

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронны отварные с сыром | 200 | 10,16 | 9,58 | 31,8 | 264 | 76 |
| | Сыр | 22/20 | 5,2 | 5,22 | 0 | 68,8 | |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0,06 | 3,08 | 0,08 | 23,3 | |
| | Соль пищевая йодированная | 3/3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Макаронные изделия | 61,2/61,2 | 6,92 | 1,29 | 42,6 | 209,3 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,58 | 4,05 | 12,31 | 98,17 | 126/1 |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Кофейный напиток | 2,16/2,16 | 0,3 | 0,31 | 0,32 | 5,36 | |
| | Молоко | 117/117 | 3,28 | 3,74 | 4,8 | 65,52 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | 2 | |
| Масло сливочное | 10/10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 430 | 16,51 | 20,14 | 61,88 | 493,73 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 15 | 46 | 130 |
| | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,22 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,5 | 0,1 | 15 | 46 | |
| ОБЕД | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 50 | 0,82 | 3,55 | 2,45 | 45,38 | 11 |
| | Морковь, красная | 10/8 | 0,1 | 0,01 | 0,55 | 2,8 | |
| | Капуста белокочанная | 50/40 | 0,72 | 0,04 | 1,88 | 11,2 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 3,5/3,5 | 0 | 3,5 | 0 | 31,46 | |
| | Борщ с курами со сметаной | 200 | 6,9 | 6,18 | 8,44 | 117,48 | 32 |
| | Морковь, красная | 12/9,6 | 0,12 | 0,01 | 0,66 | 3,36 | |
| | Свекла | 40/32 | 0,48 | 0,03 | 2,82 | 13,44 | |
| | Картофель | 21,4/16 | 0,32 | 0,06 | 2,61 | 12,32 | |
| | Капуста белокочанная | 20/16 | 0,29 | 0,02 | 0,75 | 4,48 | |
| | Лук репчатый | 8/6,4 | 0,09 | 0,01 | 0,52 | 2,62 | |
| | Сметана | 8/8 | 0,22 | 0,8 | 0,31 | 9,52 | |
| | Курица | 32/28,48 | 5,18 | 5,24 | 0 | 67,78 | |
| | Томат-паста | 4/4 | 0,19 | 0 | 0,76 | 3,96 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 70 | 5,78 | 2,21 | 4,05 | 75,31 | 102 |
| | Минтай | 49,35/56 | 8,9 | 0,5 | 0 | 40,32 | |
| | Масло сливочное | 2,1/2,1 | 0,03 | 1,29 | 0,04 | 9,79 | |
| | Хлеб пшеничный | 10,5/10,5 | 0,69 | 0,09 | 3,99 | 23,1 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 2,8/2,8 | 0,36 | 0,32 | 0,02 | 4,2 | |
| | Вода | 13,3/13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 140 | 1,67 | 3,26 | 30,18 | 168,81 | 52 |
| | Морковь, красная | 18,2/14 | 0,18 | 0,01 | 0,97 | 4,9 | |
| | Морковь, красная | 1,4/1,12 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,39 | |
| | Лук репчатый | 13,44/11,2 | 0,16 | 0,02 | 0,92 | 4,59 | |
| | Лук репчатый | 1,34/1,12 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,46 | |
| | Картофель | 168/126 | 2,52 | 0,5 | 20,54 | 97,02 | |
| | Масло сливочное | 2,8/2,8 | 0,04 | 1,72 | 0,05 | 13,05 | |
| | Масло сливочное | 0,7/0,7 | 0,01 | 0,43 | 0,01 | 3,26 | |
| | Масло сливочное | 0,7/0,7 | 0,01 | 0,43 | 0,01 | 3,26 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 17,36/11,2 | 2,58 | 0,13 | 5,97 | 33,9 | |
| Мука пшеничная | 0,7/0,56 | 0,06 | 0,01 | 0,39 | 1,87 | | |
| Томат-паста | 6,16/6,16 | 0,3 | 0 | 1,17 | 6,1 | | |
| Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Вода | 21/21 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,07 | 0 | 18,9 | 46,62 | 122 | |
