 8 | | 0,05 | 6,84 | 0,07 | 59,92 | |
| | | | Мясо говядина | 112 | 80 | | 11,28 | 3,92 | 0 | 80,64 | |
| | | | Морковь | 16 | 13 | | 0,13 | 0 | 0,73 | 3,43 | 0,65 |
| | | | Лук репчатый | 11 | 10 | | 0,15 | 0 | 0,86 | 3,87 | 1 |
| | | | Рис | 46 | 46 | | 3,22 | 0,28 | 35,56 | 148,58 | |
| | | | Томат | 7 | 7 | | 0,02 | 0 | 0,2 | 0,89 | 1,75 |
| | | | | | Итого | 210 | | | | | |
| | | Свежие овощи*38 | Помидоры свежие | 50 | 45 | | 0,14 | 0 | 1,31 | 5,72 | 11,25 |
| | | | | | Итого | 50 | | | | | |
| | | Соль*24 | Соль | 5 | 5 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | Итого | | | | | | |
| | | Укроп, Петрушка, Лук зеленый*12 | Петрушка | 2 | 2 | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 3 |
| | | | Укроп | 2 | 2 | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 2 |
| | | Лук зеленый | 2 | 2 | | 0,02 | 0 | 0,06 | 0,32 | 0,6 | |
| | | | | Итого | 2 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный*38 | Хлеб белый | 40 | 40 | | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | | |
| | | | | Итого | 20 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной*38 | Хлеб Випинский | 50 | 50 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | Итого | 30 | | | | | | |
| Полдник | Булочка Веснушка*14 | Яйцо | 0,125 | 0,125 | | 15,88 | 14,38 | 0,88 | 196,25 | | |
| | | Масло сливочное | 3,5 | 3,5 | | 0,02 | 2,99 | 0,03 | 26,22 | | |
| | | Изюм | 1,8 | 1,7 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | Мука пшеничная | 42 | 42 | | 4,45 | 0,55 | 30,74 | 138,18 | | |
| | | Сахар | 3,5 | 3,5 | | 0 | 0 | 3,49 | 13,09 | | |
| | | Дрожжи | 1 | 1 | | 0,13 | 0 | 0,08 | 0,85 | | |
| | | | | | Итого | 50 | | | | | |
| | Кипяченое молоко*34 | Молоко | 189 | 180 | | 3,6 | 5,4 | 7,2 | 95,4 | 1,8 | |
| | | | | Итого | 200 | | | | | | |
| Ужин | Чай с сахаром*35 | Чай | 0,3 | 0,3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | |
| | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | | |
| | | | | Итого | 200 | | | | | | |
| | | Пудинг творожный*34 | Яйцо | 0,25 | 0,25 | | 31,75 | 28,75 | 1,75 | 392,5 | |
| | | | Масло сливочное | 3 | 3 | | 0,02 | 2,57 | 0,03 | 22,47 | |
| | | | Крупа манная | 8 | 8 | | 0,9 | 0,06 | 5,86 | 26,08 | |
| | | | Творог | 76 | 75 | | 10,5 | 13,5 | 0,98 | 169,5 | 0,38 |
| | | Сметана | 4 | 4 | | 0,08 | 0,8 | 0,12 | 8,16 | 0,01 | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|---------------------|------|------|--------------|--------------|-----------|--------|--------|---------|
| | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | |
| | | Ванилин | 0,01 | 0,01 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | Итого | 200 | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 65,8 |
| | | Сгущенное молоко*42 | 20 | 20 | | Итого | 20 | | | |
| | | | | | | | 101,35 | 109,42 | 273,88 | 2459,33 |
| Итого за 2 день | | | | | | | | | | 154,82 |

День: Среда
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

| Прием пищи | № блюда | Наименование блюда | Продукты | Масса | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | |
|----------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------|--------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-----|
| | | | | Брутто | Нетто | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | Чай с лимоном и сахаром*35 | Лимоны | 8 | 8 | | 0,07 | 0,01 | 0,24 | 2,72 | 3,2 | |
| | | | Чай | 0,3 | 0,3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | |
| | | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | | |
| | | | | | | Итого | 180 | | | | | |
| | | | Батон с сыром и маслом*23 | Батон | 40 | 40 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | |
| | | | | Сыр | 10 | 10 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| | | | | | | Итого | 65 | | | | | |
| | | | Каша жидкая пшеничная*35 | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | |
| | | | | Пшено | 12 | 12 | | 1,44 | 0,35 | 7,6 | 40,08 | |
| | | | Сахар | 5 | 5 | | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 | | |
| | | | Молоко | 168 | 168 | | 3,36 | 5,04 | 6,72 | 89,04 | 1,68 | |
| | | | | | Итого | 210 | | | | | | |
| Второй завтрак | | плоды и ягоды свежие. | Мандарины | 135 | 100 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | |
| | | | Нектарин | 111 | 100 | | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 | |
| | | | Бананы | 167 | 100 | | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 | |
| | | | Груши | 116 | 100 | | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 10 | |
| | | | Слива | 111 | 100 | | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 10 | |
| | | | Персик | 111 | 100 | | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 10 | |
| | | | Яблоки | 116 | 100 | | | | | | | |
| | | | | | | Итого | 100 | | | | | |
| 74 | пти зеленые | Яйцо | 0,5 | 0,5 | | 63,5 | 57,5 | 3,5 | 785 | | | |
| | | Шавель | 39 | 30 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,9 | | |
| | | Масло растительное | 2,4 | 2,4 | | 0 | 2,4 | 0 | 21,58 | | | |
| | | Мука пшеничная | 2 | 2 | | 0,21 | 0,03 | 1,46 | 6,58 | | | |
| | | Сметана | 5 | 5 | | 0,11 | 1 | 0,15 | 10,2 | 0,02 | | |
| | | Лук репчатый | 4,8 | 4 | | 0,06 | 0 | 0,34 | 1,55 | 0,4 | | |
| | | Картофель | 133 | 100 | | 1,4 | 0 | 13,8 | 58,1 | 20 | | |
| | | | | | | Итого | 180 | | | | | |
| | | | | | | | 0 | 4 | 0 | 35,96 | | |
| | | Гуляш из куриного филе*34 | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | | Курица | 80 | 80 | | 0,21 | 0,03 | 1,46 | 6,58 | | |
| | | | Мука пшеничная | 2 | 2 | | 0,18 | 0 | 1,03 | 4,64 | 1,2 | |
| | | | Лук репчатый | 15 | 12 | | 0,01 | 0 | 0,12 | 0,51 | 1 | |
| | | | Томат | 4 | 4 | | | | | | | |
| | | | | | | Итого | 70 | | | | | |
| 390 | компот из свежих плодов - сад | Черная смородина замороженная | 16 | 16 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------------|--------------------------------|------------------|------|--------------|--------------|------------|-------|--------|--------|-------|
