

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Заведующий
МБДОУ
д\с № 12
«Аленушка»

_____ **И.И.Безродная** « ____ » _____ **2016 год**

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3 лет в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

| № ре- цеп- туры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|-----------------------|---|-------------|------------------|--------------|------------------|----------------------------------|------------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. цен- ность, ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 3 | Зеленый горошек | 40 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20,00 | 10,00 | 0,35 | 0,05 | 0,02 | 0,35 |
| 424 | Яйцо вареное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 1,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,00 | 10,50 | 21,00 | 4,50 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/6,7 | 3,12 | 7,18 | 9,81 | 117,99 | 72,68 | 0,30 | 0,02 | 0,02 | 0,11 |
| | ИТОГО: | | 9,92 | 11,88 | 23,86 | 221,99 | 109,18 | 1,95 | 0,10 | 0,22 | 0,46 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 847 | Фрукты свежие | 75 | 0,15 | 0,00 | 18,00 | 69,00 | 7,50 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 1,35 |
| | ИТОГО: | | 0,15 | 0,00 | 18,00 | 69,00 | 7,50 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 1,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 4,08 | 3,93 | 18,84 | 120,87 | 24,11 | 1,60 | 0,16 | 0,05 | 5,94 |
| 608 | Котлета из говядины | 70 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 13,90 | 1,01 | 0,05 | 0,07 | 0,00 |
| 321 | Рагу из овощей | 150 | 2,85 | 6,75 | 15,90 | 116,50 | 57,00 | 1,20 | 0,08 | 0,08 | 12,00 |
| | Сок в ассортименте | 150 | 0,75 | 0 | 17,55 | 70,50 | 12,00 | 0,30 | 0,02 | 0,02 | 3,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 5,40 | 0,87 | 0,03 | 0,01 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 19,64 | 18,35 | 84,02 | 556,68 | 116,41 | 5,20 | 0,36 | 0,24 | 20,94 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1120 | Пирожки с повидлом | 70 | 3,90 | 1,50 | 28,90 | 153,12 | 9,57 | 0,66 | 0,04 | 0,04 | 0,02 |
| 965 | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 81,00 | 180,00 | 0,15 | 0,06 | 0,23 | 1,95 |
| | ИТОГО: | | 8,25 | 5,25 | 36,10 | 234,12 | 189,57 | 0,81 | 0,10 | 0,27 | 1,97 |
| | ВСЕГО за 1 день: | | 34,68 | 37,11 | 190,03 | 1135,40 | 428,91 | 7,19 | 0,50 | 0,59 | 24,47 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 469 | Запеканка из творога со сметаной | 100/10 | 15,84 | 3,78 | 12,78 | 151,20 | 102,00 | 0,48 | 0,05 | 0,22 | 0,30 |
| 965 | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 81,00 | 180,00 | 0,15 | 0,06 | 0,23 | 1,95 |
| | ИТОГО: | | 20,19 | 7,53 | 19,98 | 232,20 | 282,00 | 0,63 | 0,11 | 0,45 | 2,25 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 966 | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 180,00 | 0,15 | 0,06 | 0,26 | 1,05 |
| | ИТОГО: | | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 180,00 | 0,15 | 0,06 | 0,26 | 1,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 180/5 | 1,80 | 1,98 | 9,73 | 64,80 | 41,40 | 0,90 | 0,04 | 0,05 | 7,74 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|------------------|---------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 511 | Шницель рыбный натуральный | 60 | 8,28 | 7,62 | 3,44 | 67,43 | 21,97 | 0,52 | 0,04 | 0,03 | 0,66 |
| 694 | Пюре картофельное | 100 | 2,10 | 0,80 | 14,70 | 75,00 | 27,00 | 0,70 | 0,10 | 0,07 | 3,70 |