| Смесь сухофруктов | 22,5/22,5 | 0,07 | 0 | 3,26 | 12,51 | | |
| Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | | |
| Вода | 176,4/176,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 | |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 680 | 16,28 | 15,56 | 79,3 | 513 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 90 | 119 |
| | Кефир | 186,48/180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 72 | |
| | Пирожок печеный с повидлом | 70 | 3,41 | 3,07 | 45,14 | 214,04 | 164 |
| | Масло растительное | 0,24/0,24 | 0 | 0,24 | 0 | 2,14 | |
| | Мука пшеничная | 1,62/1,62 | 0,17 | 0,02 | 1,12 | 5,42 | |
| | Повидло | 17,5/17,5 | 0,08 | 0,01 | 9,01 | 36,68 | |
| | Яйцо | 3,5/3,5 | 0,44 | 0,4 | 0,02 | 5,25 | |
| | Вода | 14,2/14,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 35,28/35,28 | 3,63 | 0,38 | 24,34 | 117,83 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,11/0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 0,87/0,87 | 0,11 | 0,02 | 0 | 0,66 | |
| | Масло сливочное | 1,64/1,64 | 0,02 | 1,01 | 0,03 | 7,63 | |
| | Яйцо | 4,37/4,37 | 0,55 | 0,5 | 0,03 | 6,55 | |
| Сахарный песок | 2,18/2,18 | 0 | 0 | 2,18 | 8,28 | | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 8,45 | 8,83 | 52,52 | 304,04 | | |
| УЖИН | Салат из зеленого горошка | 50 | 3,15 | 2,58 | 25,85 | 91,25 | 25 |
| | Горошек зеленый консервированный | 75/48,5 | 11,16 | 0,58 | 25,85 | 146,81 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| | Омлет натуральный | 140 | 7,56 | 10,95 | 2,32 | 161,42 | 77/1 |
| | Масло сливочное | 1,4/1,4 | 0,02 | 0,86 | 0,02 | 6,52 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 106,4/106,4 | 13,51 | 12,24 | 0,74 | 159,6 | |
| | Молоко | 37,8/37,8 | 1,06 | 1,21 | 1,55 | 21,17 | |
| | Кисель из ягод с/м | 180 | 0,02 | 0 | 18,09 | 70,24 | 118/1 |
| | Крахмал картофельный | 9,36/9,36 | 0,01 | 0 | 7,32 | 29,3 | |
| | Сахарный песок | 10,8/10,8 | 0 | 0 | 10,78 | 40,93 | |
| | Плоды/ягоды быстрозамороженные | 18,36/18 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 167,4/167,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Фрукты свежие | 70 | 0 | 0 | 6,86 | 32,9 | 140/2 |
| | Фрукты свежие | 79,59/70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,9 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,78 | 0,27 | 9,36 | 38,55 | 11/1 |
| Хлеб ржаной | 30/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 470 | 11,51 | 13,8 | 62,48 | 394,36 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1930 | 53,25 | 58,43 | 271,18 | 1751,13 | | |

| День 2 | | | | | | | |
|---------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,32 | 7,46 | 24,34 | 184,4 | 75/1 |
| | Крупа манная | 20/20 | 2,06 | 0,2 | 14,12 | 66,6 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,58 | 4,05 | 12,31 | 98,17 | 126/1 |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Кофейный напиток | 2,16/2,16 | 0,3 | 0,31 | 0,32 | 5,36 | |
| | Молоко | 117/117 | 3,28 | 3,74 | 4,8 | 65,52 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | 2 | |
| Масло сливочное | 10/10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 430 | 12,67 | 18,02 | 54,42 | 414,13 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Компот из свежемороженой ягод | 100 | 0 | 0 | 4,99 | 18,95 | 123/2 |
