

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ с. Сосновка
01.09.2025
Н.В. Якшина



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Возраст 3 - 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы				Тех. карта
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	
День 1														
Завтрак														
Омлет натуральный	130	11,650	20,128	2,944	239,528	0,067	0,288	263,860	2,680	134,288	119,670	16,492	2,085	PK05-268.
Чай с сахаром	180	0,060	0,015	9,812	39,623	0,000	0,030	0,150	0,000	1,485	2,472	1,320	0,246	№392
Батон с маслом	35	2,275	4,495	15,460	111,485	0,034	0,000	22,650	0,100	6,300	20,450	3,920	0,370	№1
Всего	345,00	13,985	24,638	28,216	390,636	0,100	0,318	286,660	2,780	142,073	142,592	21,732	2,701	
Завтрак второй														
Сок фруктовый для детского	200	0,200	0,200	23,200	95,400	0,046	10,000	4,000	0,028	16,000	10,000	10,000	0,680	№15
Всего	200,00	0,200	0,200	23,200	95,400	0,046	10,000	4,000	0,028	16,000	10,000	10,000	0,680	
Обед														
Икра кабачковая (готовая	50	0,950	4,450	3,850	59,250	0,025	7,500	20,000	0,000	13,750	16,200	10,300	0,450	№53
Щи из свежей капусты с	180	6,392	9,295	6,896	136,849	0,068	25,151	71,982	0,004	31,878	80,820	21,204	1,012	PK509-67
Макаронные изделия отварные с	130	4,634	3,585	29,598	169,197	0,072	0,000	18,997	0,084	8,471	37,281	6,726	0,679	№205
Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,809	10,396	13,669	207,409	0,231	21,560	653,229	1,239	22,878	232,408	18,933	5,028	№404
Соус сметанный	30	0,438	1,154	1,843	19,500	0,006	0,030	12,000	0,008	7,591	6,585	1,004	0,048	№354
Кисель из ягод	180	0,178	0,086	15,643	65,822	0,017	8,845	1,080	0,000	8,640	8,478	3,240	0,216	№378
Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,140	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№13
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Соль	4	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,720	3,000	0,880	0,116	№1

Всего		724,00	32,011	29,747	102,389	806,967	0,666	63,247	777,287	1,364	144,028	460,872	70,987	8,870	
Полдник															
Ватрушка с повидлом	50	3,304	1,397	35,491	167,623	0,053	0,125	9,842	0,068	11,299	30,231	6,668	0,733	PK522-289.	
Молоко кипячёное	200	6,000	7,000	9,600	125,400	0,040	1,200	44,000	3,000	362,000	182,000	28,000	0,200	PK05-469	
Всего		250,00	9,304	8,397	45,091	293,023	0,093	1,325	53,842	3,068	373,299	212,231	34,668	0,933	
Ужин															
Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	46,760	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№13	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,900	1,980	39,300	205,020	0,240	0,000	0,000	0,000	24,000	227,400	73,200	2,034	№171	
Чай с молоком и сахаром	180	2,800	3,176	9,240	76,735	0,018	0,590	20,050	1,350	165,375	86,020	14,800	0,500	№394	
Всего		350,00	11,280	5,356	58,200	328,515	0,308	0,590	20,050	1,370	193,975	330,820	90,600	2,660	
Всего		1869,00	66,780	68,338	257,096	1914,541	1,213	75,480	#####	8,610	869,375	1156,514	227,987	15,844	
День 2															
Завтрак															
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,661	8,887	34,764	249,682	0,189	0,607	48,611	1,628	194,478	186,267	47,378	1,192	№185	
Кофейный напиток с молоком	180	2,100	2,100	12,404	76,736	0,016	0,294	13,560	0,722	90,720	63,360	19,500	0,708	№395	
Батон с маслом и сыром	41	3,739	6,265	15,460	133,325	0,036	0,042	39,930	0,190	39,900	46,850	6,020	0,430	№3	
Всего		421,00	13,500	17,252	62,628	459,743	0,241	0,943	102,101	2,540	325,098	296,477	72,898	2,330	
Завтрак второй															
Яблоки (чищенные)	100	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	№368	
Всего		100,00	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	
Обед															
Винегрет	50	0,712	3,399	4,250	50,413	0,027	3,500	38,575	0,000	13,440	22,866	10,485	0,440	№45	
Суп картофельный с вермишелью с	180	6,768	7,401	14,965	153,540	0,114	6,642	58,932	0,007	16,920	93,189	23,006	1,178	№82	
Капуста тушёная с мясом	180	21,080	22,693	13,557	342,943	0,121	83,556	68,962	0,180	83,030	239,500	50,236	3,740	№54-10м-2020.	
Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	18,494	78,692	0,013	180,000	147,060	0,000	10,800	3,060	3,060	0,540	№398	
Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,140	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№13	
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12	
Соль	2,22	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,170	1,665	0,488	0,064	№1	
Всего		662,22	33,783	34,525	82,156	774,528	0,521	273,858	313,529	0,217	168,459	436,380	95,976	7,283	
Полдник															

Запеканка из творога	100	20,186	10,672	18,100	239,992	0,085	0,200	65,280	0,448	164,600	200,940	25,176	0,572	№237
Молоко сгущенное жирностью 8,5%	20	1,440	1,700	11,100	65,460	0,012	0,200	9,400	0,010	93,400	43,800	6,800	0,040	№1
Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	101,800	0,040	0,600	44,000	0,600	248,000	184,000	28,000	0,200	№401/4
Всего	320,00	27,426	17,372	37,600	407,252	0,137	1,000	118,680	1,058	506,000	428,740	59,976	0,812	
Ужин														
Вареники с картофелем (п/ф)	150	5,616	10,360	43,369	289,177	0,134	11,054	50,957	0,276	22,513	83,463	20,422	49,118	№697
Чай с лимоном и сахаром	180	0,163	0,032	6,404	26,556	0,003	2,850	0,390	0,000	5,275	5,660	3,040	0,452	№393
Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	46,760	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№13
Всего	350,00	7,359	10,593	59,433	362,493	0,187	13,904	51,347	0,296	32,388	106,523	26,062	49,696	
Всего	1853,22	82,468	80,141	251,617	2048,416	1,116	299,704	590,657	4,110	1047,945	1279,119	263,912	60,921	
День 3														
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	180	6,288	6,976	31,878	215,453	0,158	0,531	41,517	1,425	169,638	111,634	18,827	0,463	№185
Какао с молоком	180	3,186	3,450	14,324	101,090	0,020	0,840	19,860	1,350	165,460	95,000	21,120	0,530	№397
Батон с маслом	35	2,275	4,495	15,460	111,485	0,034	0,000	22,650	0,100	6,300	20,450	3,920	0,370	№1
Всего	395,00	11,749	14,921	61,662	428,028	0,212	1,371	84,027	2,875	341,398	227,084	43,867	1,363	
Завтрак второй														
Сок фруктовый для детского	200	0,200	0,200	23,200	95,400	0,046	10,000	4,000	0,028	16,000	10,000	10,000	0,680	№15
Всего	200,00	0,200	0,200	23,200	95,400	0,046	10,000	4,000	0,028	16,000	10,000	10,000	0,680	
Обед														
Икра кабачковая (готовая	50	0,950	4,450	3,850	59,250	0,025	7,500	20,000	0,000	13,750	16,200	10,300	0,450	№53
Суп картофельный с горохом	200	8,362	8,118	15,562	168,790	0,202	5,260	65,920	0,000	30,780	102,580	34,840	1,902	№81/2
Запеканка картофельная с мясом	165	13,534	17,973	28,232	328,821	0,237	15,850	58,950	0,240	29,720	200,790	49,338	3,010	№291
Компот из кураги	180	0,936	0,054	15,354	65,646	0,018	1,080	19,800	0,000	28,800	26,100	18,900	0,576	№54-2хн
Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,140	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№13
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Соль	2	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	7,360	1,500	0,440	0,058	№1
Всего	667,00	28,392	31,375	93,888	771,447	0,729	29,850	164,670	0,270	146,510	423,270	122,518	7,317	
Полдник														
Печенье (готовое изделие)	50	2,150	4,050	33,050	177,000	0,065	0,000	0,000	0,000	13,000	42,000	15,000	0,700	№1

Молоко обогащенное витаминами	200	6,000	6,400	9,400	120,000	0,300	17,000	180,000	3,000	362,000	182,000	28,000	0,200	PK522-401/200
Всего	250,00	8,150	10,450	42,450	297,000	0,365	17,000	180,000	3,000	375,000	224,000	43,000	0,900	
Ужин														
Омлет натуральный	85	7,617	13,161	1,925	156,614	0,044	0,188	172,524	1,752	87,804	78,246	10,783	1,364	PK05-268.