| Обед | | Нектарин | 12 | 12 | | 0,09 | 0,07 | 2,27 | 10,34 | 1,1 | |
| | | Груши | 12 | 12 | | 0,18 | 0,07 | 2,11 | 10,78 | 2,2 | |
| | | Слива | 12 | 12 | | 0,2 | 0,02 | 2,09 | 9,9 | 2,2 | |
| | | Персик | 12 | 12 | | 0,07 | 0 | 2,24 | 9,11 | 2,3 | |
| | | Яблоки | 12 | 12 | | 0,21 | 0,02 | 2,07 | 10,12 | 2,3 | |
| | | Абрикос | 23 | 23 | | 0 | 0 | 14,97 | 56,1 | | |
| | | Сахар | 15 | 15 | Итого | 180 | | | | | |
| | | | | | | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | |
| | | Каша гречневая с маслом*38 | Масло сливочное | 5 | 5 | | 5,67 | 1,17 | 30,6 | 148,05 | |
| | | | Крупа гречневая | 45 | 45 | Итого | 130 | | | | |
| | | | | | | | 0,45 | 0 | 1,79 | 8,9 | 6,4 |
| | | Свежие овощи*39 | Огурцы свежие | 66 | 64 | Итого | 40 | | | | |
| | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | Соль*24 | Соль | 5 | 5 | Итого | | | | | |
| | | | | | | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 3 |
| | Укроп, Петрушка, Лук зеленый*12 | Петрушка | 4 | 4 | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 2 | |
| | | Укроп | 2 | 2 | | 0,02 | 0 | 0,06 | 0,32 | 0,6 | |
| | | Лук зеленый | 4 | 4 | Итого | 2 | | | | | |
| | | | | | | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | | |
| | Хлеб пшеничный*38 | Хлеб белый | 40 | 40 | Итого | 20 | | | | | |
| | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Хлеб ржаной*38 | Хлеб Видлинский | 50 | 50 | Итого | 30 | | | | | |
| | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Полдник | Пряники*40 | Пряники | 20 | 20 | Итого | 50 | | | | | |
| | | | | | | 5,4 | 10,8 | 7,38 | 147,6 | 0,05 | |
| | Ряженка*34 | Ряженка | 185 | 180 | Итого | 200 | | | | | |
| | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 117 | |
| Ужин | 417 | Напиток из плодов шиповника | Шиповник | 18 | 18 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | |
| | | | Сахар | 10 | 10 | Итого | 180 | | | | |
| | | | | | | | 31,75 | 28,75 | 1,75 | 392,5 | |
| | | Котлета рыбная любительская*34 | Яйцо | 0,25 | 0,25 | | 0,5 | 0,08 | 2,89 | 13,62 | |
| | | | Хлеб белый | 6 | 6 | | 6,38 | 0,17 | 0 | 27,5 | |
| | | | Рыба Треска филе | 57 | 55 | | 0,02 | 2,57 | 0,03 | 22,47 | |
| | | | Масло сливочное | 3 | 3 | | 6,38 | 0,17 | 0 | 27,5 | |
| | | | Рыба Треска | 57 | 55 | | 11,55 | 3,85 | 0 | 80,85 | |
| | | | Рыба Горбуша | 57 | 55 | | 0,16 | 0 | 0,9 | 4,22 | 0,8 |
| | | | Морковь | 25 | 16 | | 0,09 | 0 | 0,52 | 2,32 | 0,6 |
| | | | Лук репчатый | 6 | 6 | | 0,16 | 0,24 | 0,32 | 4,24 | 0,08 |
| | | | Молоко | 8 | 8 | Итого | 70 | | | | |
| | | | | | | | 0,64 | 0 | 1,98 | 10,3 | 32,2 |
| | | Рагу овощное*34 | Капуста цветная | 54 | 46 | | 0,04 | 5,13 | 0,05 | 44,94 | |
| | | | Масло сливочное | 6 | 6 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 23,23 |
| | | Перец болгарский | 30 | 25 | | 0,06 | 0,03 | 0,56 | 2,65 | 2,1 | |
| | | Кабачки | 20 | 14 | | 0,64 | 0 | 1,98 | 10,3 | 27,6 | |
| | | Капуста белокочанная | 54 | 46 | | 0,16 | 0 | 0,9 | 4,22 | 0,8 | |
| | | Морковь | 24 | 16 | | 0,09 | 0 | 0,52 | 2,32 | 0,6 | |
| | | Лук репчатый | 12 | 6 | | 2,69 | 0 | 26,5 | 111,55 | 38,4 | |
| | | Картофель | 90 | 48 | | 2,69 | 0 | 26,5 | 111,55 | 38,4 | |
| | | Картофель | 86 | 48 | | 2,69 | 0 | 26,5 | 111,55 | 38,4 | |
| | | Картофель | 83 | 48 | | 2,69 | 0 | 26,5 | 111,55 | 38,4 | |
| | | Картофель | 80 | 48 | | 0,14 | 0 | 0,32 | 1,86 | 0,7 | |
| | | Зеленый горошек | 7 | 7 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|-------------------|----------------|----|--------------|------------|--------|--------|--------|---------|--------|--|
| | | | | | Итого | 150 | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный*40 | Хлеб белый | 30 | 30 | | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | | |
| | | | | | Итого | 30 | | | | | | |
| | | Хлеб ржаной*40 | Хлеб Витинский | 30 | 30 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | | Итого | 40 | | | | | | |
| Итого за 3 день | | | | | | | 162,28 | 138,45 | 340,35 | 3216,44 | 473,58 | |

День: Четверг
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

| Прием пищи | № блюда | Наименование блюда | Продукты | Масса | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | |
|----------------|--|---------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|------------|-------|--------------------------------|---------------|--|
| | | | | Брутто | Нетто | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | 2 | Бутерброд с джемом или повидлом | Батон | 30 | 30 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | | |
| | | | Повидло | 20 | 20 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | |
| | | | Джем | 20 | 20 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | |
| | | | | | | Итого | 40 | | | | | |
| | Чай с сахаром*34 | Чай | 0,3 | 0,3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | | |
| | | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Итого | 180 | | | | |
| | Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом*34 | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | | | |
| Сахар | | | 5 | 5 | | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 | | | |
| Хлопья овсяные | | | 12 | 12 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| Молоко | | | 176 | 176 | | 3,52 | 5,28 | 7,04 | 93,28 | 1,76 | | |
| | | | | | Итого | 180 | | | | | | |
| Второй завтрак | фрукты и ягоды свежие | Персик | 111 | 100 | | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 10 | | |
| | | Яблоки | 150 | 150 | | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 10 | | |
| | | | | | Итого | 100 | | | | | | |
| 390 | Суп овощной*38 | Капуста цветная | 11 | 10 | | 0,14 | 0 | 0,43 | 2,24 | 7 | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | | | |
| | | Перец болгарский | 5 | 4 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,72 | | |
| | | Помидоры свежие | 14 | 12 | | 0,04 | 0 | 0,35 | 1,52 | 3 | | |
| | | Сметана | 5 | 5 | | 0,11 | 1 | 0,15 | 10,2 | 0,02 | | |
| | | Морковь | 10 | 9 | | 0,09 | 0 | 0,5 | 2,38 | 0,45 | | |