| 874 | Кисель из смеси сухофруктов | 150 | 0,15 | 0,00 | 24,45 | 99,00 | 13,50 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 5,40 | 0,87 | 0,03 | 0,01 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 15,32 | 10,86 | 75,84 | 419,83 | 113,27 | 3,66 | 0,23 | 0,17 | 12,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 14 | Ленивые голубцы | 150 | 5,84 | 6,94 | 5,66 | 128,44 | 46,07 | 1,24 | 0,03 | 0,06 | 15,70 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | 5,68 | 0,23 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,00 | 10,50 | 21,00 | 4,50 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 75 | 0,15 | 0,00 | 18,00 | 69,00 | 7,50 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 1,35 |
| | ИТОГО: | | 7,72 | 12,18 | 43,97 | 312,31 | 63,75 | 1,92 | 0,06 | 0,09 | 17,05 |
| | ВСЕГО за 2 день: | | 48,93 | 35,56 | 146,35 | 1054,82 | 642,60 | 6,44 | 0,47 | 0,98 | 32,55 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Помидор квашеный | 40 | 0,44 | 0,04 | 1,40 | 8,00 | 4,00 | 0,32 | 0,00 | 0,01 | 6,00 |
| 438 | Омлет натуральный | 70 | 7,29 | 9,20 | 1,36 | 117,60 | 76,50 | 2,36 | 0,06 | 0,43 | 0,26 |
| 943 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,00 | 10,50 | 21,00 | 4,50 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/6,7 | 3,12 | 7,18 | 9,81 | 117,99 | 72,68 | 0,30 | 0,02 | 0,02 | 0,11 |
| | ИТОГО: | | 26,48 | 26,50 | 23,07 | 416,99 | 175,68 | 4,24 | 0,14 | 0,56 | 6,37 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 966 | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81,00 | 186,00 | 0,15 | 0,03 | 0,20 | 0,45 |
| | ИТОГО: | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81,00 | 186,00 | 0,15 | 0,03 | 0,20 | 0,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 40 | 0,55 | 1,83 | 3,12 | 31,88 | 13,24 | 0,50 | 0,00 | 0,01 | 3,04 |
| 200 | Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 3,58 | 4,05 | 11,65 | 110,72 | 14,00 | 0,84 | 0,10 | 0,06 | 8,64 |
| 646 | Плов из птицы | 60/110/60 | 11,15 | 14,43 | 17,74 | 233,41 | 10,30 | 1,36 | 0,07 | 0,11 | 1,20 |
| | Сок в ассортименте | 150 | 0,75 | 0 | 17,55 | 70,50 | 12,00 | 0,30 | 0,02 | 0,02 | 3,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 5,40 | 0,87 | 0,03 | 0,01 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 19,02 | 20,77 | 73,58 | 560,11 | 58,94 | 4,09 | 0,24 | 0,22 | 15,88 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 236 | Суп молочный с «Геркулесом» | 150 | 3,04 | 3,75 | 9,16 | 77,80 | 87,40 | 0,19 | 0,06 | 0,11 | 0,49 |
| 959 | Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,90 | 91,54 | 0,42 | 0,03 | 0,11 | 0,98 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,29 | 35,70 | 3,00 | 0,17 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 75 | 0,15 | 0,00 | 18,00 | 69,00 | 7,50 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 1,35 |
| | ИТОГО: | | 6,97 | 6,66 | 53,57 | 291,40 | 189,44 | 0,93 | 0,12 | 0,25 | 2,82 |
| | ВСЕГО за 3 день: | | 56,82 | 57,68 | 156,52 | 1349,50 | 610,06 | 9,41 | 0,53 | 1,23 | 25,52 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 236 | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 3,54 | 3,59 | 11,98 | 89,53 | 85,30 | 0,78 | 0,07 | 0,12 | 0,49 |
| 943 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,00 | 10,50 | 21,00 | 4,50 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,60 | 7,41 | 9,85 | 113,70 | 6,40 | 0,24 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 5,29 | 11,00 | 32,33 | 224,23 | 96,20 | 1,32 | 0,09 | 0,13 | 0,49 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 966 | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 180,00 | 0,15 | 0,06 | 0,26 | 1,05 |