Чай с сахаром	180	0,060	0,015	9,812	39,623	0,000	0,030	0,150	0,000	1,485	2,472	1,320	0,246	№392
Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	46,760	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№13
Всего	285,00	9,257	13,376	21,397	242,997	0,094	0,218	172,674	1,772	93,889	98,118	14,703	1,736	
Всего	1797,00	57,749	70,322	242,597	1834,873	1,445	58,440	605,371	7,946	972,797	982,472	234,088	11,995	
День 4														
Завтрак														
Суп молочный с вермишелью	200	4,695	7,139	19,984	162,967	0,075	0,840	45,350	2,176	260,096	141,030	23,236	0,416	№139.
Чай с молоком и сахаром	180	2,800	3,176	9,240	76,735	0,018	0,590	20,050	1,350	165,375	86,020	14,800	0,500	№394
Батон с маслом и сыром	41	3,739	6,265	15,460	133,325	0,036	0,042	39,930	0,190	39,900	46,850	6,020	0,430	№3
Всего	421,00	11,234	16,579	44,684	373,027	0,130	1,472	105,330	3,716	465,371	273,900	44,056	1,346	
Завтрак второй														
Груши	130	0,520	0,390	13,390	59,150	0,026	6,500	2,600	0,000	24,700	20,800	15,600	2,990	№368
Всего	130,00	0,520	0,390	13,390	59,150	0,026	6,500	2,600	0,000	24,700	20,800	15,600	2,990	
Обед														
Салат "Степной"	60	0,901	4,643	4,500	63,403	0,034	3,425	62,922	0,000	11,226	26,538	11,478	0,427	№462
Свекольник	200	2,138	6,057	15,101	123,253	0,075	10,770	60,370	0,005	34,690	63,140	27,510	1,311	№65
Рыба (минтай) тушеная в	140	14,637	6,706	5,309	140,378	0,124	2,365	171,680	0,470	55,858	235,280	59,204	1,037	№143
Рис отварной	150	3,743	5,387	39,274	220,556	0,043	0,000	30,351	0,134	12,846	82,363	26,993	0,605	№303
Кисель из ягод	180	0,178	0,086	15,643	65,822	0,017	8,845	1,080	0,000	8,640	8,478	3,240	0,216	№378
Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,140	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№13
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Соль	2	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	7,360	1,500	0,440	0,058	№1
Всего	802,00	26,208	23,660	110,716	762,352	0,540	25,565	326,403	0,639	166,719	493,399	137,566	4,975	
Полдник														
Булочка Домашняя	60	4,489	4,481	31,967	185,954	0,074	0,000	0,858	0,007	7,651	38,782	6,950	0,520	№469
Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,800	6,000	8,000	97,200	0,080	1,400	44,000	0,060	240,000	180,000	28,000	0,200	PK05-470

Всего	260,00	10,289	10,481	39,967	283,154	0,154	1,400	44,858	0,067	247,651	218,782	34,950	0,720	
Ужин														
Чай с лимоном и сахаром	180	0,163	0,032	10,030	41,060	0,003	2,850	0,390	0,000	5,275	5,660	3,040	0,452	№393
Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	46,760	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№13
Картофель запеченный в	150	3,741	7,851	20,575	167,929	0,138	10,385	60,768	0,188	41,291	87,200	26,650	1,055	№710
Всего	350,00	5,484	8,084	40,265	255,749	0,191	13,235	61,158	0,208	51,166	110,260	32,290	1,633	
Всего	1963,00	53,734	59,194	249,023	1733,432	1,041	48,172	540,349	4,631	955,608	1117,140	264,461	11,664	
День 5														
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных	200	6,777	9,601	25,532	215,645	0,130	0,780	51,250	2,050	247,860	194,690	47,890	0,968	№162
Кофейный напиток с молоком	180	2,100	2,100	12,404	76,736	0,016	0,294	13,560	0,722	90,720	63,360	19,500	0,708	№395
Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028	0,000	104,000	0,880	22,000	36,800	4,800	1,000	№213