| | | Лук репчатый | 6 | 5 | | 0,08 | 0 | 0,43 | 1,94 | 0,5 | | |
| | | Картофель | 70 | 49 | | 0,69 | 0 | 6,76 | 28,47 | 9,8 | | |
| | | Зеленый горошек | 5 | 5 | | 0,1 | 0 | 0,23 | 1,33 | 0,5 | | |
| | | | | Итого | 250 | | | | | | | |
| | компот из свежих плодов - сад | Нектарин | 22 | 22 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,19 | | |
| | | | Груши | 22 | 22 | | 0,09 | 0,07 | 2,27 | 10,34 | 1,1 | |
| | | | Слива | 22 | 22 | | 0,18 | 0,07 | 2,11 | 10,78 | 2,2 | |
| | | | Персик | 22 | 22 | | 0,2 | 0,02 | 2,09 | 9,9 | 2,2 | |
| | | | Яблоки | 22 | 22 | | 0,07 | 0 | 2,24 | 9,11 | 2,2 | |
| Абрикос | | | 23 | 23 | | 0,21 | 0,02 | 2,07 | 10,12 | 2,3 | | |
| Сахар | | | 15 | 15 | | 0 | 0 | 14,97 | 56,1 | | | |
| | | | Итого | 180 | | | | | | | | |
| | Перец фаршированный*42 | Масло сливочное | 4 | 4 | | 0,02 | 3,42 | 0,04 | 29,96 | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|------------|--------|--------|---------|--------|------|
| Обед | | Перец болгарский | 140 | 105 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 97,55 | |
| | | Мука пшеничная | 3 | 3 | | 0,32 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | | |
| | | Мясо говядина | 91 | 67 | | 9,45 | 3,28 | 0 | 67,54 | | |
| | | Лук репчатый | 17 | 13 | | 0,2 | 0 | 1,12 | 5,03 | 1,3 | |
| | | Рис | 8 | 23 | | 1,61 | 0,14 | 17,78 | 74,29 | | |
| | | | | | Итого | 160 | | | | | |
| | | Соль*24 | Соль | 5 | 5 | | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | | Итого | | | | | | |
| | | Соус сметанно-томатный*41 | Мука пшеничная | 2,2 | 2,2 | | 0,23 | 0,03 | 1,61 | 7,24 | |
| | | | Сметана | 7,5 | 7,5 | | 0,16 | 1,5 | 0,23 | 15,3 | 0,02 |
| | | | Томат | 2,5 | 2,5 | | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,32 | 0,63 |
| | | | | | Итого | 20 | | | | | |
| | | Укроп,Петрушка,Лук зеленый*12 | Петрушка | 2 | 2 | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 3 |
| | | | Укроп | 2 | 2 | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 2 |
| | | Лук зеленый | 2 | 2 | | 0,02 | 0 | 0,06 | 0,32 | 0,6 | |
| | | | | Итого | 2 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный*38 | Хлеб белый | 40 | 40 | | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | | |
| | | | | Итого | 20 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной*38 | Хлеб Вильянский | 50 | 50 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | Итого | 30 | | | | | | |
| Полдник | снежок с | Снежок | 185 | 180 | | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 | 1,62 | |
| | | | | Итого | | | | | | | |
| | Мармелад*38 | Мармелад | 20 | 20 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | Итого | 30 | | | | | | |
| Ужин | Чай с лимоном и сахаром*35 | Лимоны | 8 | 8 | | 0,07 | 0,01 | 0,24 | 2,72 | 3,2 | |
| | | Чай | 0,3 | 0,3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | |
| | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | | |
| | | | | | Итого | 180 | | | | | |
| | Омлет*34 | Яйцо | 1,4 | 1,4 | | 177,8 | 161 | 9,8 | 2198 | | |
| | | Масло сливочное | 8 | 8 | | 0,05 | 6,84 | 0,07 | 59,92 | | |
| | | Молоко | 16 | 16 | | 0,32 | 0,48 | 0,64 | 8,48 | 0,16 | |
| | | | | Итого | 160 | | | | | | |
| | Свежие овощи*38 | Помидоры свежие | 50 | 45 | | 0,14 | 0 | 1,31 | 5,72 | 11,25 | |
| | | | | Итого | 50 | | | | | | |
| Итого за 4 день | | | | | | 205,69 | 202,42 | 149,57 | 3221,39 | 181,43 | |

День: Пятница
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

| Прием пищи | № блюда | Наименование блюда | Продукты | Масса | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С, мг |
|------------|---------|--------------------|-----------------|--------|--------------|-------------|----------------------|------|------|--------------------------------|----------------|
| | | | | Брутто | Нетто | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | 12 | каша "дружба" сад | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | |
| | | | Пшено | 10 | 10 | | 1,2 | 0,29 | 6,33 | 33,4 | |
| | | | Крупа гречневая | 15 | 15 | | | | | | |
| | | | Сахар | 5 | 5 | | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 | |
| | | | Молоко | 150 | 150 | | 3 | 4,5 | 6 | 79,5 | 1,5 |
| | | | | | Итого | | | | | | |
| | | Батон с маслом*38 | Батон | 40 | 40 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | Масло сливочное | 10 | 10 | | 0,06 | 8,55 | 0,09 | 74,9 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|------|--------------|--------------|--------------|------------|-------|-------|-------|------|--|
| | | | | | Итого | 40 | | | | | | | |
| | Какао с молоком•35 | Какао-порошок | 2 | 2 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | | Сахар | 10 | 10 | | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | | | |
| | | Молоко | 110 | 110 | | | 2,2 | 3,3 | 4,4 | 58,3 | 1,1 | | |
| | | | | | Итого | 180 | | | | | | | |
| Второй завтрак | плоды и ягоды свежие. | Нектарин | 111 | 100 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | | |
| | | Апельсины | 114 | 100 | | | 0,7 | 0 | 6,3 | 28,5 | 60 | | |
| | | Груши | 111 | 100 | | | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 | | |
| | | Слива | 116 | 100 | | | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 10 | | |
| | | Персик | 111 | 100 | | | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 10 | | |
| | | Яблоки | 114 | 100 | | | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 10 | | |
| | | Абрикос | 116 | 100 | | | 0,9 | 0,1 | 9 | 44 | 10 | | |
| | | | | | Итого | 100 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с крупой рисовой•34 | Масло растительное | 2,5 | 2,5 | | | 0 | 2,5 | 0 | 22,48 | | | |
| | | Сметана | 5 | 5 | | | 0,11 | 1 | 0,15 | 10,2 | 0,02 | | |
| | | Морковь | 13 | 11 | | | 0,11 | 0 | 0,62 | 2,9 | 0,55 | | |
| | | Лук репчатый | 12 | 11 | | | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,26 | 1,1 | | |
| | | Картофель | 106 | 75 | | | 4,2 | 0 | 41,4 | 174,3 | 60 | | |
| | | Картофель | 104 | 75 | | | 4,2 | 0 | 41,4 | 174,3 | 60 | | |