| | Сахарный песок | 5/5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,95 | |
| | Фрукты/ягоды быстрозамороженные | 10,5/10,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 85/85 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0 | 0 | 4,99 | 18,95 | | |
| ОБЕД | Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 50 | 0,33 | 3,55 | 4,25 | 51,76 | 18 |
| | Свекла | 57,5/46 | 0,69 | 0,05 | 4,05 | 19,32 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чеснок | 2,5/2,12 | 0,14 | 0,01 | 0,64 | 3,17 | |
| | Масло растительное | 3,5/3,5 | 0 | 3,5 | 0 | 31,46 | |
| | Суп "Уха" | 200 | 7,4 | 4,98 | 16,46 | 176,78 | 39 |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0,17 | 0,01 | 0,88 | 4,48 | |
| | Лук репчатый | 10/8,4 | 0,12 | 0,02 | 0,69 | 3,44 | |
| | Мятай | 60/57,6 | 9,16 | 0,52 | 0 | 41,47 | |
| | Картофель | 100/75 | 1,5 | 0,3 | 12,22 | 57,75 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшено | 4/4 | 0,46 | 0,13 | 2,66 | 13,68 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | Вода | 240/240 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Котлета мясная рубленая | 70 | 4,54 | 5,37 | 4,01 | 98,6 | 117 |
| | Лук репчатый | 4,2/3,5 | 0,05 | 0,01 | 0,29 | 1,44 | |
| | Хлеб пшеничный | 12,6/12,6 | 0,83 | 0,11 | 4,79 | 27,72 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,7/0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 62,3/56,7 | 10,72 | 7,03 | 0 | 106,03 | |
| | Вода | 13,3/13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пюре картофельное | 140 | 3,35 | 3,42 | 19,63 | 119,9 | 56 |
| | Картофель | 147/110,25 | 2,2 | 0,44 | 17,97 | 84,89 | |
| | Масло сливочное | 2,8/2,8 | 0,04 | 1,72 | 0,05 | 13,05 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,4/1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 39,2/39,2 | 1,1 | 1,25 | 1,61 | 21,95 | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0 | 0 | 27 | 82,8 | 130/2 |
| | Сок фруктовый | 180/180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 | |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 680 | 16,66 | 17,68 | 86,63 | 589,24 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 127/3 |
| | Молоко | 210/200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | |
| | Сухарики домашние | 50 | 4,19 | 0,85 | 40,62 | 110 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 93,75/93,75 | 6,19 | 0,84 | 35,62 | 206,25 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 9,79 | 7,25 | 48,82 | 222 | |
| УЖИН | Сырники творожные, запеченные | 180 | 33,53 | 22,12 | 23,18 | 423,04 | 83 |
| | Творог | 169,2/169,2 | 28,26 | 15,23 | 3,38 | 262,77 | |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Мука пшеничная | 10,8/10,8 | 1,11 | 0,12 | 7,45 | 36,07 | |
| | Мука пшеничная | 7,2/7,2 | 0,74 | 0,08 | 4,97 | 24,05 | |
| | Яйцо | 27/27 | 3,43 | 3,1 | 0,19 | 40,5 | |
| | Масло растительное | 3,6/3,6 | 0 | 3,6 | 0 | 32,36 | |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1 | 1,58 | 5 | 30 | 12 |
| | Молоко сгущенное | 20/20 | 1,4 | 1,58 | 1,9 | 27 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 35,14 | 132 |
| | Чай черный | 0,63/0,63 | 0,13 | 0 | 0,03 | 1,2 | |
| | Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | |
| | Вода | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Фрукты свежие | 70 | 0 | 0 | 6,86 | 32,9 | 140/2 |
| | Фрукты свежие | 79,59/70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,9 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 450 | 34,53 | 23,7 | 44,04 | 521,08 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1910 | 73,65 | 66,65 | 238,9 | 1765,4 | |

| День 3 | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,12 | 8,08 | 26,84 | 203,3 | 68/1 |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшено | 25/25 | 2,88 | 0,82 | 16,62 | 85,5 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Какао-напиток на молоке | 180 | 3,6 | 3,8 | 10,06 | 87,71 | 117 |
| | Сахарный песок | 5,4/5,4 | 0 | 0 | 5,39 | 20,47 | |
| | Какао-порошок | 2,34/2,34 | 0,57 | 0,35 | 0,24 | 6,76 | |
| | Молоко | 108/108 | 3,02 | 3,46 | 4,43 | 60,48 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | 2 | |
| Масло сливочное | 10/10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 430 | 13,49 | 18,39 | 54,67 | 422,57 | | |
| ЗАВТРАК | Молоко | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | 127 |
| | Молоко | 105/100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | | |
| ОБЕД | Салат из моркови с растительным маслом | 50 | 0,61 | 3,55 | 6,1 | 52,96 | 15 |
| | Морковь, красная | 58/46,5 | 0,6 | 0,05 | 3,21 | 16,27 | |
| | Сахарный песок | 1,5/1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,68 | |
| | Масло растительное | 3,5/3,5 | 0 | 3,5 | 0 | 31,46 | |
| | Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 200 | 4,84 | 5,26 | 11,42 | 110,1 | 30 |
| | Морковь, красная | 10/8 | 0,1 | 0,01 | 0,55 | 2,8 | |
| | Картофель | 53,4/40 | 0,8 | 0,16 | 6,52 | 30,8 | |
| | Капуста белокочанная | 20/16 | 0,29 | 0,02 | 0,75 | 4,48 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 9,2/6 | 1,38 | 0,07 | 3,2 | 18,16 | |
| | Сметана | 10/10 | 0,27 | 1 | 0,39 | 11,9 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | Бульон куриный | 200/200 | 2 | 0 | 0 | 6 | |
| | Плов с курицей | 200 | 12,5 | 13,48 | 33,46 | 331,24 | 122/1 |
| | Морковь, красная | 20/16,24 | 0,21 | 0,02 | 1,12 | 5,68 | |
| | Лук репчатый | 10/8,76 | 0,12 | 0,02 | 0,72 | 3,59 | |
| | Крупа рисовая | 46,4/46,4 | 3,25 | 0,46 | 34,34 | 154,51 | |
| | Масло сливочное | 7,5/7,5 | 0,1 | 4,61 | 0,13 | 34,95 | |
| | Курица | 201,24/176,2 | 32,08 | 32,43 | 0 | 419,45 | |
| | Соль пищевая йодированная | 2/2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | Вода | 90/90 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,07 | 0 | 18,9 | 46,62 | 122 |
| | Смесь сухофруктов | 22,5/22,5 | 0,07 | 0 | 3,26 | 12,51 | |
| | Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | |
| | Вода | 176,4/176,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 670 | 19,06 | 22,65 | 85,16 | 600,32 | | |

| | | | | | | | |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 69 | 130/1 |
| | Сок фруктовый | 150/150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,33 | |
| | Булочка калорийная | 75 | 3,25 | 4,87 | 36,19 | 245,17 | 166/1 |
| | Изюм | 3,75/3,75 | 0,11 | 0,02 | 2,48 | 9,9 | |
| | Масло растительное | 2,25/2,25 | 0 | 2,25 | 0 | 20,23 | |