Батон с маслом	35	2,275	4,495	15,460	111,485	0,034	0,000	22,650	0,100	6,300	20,450	3,920	0,370	№1
Всего	455,00	16,232	20,796	53,676	466,706	0,207	1,074	191,460	3,752	366,880	315,300	76,110	3,046	
Завтрак второй														
Сок фруктовый для детского	200	0,200	0,200	23,200	95,400	0,046	10,000	4,000	0,028	16,000	10,000	10,000	0,680	№15
Всего	200,00	0,200	0,200	23,200	95,400	0,046	10,000	4,000	0,028	16,000	10,000	10,000	0,680	
Обед														
Салат из зелёного горошка	50	1,770	2,193	3,773	41,903	0,034	3,705	47,425	0,050	9,800	30,400	9,035	0,618	№131
Суп картофельный с рисом и	200	7,955	6,981	13,611	149,133	0,082	8,360	90,670	0,956	23,140	122,092	28,292	0,944	PK510-87.
Азу	220	19,018	19,443	28,241	364,266	0,245	15,859	42,076	0,162	34,317	255,945	59,736	3,941	№370
Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	13,453	55,684	0,011	3,600	1,800	0,000	5,760	3,960	3,240	0,288	№372я
Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,140	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№13
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Соль	3	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,040	2,250	0,660	0,087	№1
Всего	723,00	33,497	29,541	89,968	759,926	0,619	31,684	181,971	1,198	120,157	490,747	109,663	7,199	
Полдник														
Молоко кипячёное	200	6,000	7,000	9,600	125,400	0,040	1,200	44,000	3,000	362,000	182,000	28,000	0,200	PK05-469
Ватрушка с творогом	60	9,571	3,924	26,624	177,219	0,075	0,054	25,070	0,194	54,075	91,409	12,764	0,616	PK504-450
Всего	260,00	15,571	10,924	36,224	302,619	0,115	1,254	69,070	3,194	416,075	273,409	40,764	0,816	

Ужин														
Каша перловая рассыпчатая	150	4,650	0,550	33,450	157,350	0,060	0,000	0,500	0,000	19,000	161,500	20,000	0,900	№1712
Чай с сахаром	180	0,060	0,015	9,812	39,623	0,000	0,030	0,150	0,000	1,485	2,472	1,320	0,246	№392
Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	46,760	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№13
Тефтели из печени с рисом	80	9,119	7,373	12,311	152,077	0,142	13,950	370,720	0,714	15,012	159,840	16,244	3,195	№284с.
Всего	430,00	15,409	8,138	65,233	395,810	0,253	13,980	371,370	0,734	40,097	341,212	40,164	4,467	
Всего	2068,00	80,909	69,600	268,301	2020,461	1,239	57,992	817,871	8,906	959,209	1430,668	276,702	16,207	
День 6														
Завтрак														
Вареники с картофелем (п/ф)	180	6,739	12,432	52,042	347,013	0,160	13,264	61,149	0,331	27,015	100,155	24,507	58,942	№697
Молоко кипячёное	200	6,000	7,000	9,600	125,400	0,040	1,200	44,000	3,000	362,000	182,000	28,000	0,200	PK05-469
Батон с маслом и сыром	41	3,739	6,265	15,460	133,325	0,036	0,042	39,930	0,190	39,900	46,850	6,020	0,430	№3
Всего	421,00	16,478	25,697	77,102	605,738	0,237	14,506	145,079	3,521	428,915	329,005	58,527	59,572	
Завтрак второй														
Сок фруктовый для детского	200	0,200	0,200	23,200	95,400	0,046	10,000	4,000	0,028	16,000	10,000	10,000	0,680	№15
Всего	200,00	0,200	0,200	23,200	95,400	0,046	10,000	4,000	0,028	16,000	10,000	10,000	0,680	
Обед														
Икра кабачковая (готовая)	50	0,950	4,450	3,850	59,250	0,025	7,500	20,000	0,000	13,750	16,200	10,300	0,450	№53
Борщ с мясом	200	8,125	10,020	12,379	172,137	0,096	20,301	73,930	0,004	37,730	118,470	34,080	2,008	№62/2
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,943	5,159	31,398	199,793	0,237	0,000	22,006	0,092	12,600	164,764	109,928	3,697	№202.