| | | Картофель | 102 | 75 | | | 4,2 | 0 | 41,4 | 174,3 | 60 | | |
| | | Картофель | 100 | 75 | | | 4,2 | 0 | 41,4 | 174,3 | 60 | | |
| | | Рис | 5 | 5 | | | 0,35 | 0,03 | 3,87 | 16,15 | | | |
| | | | | | | | Итого | 250 | | | | | |
| | 319 | птица. тушенная в соусе с овощами. | Филе Курицы | 118 | 105 | | | 9,35 | 3,47 | 0 | 70,35 | | |
| | | | Морковь | 50 | 40 | | | 0,4 | 0 | 2,24 | 10,56 | 2 | |
| | | | Лук репчатый | 28 | 23 | | | 0,35 | 0 | 1,98 | 8,9 | 2,3 | |
| | | | Картофель | 129 | 97 | | | 1,36 | 0 | 13,39 | 56,36 | 19,4 | |
| | | | Зеленый горошек | 10 | 6 | | | 0,12 | 0 | 0,28 | 1,6 | 0,6 | |
| | | | | | | Итого | 210 | | | | | | |
| | 390 | компот из свежих плодов - сад | Черная смородина замороженная | 16 | 16 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | Нектарин | 22 | 22 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,19 | |
| | | | Груши | 22 | 22 | | | 0,09 | 0,07 | 2,27 | 10,34 | 1,1 | |
| | | | Слива | 22 | 22 | | | 0,18 | 0,07 | 2,11 | 10,78 | 2,2 | |
| | | | Персик | 22 | 22 | | | 0,2 | 0,02 | 2,09 | 9,9 | 2,2 | |
| | | | Яблоки | 22 | 22 | | | 0,07 | 0 | 2,24 | 9,11 | 2,2 | |
| | | | Абрикос | 23 | 23 | | | 0,21 | 0,02 | 2,07 | 10,12 | 2,3 | |
| Сахар | | | 15 | 15 | | | 0 | 0 | 14,97 | 56,1 | | | |
| | | | | | Итого | 180 | | | | | | | |
| Свежие овощи•40 | | Перец болгарский | 13,1 | 10,5 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,75 | | |
| | | Помидоры свежие | 16,95 | 14,4 | | | 0,04 | 0 | 0,42 | 1,83 | 3,6 | | |
| | | Огурцы свежие | 13,1 | 10,5 | | | 0,07 | 0 | 0,29 | 1,46 | 1,05 | | |
| | | | | | Итого | 40 | | | | | | | |
| Соль•24 | Соль | 5 | 5 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | | | | | Итого | | | | | | | | |
| Укроп,Петрушка,Лук зеленый•12 | | Петрушка | 2 | 2 | | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 3 | | |
| | | Укроп | 2 | 2 | | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 2 | | |
| | | Лук зеленый | 2 | 2 | | | 0,02 | 0 | 0,06 | 0,32 | 0,6 | | |
| | | | | | Итого | 2 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный•38 | Хлеб белый | 40 | 40 | | | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | | | | |
| | | | | | Итого | 20 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной•38 | Хлеб Виллинский | 50 | 50 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---------------------|------------------------------|-----------------|-------|--------------|--------------|------------|-------|--------|---------|--------|--|--|--|--|
| | | | | | Итого | 30 | | | | | | | | | |
| | | Печенье*44 | Печенье | 30 | 30 | | 2,22 | 3 | 22,86 | 121,8 | | | | | |
| Полдник | | | | | Итого | 50 | | | | | | | | | |
| | | Ряженка*34 | Ряженка | 185 | 180 | | 5,4 | 10,8 | 7,38 | 147,6 | 0,05 | | | | |
| | | | | | Итого | 200 | | | | | | | | | |
| Ужин | | Чай с сахаром*35 | Чай | 0,3 | 0,3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | | | | |
| | | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | | | | | |
| | | | | | | Итого | 200 | | | | | | | | |
| | | Пудинг творожный с изюмом*39 | Яйцо | 0,167 | 0,167 | | 21,21 | 19,21 | 1,17 | 262,19 | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 3 | 3 | | 0,02 | 2,57 | 0,03 | 22,47 | | | | | |
| | | | Изюм | 8 | 8 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | | | Крупа манная | 10 | 10 | | 1,13 | 0,07 | 7,33 | 32,6 | | | | | |
| | | | Творог | 97 | 96 | | 13,44 | 17,28 | 1,25 | 216,96 | 0,48 | | | | |
| | | | Сахар | 6 | 6 | | 0 | 0 | 5,99 | 22,44 | | | | | |
| | | | Молоко | 50 | 50 | | 1 | 1,5 | 2 | 26,5 | 0,5 | | | | |
| | | | Ванилин | 1 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | | | | | | Итого | 150 | | | | | | | | |
| | Сгущенное молоко*41 | Молоко сгущенное | 20 | 20 | | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 65,8 | 0,2 | | | | | |
| | | | | | Итого | 20 | | | | | | | | | |
| Итого за 5 день | | | | | | | 89,79 | 85,55 | 391,03 | 2653,55 | 411,42 | | | | |

День: Понедельник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

| Прием пищи | № блюда | Наименование блюда | Продукты | Масса | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг |
|-----------------------|------------|---|-------------------------|--------|--------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|
| | | | | Брутто | Нетто | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | Чай с сахаром*34 | Чай | 0,3 | 0,3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 |
| | | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | |
| | | | | | | Итого | | | | | |
| | | Батон*39 | Батон | 40 | 40 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | | Итого | 40 | | | | |
| | | Каша жидкая пшеничная*35 | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | |
| | | | Пшено | 12 | 12 | | 1,44 | 0,35 | 7,6 | 40,08 | |
| | | | Сахар | 5 | 5 | | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 | |
| | | Молоко | 168 | 168 | | 3,36 | 5,04 | 6,72 | 89,04 | 1,68 | |
| | | | | | Итого | 210 | | | | | |
| | повидло*28 | Повидло | 5,2 | 5,2 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | |
| | | | | | Итого | 15 | | | | | |
| Второй завтрак | | Сок фруктовый*34 | Соки | 180 | 180 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | Итого | 180 | | | | | |
| | | Рассольник Ленинградский со сметаной*35 | Огурцы консервированные | 20 | 18 | | 0,11 | 0 | 0,2 | 1,26 | |
| | | | Огурцы соленые | 20 | 18 | | 0,11 | 0 | 0,2 | 1,26 | 0,9 |
| | | | Масло растительное | 2,5 | 2,5 | | 0 | 2,5 | 0 | 22,48 | |
| | | | Крупа перловая | 7 | 7 | | 0,65 | 0,08 | 5,16 | 22,68 | |
| | | | Сметана | 20 | 20 | | 0,42 | 4 | 0,6 | 40,8 | 0,06 |
| | | | Морковь | 12 | 10 | | 0,1 | 0 | 0,56 | 2,64 | 0,5 |
| | | | Лук репчатый | 6 | 5 | | 0,08 | 0 | 0,43 | 1,94 | 0,5 |
| | | | Картофель | 109 | 75 | | 4,2 | 0 | 41,4 | 174,3 | 60 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------------------------------|-------------------------------|-------|--------------|--------------|------------|-------|-------|-------|------|