| | ИТОГО: | | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 180,00 | 0,15 | 0,06 | 0,26 | 1,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 81 | Салат из квашеной капусты | 40 | 0,56 | 1,96 | 0,60 | 30,40 | 20,40 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 5,40 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 4 | Свекольник со сметаной | 180 | 1,62 | 4,05 | 11,37 | 83,21 | 33,09 | 1,04 | 0,04 | 0,04 | 4,73 |
| | Запеканка картофельная с печенью | 160 | 13,90 | 12,96 | 27,66 | 282,74 | 32,85 | 2,98 | 0,22 | 0,22 | 31,11 |
| 859 | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,15 | 0,15 | 16,73 | 82,50 | 9,00 | 0,60 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 5,40 | 0,87 | 0,03 | 0,01 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 19,22 | 19,58 | 79,88 | 592,45 | 104,74 | 6,19 | 0,34 | 0,29 | 41,24 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1098 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,14 | 3,84 | 22,50 | 153,60 | 39,00 | 0,48 | 0,05 | 0,08 | 0,00 |
| 965 | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 81,00 | 180,00 | 0,15 | 0,06 | 0,23 | 1,95 |
| 847 | Фрукты свежие | 75 | 0,15 | 0,00 | 18,00 | 69,00 | 7,50 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 1,35 |
| | ИТОГО: | | 11,64 | 7,59 | 47,70 | 303,60 | 226,50 | 0,78 | 0,12 | 0,33 | 3,30 |
| | ВСЕГО за 4 день: | | 37,01 | 37,51 | 155,06 | 1096,85 | 626,09 | 6,79 | 0,45 | 0,88 | 26,57 |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра кабачковая | 40 | 0,80 | 3,60 | 3,40 | 48,79 | 16,40 | 0,28 | 0,01 | 0,01 | 2,80 |
| 424 | Яйцо вареное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 1,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,00 | 10,50 | 21,00 | 4,50 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/6,7 | 3,12 | 7,18 | 9,81 | 117,99 | 72,68 | 0,30 | 0,02 | 0,02 | 0,11 |
| | ИТОГО: | | 9,17 | 15,38 | 24,01 | 250,78 | 115,58 | 1,88 | 0,06 | 0,21 | 2,91 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 847 | Фрукты свежие | 75 | 0,15 | 0,00 | 18,00 | 69,00 | 7,50 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 1,35 |
| | ИТОГО: | | 0,15 | 0,00 | 18,00 | 69,00 | 7,50 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 1,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 0,36 | 2,00 | 1,04 | 24,40 | 9,20 | 0,24 | 0,01 | 0,01 | 2,20 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,98 | 2,05 | 14,38 | 87,25 | 11,65 | 0,65 | 0,07 | 0,04 | 5,94 |
| 486 | Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами | 70/50 | 10,82 | 6,12 | 5,09 | 117,00 | 40,64 | 0,74 | 0,08 | 0,08 | 2,62 |
| 679 | Каша ячневая рассыпчатая | 120 | 2,57 | 3,32 | 16,63 | 108,95 | 21,20 | 0,44 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |
| 874 | Кисель из смеси сухофруктов | 150 | 0,15 | 0,00 | 24,45 | 99,00 | 13,50 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 5,40 | 0,87 | 0,03 | 0,01 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 18,87 | 13,95 | 85,11 | 550,20 | 105,59 | 3,61 | 0,26 | 0,15 | 10,76 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 626 | Запеканка рисовая со сгущенным молоком | 120/10 | 3,37 | 6,33 | 31,60 | 136,61 | 38,25 | 0,43 | 0,01 | 0,04 | 0,10 |
| 966 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 0,00 | 0,02 | 0,08 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 4,77 | 8,33 | 54,00 | 252,61 | 72,25 | 0,43 | 0,03 | 0,12 | 0,1 |
| | ВСЕГО за 5 день: | | 37,35 | 38,23 | 156,43 | 1109,85 | 427,61 | 7,05 | 0,50 | 0,59 | 20,72 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 3 | Зеленый горошек | 40 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20,00 | 10,00 | 0,35 | 0,05 | 0,02 | 0,35 |