Печень тушёная в соусе	100	16,786	8,083	8,420	173,552	0,280	29,591	772,526	1,127	18,581	291,404	17,706	6,274	№240.
Компот из свежих плодов и ягод	180	0,297	0,171	19,111	79,173	0,010	46,800	37,485	0,000	9,540	6,525	5,085	0,963	№240г
Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,140	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№13
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Соль	3	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,040	2,250	0,660	0,087	№1
Всего	723,00	37,711	28,663	106,049	832,845	0,895	104,352	925,947	1,253	139,341	675,713	186,459	14,801	
Полдник														
Салат из моркови с зеленым	50	0,920	4,319	2,927	54,259	0,026	2,467	129,333	0,000	9,633	23,417	12,033	0,378	№28
Булочка Ванильная	45	3,718	3,440	26,497	151,672	0,058	0,000	24,007	0,134	9,775	32,170	5,639	0,476	№273
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	10,000	6,400	7,000	125,600	0,080	1,200	44,000	0,100	244,000	192,000	30,000	0,200	PK05-470

Всего	295,00	14,638	14,160	36,423	331,531	0,163	3,667	197,341	0,234	263,408	247,587	47,673	1,054	
Ужин														
Омлет натуральный	85	7,617	13,161	1,925	156,614	0,044	0,188	172,524	1,752	87,804	78,246	10,783	1,364	PK05-268.
Чай с сахаром	180	0,060	0,015	9,812	39,623	0,000	0,030	0,150	0,000	1,485	2,472	1,320	0,246	№392
Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	46,760	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№13
Всего	285,00	9,257	13,376	21,397	242,997	0,094	0,218	172,674	1,772	93,889	98,118	14,703	1,736	
Всего	1924,00	78,285	82,096	264,172	2108,511	1,434	132,744	#####	6,809	941,553	1360,424	317,362	77,843	
День 7														
Завтрак														
Суп молочный с ячневой крупой	180	5,110	6,156	15,672	138,496	0,059	0,780	37,660	1,990	245,140	159,840	24,208	0,350	№94
Какао с молоком	180	3,186	3,450	14,324	101,090	0,020	0,840	19,860	1,350	165,460	95,000	21,120	0,530	№397
Батон с маслом	35	2,275	4,495	15,460	111,485	0,034	0,000	22,650	0,100	6,300	20,450	3,920	0,370	№1
Всего	395,00	10,571	14,101	45,456	351,071	0,112	1,620	80,170	3,440	416,900	275,290	49,248	1,250	
Завтрак второй														
Груши	130	0,520	0,390	13,390	59,150	0,026	6,500	2,600	0,000	24,700	20,800	15,600	2,990	№368
Всего	130,00	0,520	0,390	13,390	59,150	0,026	6,500	2,600	0,000	24,700	20,800	15,600	2,990	
Обед														
Салат картофельный с солёным	50	0,843	4,117	4,510	58,495	0,035	3,950	37,010	0,000	12,970	25,630	11,890	0,446	№23
Суп картофельный с клецками и	200	5,743	6,295	11,005	123,623	0,077	4,350	76,169	0,262	17,578	74,384	17,873	1,193	№290г
Голубцы ленивые с говядиной	160	14,285	13,373	11,565	223,757	0,082	58,250	34,000	0,190	63,428	168,285	35,238	2,545	№298.