| Обед | | Картофель | 105 | 75 | | 4,2 | 0 | 41,4 | 174,3 | 60 | |
| | | Картофель | 102 | 75 | | 4,2 | 0 | 41,4 | 174,3 | 60 | |
| | | Картофель | 100 | 75 | | 4,2 | 0 | 41,4 | 174,3 | 60 | |
| | | | | | | Итого | 250 | | | | |
| | | 1 фрикадельки мясные в соусе сал | Хлеб белый | 12 | 12 | | 1 | 0,16 | 5,77 | 27,24 | |
| | | | Масло сливочное | 4 | 4 | | 0,02 | 3,42 | 0,04 | 29,96 | |
| | | | Мясо говядина | 83 | 61 | | 8,6 | 2,99 | 0 | 61,49 | |
| | | | Лук репчатый | 6 | 5 | | 0,08 | 0 | 0,43 | 1,94 | 0,5 |
| | | | Молоко | 16 | 16 | | 0,32 | 0,48 | 0,64 | 8,48 | 0,16 |
| | | | | | | Итого | 70 | | | | |
| | | Компот из свежемороженных ягод•188 | Черная смородина замороженная | 10 | 10 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | Вишня замороженная | 16 | 16 | | 0,13 | 0,1 | 1,7 | 8,32 | |
| | | | Сахар | 14 | 14 | | 0 | 0 | 13,97 | 52,36 | |
| | | | | | | Итого | 180 | | | | |
| | | Свежие овощи•40 яс | Огурцы свежие | 44 | 42 | | 0,29 | 0 | 1,18 | 5,84 | 4,2 |
| | | | | | | Итого | 40 | | | | |
| | | Соль•24 | Соль | 5 | 5 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | | Итого | | | | | |
| | | Соус сметанно-томатный•41 | Мука пшеничная | 2,2 | 2,2 | | 0,23 | 0,03 | 1,61 | 7,24 | |
| | | | Сметана | 7,5 | 7,5 | | 0,16 | 1,5 | 0,23 | 15,3 | 0,02 |
| | | | Томат | 2,5 | 2,5 | | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,32 | 0,63 |
| | | | | | | Итого | 20 | | | | |
| | | Укроп,Петрушка,Лук зеленый•12 | Петрушка | 2 | 2 | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 3 |
| | | | Укроп | 2 | 2 | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 2 |
| | | | Лук зеленый | 2 | 2 | | 0,02 | 0 | 0,06 | 0,32 | 0,6 |
| | | | | | | Итого | 2 | | | | |
| | | Хлеб пшеничный•38 | Хлеб белый | 40 | 40 | | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | |
| | | | | | Итого | 20 | | | | | |
| | Хлеб ржаной•38 | Хлеб Витинский | 50 | 50 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | | Итого | 30 | | | | | |
| | вермишель, Лапша ,Макаронны отварные с маслом•39 | Масло сливочное | 4,5 | 4,5 | | 0,03 | 3,85 | 0,04 | 33,71 | | |
| | | Вермишель, макаронны | 45 | 45 | | 4,68 | 0,41 | 33,84 | 149,4 | | |
| | | | | | Итого | 130 | | | | | |
| Полдник | Булочка Российская•38 | Яйцо | 0,044 | 0,044 | | 5,59 | 5,06 | 0,31 | 69,08 | | |
| | | Масло сливочное | 1,2 | 1,2 | | 0,01 | 1,03 | 0,01 | 8,99 | | |
| | | Масло растительное | 1,2 | 1,2 | | 0 | 1,2 | 0 | 10,79 | | |
| | | Мука пшеничная | 22 | 22 | | 2,33 | 0,29 | 16,1 | 72,38 | | |
| | | Сахар | 6 | 6 | | 0 | 0 | 5,99 | 22,44 | | |
| | | Дрожжи | 0,5 | 0,5 | | 0,06 | 0 | 0,04 | 0,43 | | |
| | | Молоко | 2,5 | 2,5 | | 0,05 | 0,08 | 0,1 | 1,33 | 0,03 | |
| | | | | | | Итого | 30 | | | | |
| | Ряженка•34 | Ряженка | 185 | 180 | | 5,4 | 10,8 | 7,38 | 147,6 | 0,05 | |
| | | | | | Итого | 200 | | | | | |
| | Чай с лимоном и сахаром•35 | Лимоны | 8 | 8 | | 0,07 | 0,01 | 0,24 | 2,72 | 3,2 | |
| | | Чай | 0,3 | 0,3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | |
| | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | | |
| | | | | | Итого | 180 | | | | | |
| | Каша гречневая с овощами•35 | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|-------------------|-----------------|--------------|--------------|------------|-------|--------|---------|--------|-------|
| Ужин | | Крупа гречневая | 45 | 45 | | 5,67 | 1,17 | 30,6 | 148,05 | | |
| | | Морковь | 30 | 24 | | 0,24 | 0 | 1,34 | 6,34 | 1,2 | |
| | | Лук репчатый | 4 | 3 | | 0,05 | 0 | 0,26 | 1,16 | 0,3 | |
| | | | | | Итого | 130 | | | | | |
| | | Свежие овощи*38 | Помидоры свежие | 66 | 62 | | 0,14 | 0 | 1,31 | 5,72 | 11,25 |
| | | | | | Итого | 50 | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный*40 | Хлеб белый | 30 | 30 | | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | |
| | | | | Итого | 30 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной*40 | Хлеб Виллинский | 20 | 20 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | Итого | 40 | | | | | | |
| Итого за 6 день | | | | | | 64,24 | 54,02 | 369,31 | 2147,15 | 270,87 | |

День: Вторник
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

| Прием пищи | № блюда | Наименование блюда | Продукты | Масса | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг |
|------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------|--------|--------------|--------------|----------------------|------------|-------|--------------------------------|---------------|
| | | | | Брутто | Нетто | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Батон с маслом*37 | | Батон | 40 | 40 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | Масло сливочное | 10 | 10 | | 0,06 | 8,55 | 0,09 | 74,9 | |
| | | | | | | Итого | 45 | | | | |
| | Какао с молоком*35 | | Какао-порошок | 2 | 2 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | |
| | | | Молоко | 110 | 110 | | 2,2 | 3,3 | 4,4 | 58,3 | 1,1 |
| | | | | | | Итого | 180 | | | | |
| Каша жидкая рисовая*34 | | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | | |
| | | Рис | 12 | 12 | | 0,84 | 0,07 | 9,28 | 38,76 | | |
| | | Сахар | 5 | 5 | | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 | | |
| | | Молоко | 176 | 176 | | 3,52 | 5,28 | 7,04 | 93,28 | 1,76 | |
| | | | | | Итого | 210 | | | | | |
| Второй завтрак | плоды и ягоды свежие. | Мандарины | 135 | 100 | | | | | | | |
| | | Бананы | 167 | 100 | | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 | |
| | | Персики | 111 | 100 | | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 10 | |
| | | Яблоки | 116 | 100 | | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 10 | |
| | | Абрикос | 116 | 100 | | 0,9 | 0,1 | 9 | 44 | 10 | |
| | | | | | Итого | 100 | | | | | |
| 390 | Свекольник со сметаной*36 | Масло растительное | 5 | 5 | | 0 | 5 | 0 | 44,95 | | |
| | | Свекла | 50 | 40 | | 0,56 | 0 | 0,72 | 15,36 | 4 | |
| | | Сметана | 3 | 3 | | 0,06 | 0,6 | 0,09 | 6,12 | 0,01 | |