| | Мука пшеничная | 2,54/2,54 | 0,26 | 0,03 | 1,75 | 8,47 | |
| | Яйцо | 1,42/1,42 | 0,18 | 0,16 | 0,01 | 2,14 | |
| | Вода | 14,76/14,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 36,65/36,65 | 3,78 | 0,4 | 25,29 | 122,42 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,11/0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 0,91/0,91 | 0,12 | 0,02 | 0 | 0,68 | |
| | Масло сливочное | 1,7/1,7 | 0,02 | 1,05 | 0,03 | 7,93 | |
| | Яйцо | 4,54/4,54 | 0,58 | 0,52 | 0,03 | 6,81 | |
| | Сахарный песок | 2,27/2,27 | 0 | 0 | 2,26 | 8,6 | |
| | Кондитерские изделия | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 | 4/2 |
| | Кондитерские изделия | 25/25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 5,13 | 7,82 | 70,07 | 418,45 | |
| УЖИН | Салат из картофеля с зеленым горошком | 50 | 1,51 | 1,85 | 8,29 | 59,03 | 19 |
| | Морковь, красная | 9,38/7,5 | 0,1 | 0,01 | 0,52 | 2,62 | |
| | Огурцы консервированные баночные (без уксуса) | 10/8 | 0,22 | 0 | 0,1 | 1,29 | |
| | Лук репчатый | 6,25/5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 | |
| | Картофель | 26,67/20 | 0,4 | 0,08 | 3,26 | 15,4 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 11,55/7,5 | 1,72 | 0,09 | 4 | 22,7 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,66/1,66 | 0 | 1,66 | 0 | 14,97 | |
| | Тефтели мясо-крупяные | 80 | 9,05 | 5,54 | 7,66 | 116,63 | 106 |
| | Крупа рисовая | 9,6/9,6 | 0,67 | 0,1 | 7,1 | 31,97 | |
| | Лук репчатый | 8/6,72 | 0,09 | 0,01 | 0,55 | 2,76 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 64/58,4 | 11,04 | 7,24 | 0 | 109,21 | |
| | Яйцо | 6,4/6,4 | 0,81 | 0,74 | 0,04 | 9,6 | |
| | Соус сметанный | 30 | 0,49 | 1,44 | 0,89 | 23,09 | 115/1 |
| | Сметана | 9,9/9,9 | 0,27 | 0,99 | 0,39 | 11,78 | |
| | Мука пшеничная | 2,4/2,4 | 0,25 | 0,03 | 1,66 | 8,02 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,08/0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Свекла тушеная | 140 | 2,28 | 4,37 | 11,44 | 95,96 | 59 |
| | Свекла | 183,4/144,2 | 2,16 | 0,14 | 12,69 | 60,56 | |
| | Лук репчатый | 20,02/16,8 | 0,24 | 0,03 | 1,38 | 6,89 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,7/0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 4,2/4,2 | 0 | 4,2 | 0 | 37,76 | |
| | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0 | 0 | 11,95 | 48,29 | 133 |
| | Чай черный | 0,72/0,72 | 0,14 | 0 | 0,03 | 1,38 | |
| | Лимон | 9/8,1 | 0,07 | 0,01 | 0,24 | 2,75 | |
| | Сахарный песок | 11,7/11,7 | 0 | 0 | 11,68 | 44,34 | |
| | Вода | 158,4/158,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,78 | 0,27 | 9,36 | 38,55 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 30/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 510 | 14,11 | 13,47 | 49,59 | 381,55 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1960 | 54,59 | 65,53 | 263,59 | 1878,89 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200 | 6,72 | 8,5 | 22,56 | 188,2 | 67/1 |
| | Овсяные хлопья "Геркулес" | 20/20 | 2,46 | 1,24 | 12,36 | 70,4 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,58 | 4,05 | 12,31 | 98,17 | 126/1 |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Кофейный напиток | 2,16/2,16 | 0,3 | 0,31 | 0,32 | 5,36 | |