| 424 | Яйцо вареное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 1,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00 |
| 951 | Кофе на молоке сгущенном | 150 | 1,05 | 1,50 | 16,80 | 57,00 | 25,50 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 0,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | 5,68 | 0,23 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | ИТОГО: | | 9,28 | 11,44 | 30,16 | 233,87 | 63,18 | 1,58 | 0,12 | 0,27 | 0,35 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 847 | Фрукты свежие | 75 | 0,15 | 0,00 | 18,00 | 69,00 | 7,50 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 1,35 |
| | ИТОГО: | | 0,15 | 0,00 | 18,00 | 69,00 | 7,50 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 1,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 81 | Салат из квашеной капусты | 40 | 0,56 | 1,96 | 0,60 | 30,40 | 20,40 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 5,40 |
| 213 | Суп картофельный с клецками | 180 | 2,62 | 3,51 | 13,45 | 111,02 | 14,55 | 0,68 | 0,05 | 0,03 | 4,14 |
| 588 | Мясо духовое | 160 | 9,85 | 5,65 | 15,95 | 153,50 | 30,50 | 1,80 | 0,12 | 0,14 | 5,65 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,03 | 0,00 | 18,57 | 70,65 | 4,80 | 0,14 | 0,00 | 0,01 | 0,81 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 5,40 | 0,87 | 0,03 | 0,01 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 16,05 | 11,58 | 72,09 | 479,17 | 79,65 | 4,19 | 0,23 | 0,21 | 16,00 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 236 | Суп молочный с рисовой крупой | 150 | 2,70 | 2,85 | 10,95 | 81,00 | 87,00 | 0,15 | 0,03 | 0,11 | 0,45 |
| 965 | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 81,00 | 180,00 | 0,15 | 0,06 | 0,23 | 1,95 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,29 | 35,70 | 3,00 | 0,17 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| | Кондитерские изделия | 33,5 | 2,16 | 2,29 | 19,66 | 108,68 | 7,28 | 0,24 | 0,03 | 0,01 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 10,35 | 9,01 | 45,10 | 306,38 | 277,28 | 0,71 | 0,14 | 0,36 | 2,40 |
| | ВСЕГО за 6 день: | | 37,54 | 40,17 | 188,52 | 1222,21 | 411,93 | 7,47 | 0,48 | 0,71 | 25,00 |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 627 | Суп молочный с пшеном | 150 | 4,35 | 4,11 | 13,93 | 110,10 | 121,44 | 0,40 | 0,08 | 0,15 | 0,68 |
| 943 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,00 | 10,50 | 21,00 | 4,50 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Бутиерброд с маслом и сыром | 20/5/6,7 | 3,12 | 7,18 | 9,81 | 117,99 | 72,68 | 0,30 | 0,02 | 0,02 | 0,11 |
| | ИТОГО: | | 7,62 | 11,29 | 34,24 | 249,09 | 198,62 | 1,00 | 0,10 | 0,17 | 0,79 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 966 | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81,00 | 186,00 | 0,15 | 0,03 | 0,20 | 0,45 |
| | ИТОГО: | | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81,00 | 186,00 | 0,15 | 0,03 | 0,20 | 0,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 40 | 0,55 | 1,83 | 3,12 | 31,88 | 13,24 | 0,50 | 0,00 | 0,01 | 3,04 |
| 193 | Щи из квашеной капусты с картофелем | 180 | 1,44 | 1,80 | 2,70 | 34,20 | 39,60 | 0,54 | 0,02 | 0,04 | 9,00 |
| 510 | Биточек рыбный | 70 | 8,80 | 4,12 | 10,48 | 103,43 | 44,93 | 0,84 | 0,07 | 0,09 | 0,28 |
| 694 | Пюре картофельное | 100 | 2,10 | 0,80 | 14,70 | 75,00 | 27,00 | 0,70 | 0,10 | 0,07 | 3,70 |