| | | Морковь | 16 | 13 | | 0,13 | 0 | 0,73 | 3,43 | 0,65 | |
| | | Лук репчатый | 12 | 11 | | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,26 | 1,1 | |
| | | Картофель | 41 | 24 | | 1,34 | 0 | 13,25 | 55,78 | 19,2 | |
| | | Картофель | 38 | 24 | | 1,34 | 0 | 13,25 | 55,78 | 19,2 | |
| | | Картофель | 35 | 24 | | 1,34 | 0 | 13,25 | 55,78 | 19,2 | |
| | | Картофель | 33 | 24 | | 1,34 | 0 | 13,25 | 55,78 | 19,2 | |
| | | Сахар | 2,5 | 2,5 | | 0 | 0 | 2,5 | 9,35 | | |
| | | Томат | 7 | 7 | | 0,02 | 0 | 0,2 | 0,89 | 1,75 | |
| | | | | | | | Итого | 180 | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | компот из свежих плодов - сад | Черная смородина замороженная | 16 | 16 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | Нектарины | 22 | 22 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,19 | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|------------|-------|--------|---------|--------|-------|
| Обед | | Груши | 22 | 22 | | 0,09 | 0,07 | 2,27 | 10,34 | 1,1 | |
| | | Слива | 22 | 22 | | 0,18 | 0,07 | 2,11 | 10,78 | 2,2 | |
| | | Персик | 22 | 22 | | 0,2 | 0,02 | 2,09 | 9,9 | 2,2 | |
| | | Яблоки | 22 | 22 | | 0,07 | 0 | 2,24 | 9,11 | 2,2 | |
| | | Абрикос | 23 | 23 | | 0,21 | 0,02 | 2,07 | 10,12 | 2,3 | |
| | | Сахар | 15 | 15 | | 0 | 0 | 14,97 | 56,1 | | |
| | | | | | Итого | 180 | | | | | |
| | | Гуляш из мяса*34 | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | |
| | | | Мука пшеничная | 4 | 4 | | 0,42 | 0,05 | 2,93 | 13,16 | |
| | | | Мясо говядина | 142 | 129 | | 18,19 | 6,32 | 0 | 130,03 | |
| | | | Морковь | 25 | 20 | | 0,2 | 0 | 1,12 | 5,28 | 1 |
| | | | Лук репчатый | 17 | 14 | | 0,21 | 0 | 1,2 | 5,42 | 1,4 |
| | | | Томат | 6 | 6 | | 0,02 | 0 | 0,17 | 0,76 | 1,5 |
| | | | | | Итого | 70 | | | | | |
| | | Пюре картофельное*35 | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | |
| | | | Картофель | 196 | 128 | | 7,17 | 0 | 70,66 | 297,47 | 102,4 |
| | | | Картофель | 187 | 128 | | 7,17 | 0 | 70,66 | 297,47 | 102,4 |
| | | | Картофель | 179 | 128 | | 7,17 | 0 | 70,66 | 297,47 | 102,4 |
| | | | Картофель | 171 | 128 | | 7,17 | 0 | 70,66 | 297,47 | 102,4 |
| | | | Молоко | 24 | 23 | | 0,46 | 0,69 | 0,92 | 12,19 | 0,23 |
| | | | | | Итого | 130 | | | | | |
| | | Свежие овощи*38 | Помидоры свежие | 50 | 45 | | 0,14 | 0 | 1,31 | 5,72 | 11,25 |
| | | | | | Итого | 50 | | | | | |
| | | Соль*24 | Соль | 5 | 5 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | Итого | | | | | | |
| | | Укроп,Петрушка,Лук зеленый*12 | Петрушка | 4 | 4 | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 3 |
| | | | Укроп | 2 | 2 | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 2 |
| | | Лук зеленый | 4 | 4 | | 0,02 | 0 | 0,06 | 0,32 | 0,6 | |
| | | | | Итого | 2 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный*38 | Хлеб белый | 40 | 40 | | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | | |
| | | | | Итого | 20 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной*38 | Хлеб Вилинский | 50 | 50 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | Итого | 30 | | | | | | |
| Полдник | снежок e | Снежок | 185 | 180 | | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 104,4 | 1,62 | |
| | | | | Итого | | | | | | | |
| | Мармелад*38 | Мармелад | 20 | 20 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | Итого | 30 | | | | | | |
| Ужин | Кисель из свежемороженых фруктов*34 | Черная смородина замороженная | 30 | 30 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | Крахмал | 2 | 2 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | | |
| | | | | Итого | 200 | | | | | | |
| | Пудинг творожный*34 | Яйцо | 0,25 | 0,25 | | 31,75 | 28,75 | 1,75 | 392,5 | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | 0,02 | 2,57 | 0,03 | 22,47 | | |
| | | Крупа манная | 8 | 8 | | 0,9 | 0,06 | 5,86 | 26,08 | | |
| | | Творог | 76 | 75 | | 10,5 | 13,5 | 0,98 | 169,5 | 0,38 | |
| | | Сметана | 4 | 4 | | 0,08 | 0,8 | 0,12 | 8,16 | 0,01 | |
| | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | | |
| | Ванилин | 0,01 | 0,01 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | | | | Итого | 200 | | | | | | |
| | Сгущеное молоко*42 | Молоко сгущенное | 20 | 20 | | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 65,8 | 0,2 | |
| | | | | Итого | 20 | | | | | | |
| Итого за 7 день | | | | | | 118,87 | 97,24 | 527,78 | 3392,71 | 571,15 | |

День: Четверг
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч

| Прием пищи | № блюда | Наименование блюда | Продукты | Масса | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг |
|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------|------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|
| | | | | Брутто | Нетто | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | 12 каша "дружба" сад | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | | |
| | | Пшено | 10 | 10 | | 1,2 | 0,29 | 6,33 | 33,4 | | |
| | | Рис | 15 | 15 | | 1,05 | 0,09 | 11,6 | 48,45 | | |
| | | Сахар | 5 | 5 | | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 | | |
| | | Молоко | 150 | 150 | | 3 | 4,5 | 6 | 79,5 | 1,5 | |
| | | | Итого | | | | | | | | |
| | Батон с сыром и маслом*23 | Батон | 40 | 40 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | | |
| | | Сыр | 10 | 10 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | |
| | | Итого | | | 65 | | | | | | |
| Какао с молоком*35 | Какао-порошок | 2 | 2 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | | | |
| | Молоко | 110 | 110 | | 2,2 | 3,3 | 4,4 | 58,3 | 1,1 | | |
| | | Итого | | | 180 | | | | | | |
| Второй завтрак | плоды и ягоды свежие | Нектарин | 111 | 100 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | |
| | | Апельсины | 114 | 100 | | 0,7 | 0 | 6,3 | 28,5 | 60 | |
| | | Бананы | 167 | 100 | | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 | |
| | | Груши | 111 | 100 | | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 | |
| | | Слива | 116 | 100 | | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 10 | |