| | Молоко | 117/117 | 3,28 | 3,74 | 4,8 | 65,52 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| Сыр порционный | 14 | 2,52 | 3,65 | 0 | 48,16 | 27 | |
| Сыр | 15,26/14 | 3,64 | 3,65 | 0 | 48,16 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 434 | 15,46 | 16,56 | 52,47 | 419,49 | | |
| ЗАВТРАК | Напиток лимонный | 100 | 0 | 0 | 6,17 | 24,78 | 143/1 |
| | Лимон | 10/6 | 0,05 | 0,01 | 0,18 | 2,04 | |
| | Сахарный песок | 6/6 | 0 | 0 | 5,99 | 22,74 | |
| | Вода | 100/100 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0 | 0 | 6,17 | 24,78 | | |
| ОБЕД | Салат из зеленого горошка | 50 | 3,15 | 2,58 | 25,85 | 91,25 | 25 |
| | Горошек зеленый консервированный | 75/48,5 | 11,16 | 0,58 | 25,85 | 146,81 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| | Суп с клецками на мясном бульоне | 200 | 2,36 | 4,5 | 20,04 | 251,2 | 43 |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0,17 | 0,01 | 0,88 | 4,48 | |
| | Картофель | 40/30 | 0,6 | 0,12 | 4,89 | 23,1 | |
| | Сметана | 10/10 | 0,27 | 1 | 0,39 | 11,9 | |
| | Мука пшеничная | 20/20 | 2,06 | 0,22 | 13,8 | 66,8 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,06/0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 20/20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 30 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | Бульон мясной | 200/200 | 2 | 0 | 0 | 8 | |
| | Вода | 32/32 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Солянка с мясом | 220 | 11,15 | 11,9 | 15,36 | 244 | 96 |
| | Лук репчатый | 11/9,24 | 0,13 | 0,02 | 0,76 | 3,79 | |
| | Крупа рисовая | 5,79/5,79 | 0,41 | 0,06 | 4,28 | 19,27 | |
| | Капуста белокочанная | 242/193,6 | 3,48 | 0,19 | 9,1 | 54,21 | |
| | Масло сливочное | 4,88/4,88 | 0,06 | 3 | 0,08 | 22,76 | |
| | Морковь, красная | 11/8,8 | 0,11 | 0,01 | 0,61 | 3,08 | |
| | Томат-паста | 1,17/1,17 | 0,06 | 0 | 0,22 | 1,15 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,88/0,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чеснок | 1,17/0,99 | 0,06 | 0 | 0,3 | 1,48 | |
| | Говядина 1 кат | 70,4/63,8 | 12,06 | 7,91 | 0 | 119,31 | |
| | Масло растительное | 4,88/4,88 | 0 | 4,88 | 0 | 43,91 | |
| | Отвар шиповника | 180 | 0,49 | 0,2 | 14,15 | 68,18 | 129 |
| | Шиповник сухой | 18/18 | 0,61 | 0,25 | 8,69 | 51,12 | |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Вода | 198/198 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 690 | 18,19 | 19,54 | 90,68 | 714,03 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 127/3 |
| | Молоко | 210/200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| | Повидло | 20 | 0 | 0 | 16,3 | 41,92 | 15 |
| | Повидло | 20/20 | 0,09 | 0,01 | 10,3 | 41,92 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 260 | 8,24 | 6,76 | 42,1 | 238,88 | |
| УЖИН | Суфле творожное | 200 | 13,78 | 14,26 | 32,74 | 405,72 | 82 |
| | Творог | 150/147 | 24,55 | 13,23 | 2,94 | 228,29 | |
| | Масло сливочное | 2/2 | 0,03 | 1,23 | 0,03 | 9,32 | |
| | Сахарный песок | 6/6 | 0 | 0 | 5,99 | 22,74 | |
| | Мука пшеничная | 14/14 | 1,44 | 0,15 | 9,66 | 46,76 | |
| | Яйцо | 30/30 | 3,81 | 3,45 | 0,21 | 45 | |
| | Молоко | 42/42 | 1,18 | 1,34 | 1,72 | 23,52 | |
| | Соус плодоягодный | 50 | 0 | 0 | 3,67 | 14,17 | 111 |
| | Крахмал картофельный | 1,5/1,5 | 0 | 0 | 1,17 | 4,7 | |