| | Сок в ассортименте | 150 | 0,75 | 0 | 17,55 | 70,50 | 12,00 | 0,30 | 0,02 | 0,02 | 3,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 5,40 | 0,87 | 0,03 | 0,01 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 16,63 | 9,01 | 72,07 | 428,61 | 146,17 | 3,97 | 0,26 | 0,25 | 19,02 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 463 | Сырники с морковью, со сметаной | 100/15 | 7,74 | 6,90 | 11,28 | 139,20 | 69,60 | 0,48 | 0,04 | 0,13 | 0,42 |
| 966 | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 180,00 | 0,15 | 0,06 | 0,26 | 1,05 |
| 847 | Фрукты свежие | 75 | 0,15 | 0,00 | 18,00 | 69,00 | 7,50 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 1,35 |
| | ИТОГО: | | 12,24 | 10,65 | 35,28 | 287,70 | 257,10 | 0,78 | 0,11 | 0,41 | 2,82 |
| | ВСЕГО за 7 день: | | 47,71 | 41,40 | 158,43 | 1077,41 | 682,03 | 7,27 | 0,49 | 0,95 | 22,68 |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра кабачковая | 40 | 0,80 | 3,60 | 3,40 | 48,79 | 16,40 | 0,28 | 0,01 | 0,01 | 2,80 |
| 424 | Яйцо вареное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 1,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,00 | 10,50 | 21,00 | 4,50 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1 | Бутиерброд с маслом | 20/5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | 5,68 | 0,23 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |

| ИТОГО: | | | 7,63 | 13,44 | 24,01 | 226,66 | 48,58 | 1,81 | 0,06 | 0,20 | 2,80 |
|------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 847 | Фрукты свежие | 75 | 0,15 | 0,00 | 18,00 | 69,00 | 7,50 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 1,35 |
| | ИТОГО: | | 0,15 | 0,00 | 18,00 | 69,00 | 7,50 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 1,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 0,36 | 2,00 | 1,04 | 24,40 | 9,20 | 0,24 | 0,01 | 0,01 | 2,20 |
| 209 | Суп картофельный | 180 | 4,19 | 4,10 | 10,59 | 98,03 | 14,79 | 1,48 | 0,09 | 0,04 | 7,85 |
| 624 | Печень по-строгоновски | 60/15 | 12,91 | 12,65 | 0,42 | 127,91 | 23,56 | 1,67 | 0,03 | 0,09 | 0,02 |
| 318 | Вермишель отварная | 100 | 1,56 | 4,68 | 12,84 | 90,80 | 34,80 | 1,92 | 0,04 | 0,06 | 1,44 |
| 874 | Кисель из смеси сухофруктов | 150 | 0,15 | 0,00 | 24,45 | 79,00 | 13,50 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 5,40 | 0,87 | 0,03 | 0,01 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 22,16 | 23,89 | 72,86 | 533,74 | 105,25 | 6,85 | 0,22 | 0,22 | 11,51 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1103 | Сдоба обыкновенная (плюшка) | 70 | 5,29 | 3,43 | 33,81 | 205,55 | 9,58 | 0,56 | 0,07 | 0,07 | 0,00 |
| 965 | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,20 | 81,00 | 180,00 | 0,15 | 0,06 | 0,23 | 1,95 |
| | ИТОГО: | | 9,64 | 7,18 | 41,01 | 286,55 | 189,58 | 0,71 | 0,13 | 0,30 | 1,95 |
| | ВСЕГО за 8 день: | | 39,38 | 43,61 | 155,03 | 1103,76 | 346,81 | 9,45 | 0,42 | 0,74 | 16,91 |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 239 | Суп молочный с клецками | 120 | 2,86 | 3,76 | 9,74 | 80,10 | 69,51 | 0,17 | 0,03 | 0,08 | 0,39 |
| 943 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,00 | 10,50 | 21,00 | 4,50 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,60 | 7,41 | 9,85 | 113,70 | 6,40 | 0,24 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 4,61 | 11,17 | 30,09 | 214,80 | 80,41 | 0,71 | 0,05 | 0,09 | 0,39 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Сок в ассортименте | 150 | 0,75 | 0 | 17,55 | 70,50 | 12,00 | 0,30 | 0,02 | 0,02 | 3,00 |
| | ИТОГО: | | 0,75 | 0 | 17,55 | 70,50 | 12,00 | 0,30 | 0,02 | 0,02 | 3,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Помидор квашеный | 30 | 0,33 | 0,03 | 1,05 | 6,00 | 3,00 | 0,24 | 0,00 | 0,01 | 4,50 |
| 204 | Суп картофельный с пшеничной крупой | 180 | 1,41 | 1,74 | 12,62 | 66,08 | 10,04 | 0,66 | 0,06 | 0,03 | 5,28 |