| | | Персик | 111 | 100 | | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 10 | |
| | | Яблоки | 114 | 100 | | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 10 | |
| | | Абрикос | 116 | 100 | | 0,9 | 0,1 | 9 | 44 | 10 | |
| | | Итого | | | 100 | | | | | | |
| 390 компот из свежих плодов - сад | Борщ с фасолью*35 | Фасоль консервированная | 10 | 10 | | 2,33 | 0,17 | 5,45 | 30,9 | | |
| | | Капуста белокочанная | 45 | 36 | | 0,5 | 0 | 1,55 | 8,06 | 21,6 | |
| | | Свекла | 37 | 27 | | 0,38 | 0 | 0,49 | 10,37 | 2,7 | |
| | | Сметана | 3 | 3 | | 0,06 | 0,6 | 0,09 | 6,12 | 0,01 | |
| | | Морковь | 16 | 12 | | 0,12 | 0 | 0,67 | 3,17 | 0,6 | |
| | | Лук репчатый | 10 | 8 | | 0,12 | 0 | 0,69 | 3,1 | 0,8 | |
| | | Картофель | 41 | 24 | | 1,34 | 0 | 13,25 | 55,78 | 19,2 | |
| | | Картофель | 38 | 24 | | 1,34 | 0 | 13,25 | 55,78 | 19,2 | |
| | | Картофель | 35 | 24 | | 1,34 | 0 | 13,25 | 55,78 | 19,2 | |
| | | Картофель | 33 | 24 | | 1,34 | 0 | 13,25 | 55,78 | 19,2 | |
| | | Сахар | 1 | 1 | | 0 | 0 | 1 | 3,74 | | |
| | | | | Итого | | | 250 | | | | |
| | | 390 компот из свежих плодов - сад | Черная смородина замороженная | 16 | 16 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Нектарин | 22 | | 22 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,19 | | |
| Груши | 22 | | 22 | | 0,09 | 0,07 | 2,27 | 10,34 | 1,1 | | |
| Слива | 22 | | 22 | | 0,18 | 0,07 | 2,11 | 10,78 | 2,2 | | |
| Персик | 22 | | 22 | | 0,2 | 0,02 | 2,09 | 9,9 | 2,2 | | |
| Яблоки | 22 | | 22 | | 0,07 | 0 | 2,24 | 9,11 | 2,2 | | |
| Абрикос | 23 | | 23 | | 0,21 | 0,02 | 2,07 | 10,12 | 2,3 | | |
| Сахар | 15 | 15 | | 0 | 0 | 14,97 | 56,1 | | | | |
| | | Итого | | | 180 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------------------|----------------------|------------------|--------------|--------------|------------|-------|-------|--------|-------|------|
| Обед | Жаркое по домашнему из филе курицы*26 | Филе Курицы | 90 | 80 | | 7,12 | 2,64 | 0 | 53,6 | | |
| | | Масло сливочное | 6 | 6 | | 0,04 | 5,13 | 0,05 | 44,94 | | |
| | | Сметана | 3 | 3 | | 0,06 | 0,6 | 0,09 | 6,12 | 0,01 | |
| | | Морковь | 12 | 10 | | 0,1 | 0 | 0,56 | 2,64 | 0,5 | |
| | | Лук репчатый | 13 | 11 | | 0,17 | 0 | 0,95 | 4,26 | 1,1 | |
| | | Картофель | 218 | 131 | | 7,34 | 0 | 72,31 | 304,44 | 104,8 | |
| | | Картофель | 201 | 131 | | 7,34 | 0 | 72,31 | 304,44 | 104,8 | |
| | | Картофель | 187 | 131 | | 7,34 | 0 | 72,31 | 304,44 | 104,8 | |
| | | Картофель | 175 | 131 | | 7,34 | 0 | 72,31 | 304,44 | 104,8 | |
| | | Томат | 10 | 10 | | 0,03 | 0 | 0,29 | 1,27 | 2,5 | |
| | | | | | Итого | 220 | | | | | |
| | | Свежие овощи*40 | Перец болгарский | 13,1 | 10,5 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,75 |
| | | | Помидоры свежие | 16,95 | 14,4 | | 0,04 | 0 | 0,42 | 1,83 | 3,6 |
| | | | Огурцы свежие | 13,1 | 10,5 | | 0,07 | 0 | 0,29 | 1,46 | 1,05 |
| | | | | | Итого | 40 | | | | | |
| | | Соль*24 | Соль | 6 | 6 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | Итого | | | | | | | |
| | Укроп,Петрушка,Лук зеленый*12 | Петрушка | 4 | 4 | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 3 | |
| | | Укроп | 2 | 2 | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 2 | |
| | | Лук зеленый | 4 | 4 | | 0,02 | 0 | 0,06 | 0,32 | 0,6 | |
| | | | | Итого | 2 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный*38 | Хлеб белый | 40 | 40 | | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | | |
| | | | | Итого | 20 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной*38 | Хлеб Виллянский | 50 | 50 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | Итого | 30 | | | | | | |
| Полдник | Ряженка*34 | Ряженка | 185 | 180 | | 5,4 | 10,8 | 7,38 | 147,6 | 0,05 | |
| | | | | Итого | 200 | | | | | | |
| Ужин | Чай с сахаром*34 | Чай | 0,3 | 0,3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | |
| | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | | |
| | | | | Итого | 180 | | | | | | |
| | Котлета рыбная любительская*34 | Яйцо | 0,25 | 0,25 | | 31,75 | 28,75 | 1,75 | 392,5 | | |
| | | Хлеб белый | 6 | 6 | | 0,5 | 0,08 | 2,89 | 13,62 | | |
| | | Рыба Треска филе | 57 | 55 | | 6,38 | 0,17 | 0 | 27,5 | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | 0,02 | 2,57 | 0,03 | 22,47 | | |
| | | Рыба Треска | 57 | 55 | | 6,38 | 0,17 | 0 | 27,5 | | |
| | | Рыба Горбуша | 57 | 55 | | 11,55 | 3,85 | 0 | 80,85 | | |
| | | Морковь | 25 | 16 | | 0,16 | 0 | 0,9 | 4,22 | 0,8 | |
| | | Лук репчатый | 9 | 6 | | 0,09 | 0 | 0,52 | 2,32 | 0,6 | |
| | | Молоко | 8 | 8 | | 0,16 | 0,24 | 0,32 | 4,24 | 0,08 | |
| | | | | | Итого | 70 | | | | | |
| | | Рагу овощное*34 | Капуста цветная | 54 | 46 | | 0,64 | 0 | 1,98 | 10,3 | 32,2 |
| | | Масло сливочное | 6 | 6 | | 0,04 | 5,13 | 0,05 | 44,94 | | |
| | | Перец болгарский | 30 | 25 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 23,23 | |
| | | Кабачки | 20 | 14 | | 0,06 | 0,03 | 0,56 | 2,65 | 2,1 | |
| | | Капуста белокочанная | 54 | 46 | | 0,64 | 0 | 1,98 | 10,3 | 27,6 | |
| | | Морковь | 24 | 16 | | 0,16 | 0 | 0,9 | 4,22 | 0,8 | |
| | | Лук репчатый | 12 | 6 | | 0,09 | 0 | 0,52 | 2,32 | 0,6 | |
| | | Картофель | 90 | 48 | | 2,69 | 0 | 26,5 | 111,55 | 38,4 | |
| | | Картофель | 86 | 48 | | 2,69 | 0 | 26,5 | 111,55 | 38,4 | |
| | | Картофель | 83 | 48 | | 2,69 | 0 | 26,5 | 111,55 | 38,4 | |
| | | Картофель | 80 | 48 | | 2,69 | 0 | 26,5 | 111,55 | 38,4 | |
| | | Зеленый горошек | 7 | 7 | | 0,14 | 0 | 0,32 | 1,86 | 0,7 | |
| | | | | Итого | 150 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------|-----------------|----|----|--------------|--------------|-----------|--------|---------|-------|
| | | Картофель | 90 | 48 | | 2,69 | 0 | 26,5 | 111,55 | 38,4 |
| | | Картофель | 86 | 48 | | 2,69 | 0 | 26,5 | 111,55 | 38,4 |
| | | Картофель | 83 | 48 | | 2,69 | 0 | 26,5 | 111,55 | 38,4 |
| | | Картофель | 80 | 48 | | 2,69 | 0 | 26,5 | 111,55 | 38,4 |
| | | Зеленый горошек | 7 | 7 | | 0,14 | 0 | 0,32 | 1,86 | 0,7 |