Кисель из кураги	200	0,736	0,042	21,236	88,250	0,032	1,144	15,400	0,000	25,600	26,460	14,700	0,448	№398
Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,140	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№13
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Соль	4	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,720	3,000	0,880	0,116	№1
Всего	684,00	26,217	24,607	79,206	643,065	0,473	67,854	162,579	0,482	170,396	373,859	89,281	6,069	
Полдник														
Сырники	120	25,906	13,903	16,726	283,594	0,072	0,240	52,080	0,466	201,600	254,832	31,296	0,624	№231
Повидло (порции)	30	0,120	0,000	19,500	78,480	0,003	0,150	0,000	0,000	4,200	2,700	2,100	0,390	PK05-86п
Чай с сахаром	180	0,060	0,015	9,812	39,623	0,000	0,030	0,150	0,000	1,485	2,472	1,320	0,246	№392
Всего	330,00	26,086	13,919	46,038	401,697	0,075	0,420	52,230	0,466	207,285	260,004	34,716	1,260	

Ужин														
Гороховое пюре	150	17,273	4,546	36,112	254,605	0,608	0,000	22,408	0,092	86,804	170,377	80,268	5,109	№323
Чай с лимоном и сахаром	180	0,163	0,032	10,030	41,060	0,003	2,850	0,390	0,000	5,275	5,660	3,040	0,452	№393
Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	46,760	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№13
Всего	350,00	19,016	4,779	55,802	342,425	0,661	2,850	22,798	0,112	96,679	193,437	85,908	5,687	
Всего	1889,00	82,410	57,796	239,891	1797,408	1,347	79,244	320,377	4,500	915,960	1123,390	274,754	17,256	
День 8														
Завтрак														
Омлет с сыром с маслом	85	10,867	16,102	1,660	195,170	0,048	0,269	202,272	1,816	165,612	139,756	15,226	1,432	PK05-275.
Кофейный напиток с молоком	180	2,100	2,100	12,404	76,736	0,016	0,294	13,560	0,722	90,720	63,360	19,500	0,708	№395
Батон с маслом	35	2,275	4,495	15,460	111,485	0,034	0,000	22,650	0,100	6,300	20,450	3,920	0,370	№1
Всего	300,00	15,242	22,697	29,524	383,391	0,097	0,563	238,482	2,638	262,632	223,566	38,646	2,510	
Завтрак второй														
Молоко обогащенное витаминами	200	6,000	6,400	9,400	120,000	0,300	17,000	180,000	3,000	362,000	182,000	28,000	0,200	PK522-401/200
Всего	200,00	6,000	6,400	9,400	120,000	0,300	17,000	180,000	3,000	362,000	182,000	28,000	0,200	
Обед														
Сельдь (порционная)	30	5,100	2,550	0,000	43,500	0,024	0,150	9,000	0,000	15,000	66,000	10,500	0,390	№8
Суп "Крестьянский" с мясом	200	10,702	14,500	13,604	227,723	0,095	22,218	111,370	0,005	37,206	144,781	28,954	1,456	№74 Куп
Картофельное пюре	150	3,640	5,797	24,557	164,961	0,177	14,450	36,970	0,495	60,270	106,830	36,414	1,324	№321/1
Котлета из говядины	80	15,711	16,336	15,810	273,109	0,131	0,130	30,663	0,456	66,469	173,389	22,846	2,245	№282
Компот из свежемороженных ягод	180	0,144	0,072	7,524	32,796	0,004	7,200	0,900	0,000	5,400	3,600	2,700	0,180	№491
Соус сметанный	30	0,475	2,803	1,070	31,408	0,006	0,060	27,397	0,030	14,229	10,013	1,389	0,049	PK05-408.