| 668 | Котлеты рубленые из кур | 65 | 10,92 | 11,02 | 10,19 | 128,44 | 24,10 | 0,92 | 0,05 | 0,09 | 0,10 |
| 321 | Рагу из овощей | 120 | 2,28 | 5,40 | 12,72 | 109,20 | 45,60 | 0,96 | 0,06 | 0,06 | 9,60 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,15 | 0,15 | 16,73 | 82,50 | 9,00 | 0,60 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 5,40 | 0,87 | 0,03 | 0,01 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 18,08 | 18,80 | 76,83 | 505,82 | 101,14 | 4,47 | 0,24 | 0,21 | 19,48 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 423 | Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком | 100/10 | 2,09 | 2,77 | 11,32 | 129,00 | 47,20 | 0,43 | 0,04 | 0,08 | 0,11 |
| 966 | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81,00 | 186,00 | 0,15 | 0,03 | 0,20 | 0,45 |
| 847 | Фрукты свежие | 75 | 0,15 | 0,00 | 18,00 | 69,00 | 7,50 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 1,35 |
| | ИТОГО: | | 6,59 | 6,52 | 35,62 | 279,00 | 240,70 | 0,73 | 0,08 | 0,30 | 1,91 |
| | ВСЕГО за 9 день: | | 30,03 | 36,49 | 160,09 | 1070,12 | 434,25 | 6,21 | 0,39 | 0,62 | 24,78 |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 236 | Суп молочный с манной крупой | 150 | 3,06 | 3,26 | 11,16 | 79,54 | 84,75 | 0,23 | 0,03 | 0,10 | 0,49 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|------------------|-----------------------------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 959 | Какао с молоком | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 88,90 | 91,54 | 0,42 | 0,03 | 0,11 | 0,98 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,60 | 7,41 | 9,85 | 113,70 | 6,40 | 0,24 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 7,30 | 13,46 | 40,13 | 282,14 | 182,69 | 0,89 | 0,08 | 0,22 | 1,47 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 966 | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 180,00 | 0,15 | 0,06 | 0,26 | 1,05 |
| | ИТОГО: | | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 180,00 | 0,15 | 0,06 | 0,26 | 1,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Огурец квашеный | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 6,90 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 1,50 |
| 197 | Рассольник Петербургский | 180 | 1,53 | 3,66 | 14,54 | 80,13 | 11,27 | 0,65 | 0,06 | 0,04 | 5,87 |
| 614 | Зразы рубленые | 60 | 7,93 | 10,27 | 8,49 | 159,59 | 20,53 | 1,03 | 0,06 | 0,08 | 3,08 |
| 681 | Каша гречневая вязкая | 120 | 3,62 | 3,95 | 17,58 | 122,56 | 6,68 | 1,91 | 0,09 | 0,05 | 0,00 |
| | Сок в ассортименте | 150 | 0,75 | 0 | 17,55 | 70,50 | 12,00 | 0,30 | 0,02 | 0,02 | 3,00 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 5,40 | 0,87 | 0,03 | 0,01 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | 17,06 | 18,37 | 82,19 | 550,28 | 66,78 | 5,16 | 0,29 | 0,22 | 13,45 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 126 | Икра свекольная | 100 | 2,30 | 6,80 | 11,70 | 119,00 | 39,00 | 6,60 | 0,03 | 0,03 | 6,60 |
| с 109 | Запеканка из рыбы | 70 | 8,25 | 2,96 | 3,44 | 69,72 | 70,70 | 0,51 | 0,03 | 0,07 | 0,55 |
| 943 | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | 0,00 | 10,50 | 21,00 | 4,50 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 | 4,00 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 75 | 0,15 | 0,00 | 18,00 | 69,00 | 7,50 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 1,35 |
| | ИТОГО: | | 12,37 | 9,92 | 53,36 | 326,32 | 125,70 | 7,78 | 0,09 | 0,13 | 8,50 |
| | ВСЕГО за 10 день: | | 41,08 | 45,50 | 181,68 | 1238,24 | 555,17 | 13,98 | 0,52 | 0,83 | 24,47 |