| | | | | | Итого | 150 | | | | |
| | | | | | | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | |
| | Хлеб пшеничный*38 | Хлеб белый | 40 | 40 | | Итого | 20 | | | |
| | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной*38 | Хлеб Вилинский | 50 | 50 | | Итого | 30 | | | |
| | | | | | | 141,32 | 80,19 | 674,76 | 3896,81 | 922,6 |
| Итого за 9 день | | | | | | | | | | |

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад 12 ч

| Прием пищи | № блюда | Наименование блюда | Продукты | Масса | | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг |
|-----------------------------|--|----------------------|-----------------|--------|--------------|--------------|----------------------|------------|-------|--------------------------------|---------------|
| | | | | Брутто | Нетто | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Батон с маслом*37 | | Батон | 40 | 40 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | Масло сливочное | 10 | 10 | | 0,06 | 8,55 | 0,09 | 74,9 | |
| | | | | | | Итого | 45 | | | | |
| | Какао с молоком*35 | | Какао-порошок | 2 | 2 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | |
| | | | Сахар | 10 | 10 | | 2,2 | 3,3 | 4,4 | 58,3 | 1,1 |
| | | | Молоко | 110 | 110 | | | | | | |
| | | | | | | Итого | 180 | | | | |
| | Каша жидкая из овсяных хлопьев с маслом*34 | | Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,03 | 4,28 | 0,05 | 37,45 | |
| | | | Сахар | 5 | 5 | | 0 | 0 | 4,99 | 18,7 | |
| | | | Хлопья овсяные | 12 | 12 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Молоко | | | 176 | 176 | | 3,52 | 5,28 | 7,04 | 93,28 | 1,76 | |
| | | | | | Итого | 180 | | | | | |
| Второй завтрак | плоды и ягоды свежие. | Нектарин | 111 | 100 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | |
| | | Апельсины | 114 | 100 | | 0,7 | 0 | 6,3 | 28,5 | 60 | |
| | | Груши | 111 | 100 | | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 | |
| | | Слива | 116 | 100 | | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 10 | |
| | | Персик | 111 | 100 | | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 10 | |
| | | Яблоки | 114 | 100 | | 0,3 | 0 | 10,2 | 41,4 | 10 | |
| | | Абрикос | 116 | 100 | | 0,9 | 0,1 | 9 | 44 | 10 | |
| | | | | | | | Итого | 100 | | | |
| 177 Рагу овощное с мясом*23 | | Капуста цветная | 54 | 50 | | 0,7 | 0 | 2,15 | 11,2 | 35 | |
| | | Масло сливочное | 3 | 3 | | 0,02 | 2,57 | 0,03 | 22,47 | | |
| | | Масло растительное | 3 | 3 | | 0 | 3 | 0 | 26,97 | | |
| | | Перец болгарский | 20 | 15 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,94 | |
| | | Кабачки | 20 | 15 | | 0,06 | 0,03 | 0,6 | 2,84 | 2,25 | |
| | | Капуста белокочанная | 75 | 60 | | 0,84 | 0 | 2,58 | 13,44 | 36 | |
| | | Мясо говядина | 70 | 50 | | 7,05 | 2,45 | 0 | 50,4 | | |
| | | Морковь | 30 | 25 | | 0,25 | 0 | 1,4 | 6,6 | 1,25 | |
| | | Лук репчатый | 10 | 8 | | 0,12 | 0 | 0,69 | 3,1 | 0,8 | |
| | | Картофель | 150 | 120 | | 1,68 | 0 | 16,56 | 69,72 | 24 | |
| | | Томат | 5 | 5 | | 0,02 | 0 | 0,15 | 0,64 | 1,25 | |
| | | | | | | | Итого | 150 | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------|-------------------------------|-----------------|--------------|--------------|------------|-------|--------|---------|--------|------|
| Обед | Компот из свежих яблок*38 | Черная смородина замороженная | 10 | 10 | | | | | | | |
| | | Слива | 10 | 8 | | 0,08 | 0,03 | 0,96 | 4,9 | 1 | |
| | | Персик | 16 | 12 | | | | | | | |
| | | Яблоки | 41 | 36 | | 0,11 | 0 | 3,67 | 14,9 | 3,6 | |
| | | Сахар | 18 | 18 | | 0 | 0 | 17,96 | 67,32 | | |
| | | | | | Итого | 180 | | | | | |
| | | Соль*24 | Соль | 5 | 5 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | Итого | | | | | | |
| | | Укроп,Петрушка,Лук зеленый*12 | Петрушка | 2 | 2 | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 3 |
| | | | Укроп | 2 | 2 | | 0,06 | 0 | 0,13 | 0,76 | 2 |
| | | | Лук зеленый | 2 | 2 | | 0,02 | 0 | 0,06 | 0,32 | 0,6 |
| | | | | | Итого | 2 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный*38 | Хлеб белый | 40 | 40 | | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | | |
| | | | | Итого | 20 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной*38 | Хлеб Вилинский | 50 | 50 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | Итого | 30 | | | | | | |
| Полдник | Вафли*44 | Вафли | 20 | 20 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | | Итого | 50 | | | | | |
| | Кипяченое молоко*34 | Молоко | 189 | 180 | | 3,6 | 5,4 | 7,2 | 95,4 | 1,8 | |
| | | | | Итого | 200 | | | | | | |
| Ужин | Кисель из вишни смород*12 | Черная смородина замороженная | 22 | 22 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | Вишня замороженная | 22 | 22 | | 0,18 | 0,13 | 2,33 | 11,44 | | |
| | | Крахмал | 2 | 2 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | | |
| | | | | | Итого | 180 | | | | | |
| | | Пудинг творожный*34 | Яйцо | 0,25 | 0,25 | | 31,75 | 28,75 | 1,75 | 392,5 | |
| | | | Масло сливочное | 3 | 3 | | 0,02 | 2,57 | 0,03 | 22,47 | |
| | | | Крупа манная | 8 | 8 | | 0,9 | 0,06 | 5,86 | 26,08 | |
| | | | Творог | 76 | 75 | | 10,5 | 13,5 | 0,98 | 169,5 | 0,38 |
| | | | Сметана | 4 | 4 | | 0,08 | 0,8 | 0,12 | 8,16 | 0,01 |
| | | | Сахар | 10 | 10 | | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | |
| | | Ванилин | 0,01 | 0,01 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | | | Итого | 200 | | | | | | |
| | Сгущеное молоко*42 | Молоко сгущенное | 20 | 20 | | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 65,8 | 0,2 | |
| | | | | Итого | 20 | | | | | | |
| Итого за 10 день | | | | | | 72,67 | 83,72 | 197,19 | 1828,22 | 240,34 | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---------|---------|---------|----------|---------|
| Итого за весь период | | | | | | 1349,83 | 1147,52 | 4148,14 | 31753,71 | 4739,93 |
| Среднее значение за период | | | | | | 134,983 | 114,752 | 414,814 | 3175,371 | 473,993 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | | | | 4,25 | 3,61 | 13,06 | | |