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,140	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№13
Соль	3,7	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,616	2,775	0,814	0,107	№1
Всего	743,70	40,382	42,839	93,455	922,437	0,684	44,368	216,300	1,016	248,290	583,487	112,317	7,073	
Полдник														
Салат из консервированной	50	1,349	3,276	6,188	59,630	0,009	2,232	0,930	0,000	19,530	19,125	6,045	0,167	PK510-12
Вафли (готовое изделие)	50	2,000	2,500	37,000	178,500	0,020	0,200	32,500	0,000	127,500	25,000	5,000	1,000	№1
Чай с лимоном и сахаром	180	0,163	0,032	6,404	26,556	0,003	2,850	0,390	0,000	5,275	5,660	3,040	0,452	№393

Всего	280,00	3,512	5,809	49,592	264,686	0,032	5,282	33,820	0,000	152,305	49,785	14,085	1,619	
Ужин														
Вареники с картофелем (п/ф)	150	5,616	10,360	43,369	289,177	0,134	11,054	50,957	0,276	22,513	83,463	20,422	49,118	№697
Чай с молоком и сахаром	180	2,800	3,176	9,240	76,735	0,018	0,590	20,050	1,350	165,375	86,020	14,800	0,500	№394
Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	46,760	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№13
Всего	350,00	9,996	13,736	62,269	412,672	0,202	11,644	71,007	1,646	192,488	186,883	37,822	49,744	
Всего	1873,70	75,131	91,480	244,239	2103,185	1,315	78,857	739,610	8,299	1217,714	1225,721	230,869	61,147	
День 9														
Завтрак														
Суп молочный с гречневой крупой	200	6,226	6,878	17,396	156,392	0,097	0,840	40,180	2,140	257,576	175,610	51,652	1,222	№94
Какао с молоком	180	3,186	3,450	14,324	101,090	0,020	0,840	19,860	1,350	165,460	95,000	21,120	0,530	№397
Батон с маслом	35	2,275	4,495	15,460	111,485	0,034	0,000	22,650	0,100	6,300	20,450	3,920	0,370	№1
Всего	415,00	11,687	14,823	47,180	368,967	0,151	1,680	82,690	3,590	429,336	291,060	76,692	2,122	
Завтрак второй														
Яблоки (чищенные)	100	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	№368
Всего	100,00	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	
Обед														
Салат из свеклы с чесноком	50	0,736	3,088	4,035	46,695	0,009	4,525	0,900	0,000	18,940	20,035	10,085	0,648	№33
Суп картофельный с мясными	200	7,453	6,661	14,155	146,381	0,123	8,725	56,660	0,084	16,125	111,310	28,978	1,665	№39
Гороховое пюре	130	14,970	3,940	31,297	220,658	0,527	0,000	19,420	0,080	75,230	147,660	69,566	4,428	№323
Котлеты рыбные любительские	70	9,402	3,667	4,522	88,841	0,084	1,257	97,040	0,475	42,674	142,390	34,622	0,761	№135
Компот из смеси сухофруктов	180	0,414	0,000	20,420	83,300	0,001	0,036	18,000	0,000	2,268	3,564	1,746	0,054	№376
Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,140	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№13
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Соль	4	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,720	3,000	0,880	0,116	№1
Всего	704,00	37,585	18,136	105,319	734,816	0,991	14,703	192,020	0,669	206,057	504,059	154,577	8,993	
Полдник														
Кисломолочный продукт (варенец)	200	5,800	5,000	8,200	101,000	0,060	1,600	44,000	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200	PK05-470
Запеканка из творога с морковью	100	12,804	9,544	21,854	219,128	0,064	1,132	128,580	0,524	132,840	145,540	24,200	0,474	№238
Всего	300,00	18,604	14,544	30,054	320,128	0,124	2,732	172,580	0,524	368,840	337,540	56,200	0,674	

Ужин														
Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	46,760	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№13
Запеканка картофельная с печенью	100	6,676	6,698	18,427	160,690	0,199	17,806	243,461	0,444	17,358	139,327	27,308	2,672	№291
Чай с сахаром	180	0,060	0,015	9,812	39,623	0,000	0,030	0,150	0,000	1,485	2,472	1,320	0,246	№392
Всего	300,00	8,316	6,913	37,899	247,073	0,249	17,836	243,611	0,464	23,443	159,199	31,228	3,044	
Всего	1819,00	76,592	54,816	230,252	1715,384	1,544	46,951	695,901	5,246	1043,676	1302,858	327,697	15,633	
День 10														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,439	8,239	35,063	245,722	0,176	0,585	43,561	1,561	192,780	237,610	61,288	1,430	№91
Кофейный напиток с молоком	180	2,100	2,100	12,404	76,736	0,016	0,294	13,560	0,722	90,720	63,360	19,500	0,708	№395
Батон с маслом	35	2,275	4,495	15,460	111,485	0,034	0,000	22,650	0,100	6,300	20,450	3,920	0,370	№1
Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028	0,000	104,000	0,880	22,000	36,800	4,800	1,000	№213
Всего	455,00	16,894	19,434	63,207	496,783	0,253	0,879	183,771	3,263	311,800	358,220	89,508	3,508	
Завтрак второй														
Сок фруктовый для детского	200	0,200	0,200	23,200	95,400	0,046	10,000	4,000	0,028	16,000	10,000	10,000	0,680	№15
Всего	200,00	0,200	0,200	23,200	95,400	0,046	10,000	4,000	0,028	16,000	10,000	10,000	0,680	
Обед														
Салат из квашеной капусты с луком	60	0,862	3,657	3,019	48,436	0,018	18,817	291,600	0,000	26,160	18,035	8,762	0,437	№9
Рассольник "Ленинградский"	200	5,492	7,988	13,576	148,176	0,100	7,560	56,840	0,000	16,880	90,400	24,280	1,092	№76к
Плов из отварной курицы	180	21,520	25,714	31,624	444,137	0,121	3,006	127,651	0,000	27,378	239,314	46,042	2,284	№304
Компот из изюма	180	0,360	0,100	23,885	97,860	0,030	0,460	1,200	0,000	16,000	25,800	2,400	0,600	№494
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,140	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№13
Соль	4	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,720	3,000	0,880	0,116	№1
Всего	694,00	32,844	38,239	102,994	887,549	0,516	30,003	477,291	0,030	137,238	452,649	91,064	5,850	
Полдник														
Булочка Домашняя	60	4,489	4,481	31,967	185,954	0,074	0,000	0,858	0,007	7,651	38,782	6,950	0,520	№469
Молоко кипячёное	200	6,000	7,000	9,600	125,400	0,040	1,200	44,000	3,000	362,000	182,000	28,000	0,200	PK05-469
Всего	260,00	10,489	11,481	41,567	311,354	0,114	1,200	44,858	3,007	369,651	220,782	34,950	0,720	
Ужин														

Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	46,760	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№13
Макароны отварные с сыром	150	8,913	7,982	32,284	236,765	0,086	0,111	62,564	0,312	102,730	111,158	13,171	0,937	PK05-259.
Чай с лимоном и сахаром	180	0,163	0,032	6,404	26,556	0,003	2,850	0,390	0,000	5,275	5,660	3,040	0,452	№393
Всего	350,00	10,656	8,214	48,348	310,081	0,139	2,961	62,954	0,332	112,605	134,218	18,811	1,515	
Всего	1959,00	71,082	77,568	279,317	2101,167	1,068	45,043	772,873	6,660	947,295	1175,868	244,332	12,274	
Среднее значение за день:	1901,49	72,514	71,135	252,651	1937,738	1,276	92,263	766,989	6,572	987,113	1215,417	266,216	30,078	
Среднее значение за Завтрак	402,30	13,757	19,094	51,334	432,409	0,174	2,443	149,977	3,211	349,040	273,249	57,128	7,975	
Среднее значение за Завтрак	166,00	0,884	0,898	17,178	80,410	0,064	10,000	21,520	0,314	52,340	29,560	12,720	1,118	
Среднее значение за Обед	712,69	32,863	30,133	96,614	789,593	0,663	68,548	373,800	0,714	164,719	489,444	117,041	7,843	
Среднее значение за Полдник	280,50	14,407	11,754	40,501	321,244	0,137	3,528	96,728	1,462	327,952	247,286	40,098	0,951	
Среднее значение за Ужин	340,00	10,603	9,256	47,024	314,081	0,238	7,744	124,964	0,871	93,062	175,879	39,229	12,192	