| | Сахарный песок | 2,5/2,5 | 0 | 0 | 2,5 | 9,48 | |
| | Плоды/ягоды быстрозамороженные | 5,25/5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 45/45 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 35,14 | 132 |
| | Чай черный | 0,63/0,63 | 0,13 | 0 | 0,03 | 1,2 | |
| | Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | |
| | Вода | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Фрукты свежие | 70 | 0 | 0 | 6,86 | 32,9 | 140/2 |
| Фрукты свежие | 79,59/70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,9 | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 500 | 13,78 | 14,26 | 52,27 | 487,93 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1984 | 55,67 | 57,12 | 243,69 | 1885,11 | |

| День 5 | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" молочная жидкая | 200 | 6,46 | 7,74 | 27,96 | 201,96 | 56/1 |
| | Крупа рисовая | 15/15 | 1,05 | 0,15 | 11,1 | 49,95 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшено | 10/10 | 1,15 | 0,33 | 6,65 | 34,2 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай сладкий с молоком | 180 | 3,06 | 3,35 | 10,6 | 83,72 | 134 |
| | Чай черный | 0,72/0,72 | 0,14 | 0 | 0,03 | 1,38 | |
| | Сахарный песок | 6,3/6,3 | 0 | 0 | 6,29 | 23,88 | |
| | Молоко | 104,4/104,4 | 2,92 | 3,34 | 4,28 | 58,46 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | 2 | |
| Масло сливочное | 10/10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 430 | 12,29 | 17,6 | 56,33 | 417,24 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Кисломолочный напиток | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 70 | 119/2 |
| | Напиток "Снежок" | 103,6/100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 70 | | |
| ОБЕД | Икра свекольная | 50 | 0,75 | 2,56 | 2,84 | 34,4 | 20/1 |
| | Свекла | 51,05/40 | 0,6 | 0,04 | 3,52 | 16,8 | |
| | Лук репчатый | 9,8/8,25 | 0,12 | 0,02 | 0,68 | 3,38 | |
| | Томат-паста | 0,75/0,75 | 0,04 | 0 | 0,14 | 0,74 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,5/2,5 | 0 | 2,5 | 0 | 22,48 | |
| | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 200 | 4,44 | 5,34 | 15,96 | 130,72 | 32 |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0,17 | 0,01 | 0,88 | 4,48 | |
| | Огурцы консервированные баночные (без уксуса) | 24/19,2 | 0,54 | 0 | 0,25 | 3,09 | |
| | Крупа перловая | 6/6 | 0,56 | 0,07 | 4,01 | 18,9 | |
| | Картофель | 80/60 | 1,2 | 0,24 | 9,78 | 46,2 | |
| | Лук репчатый | 8/6,8 | 0,1 | 0,01 | 0,56 | 2,79 | |
| | Сметана | 10/10 | 0,27 | 1 | 0,39 | 11,9 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | Бульон мясной | 200/200 | 2 | 0 | 0 | 8 | |
| | Гуляш из отварного мяса | 100 | 7,47 | 8,87 | 3,84 | 145,41 | 115 |
| | Морковь, красная | 11,71/9,39 | 0,12 | 0,01 | 0,65 | 3,29 | |
| | Лук репчатый | 10,61/8,74 | 0,12 | 0,02 | 0,72 | 3,58 | |
| | Масло сливочное | 1,5/1,5 | 0,02 | 0,92 | 0,03 | 6,99 | |
| | Мука пшеничная | 2,5/2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,72 | 8,35 | |
| | Томат-паста | 3,74/3,74 | 0,18 | 0 | 0,71 | 3,7 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,2/1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 88,6/80,61 | 15,24 | 10 | 0 | 150,74 | |
| | Бульон мясной | 33,11/33,11 | 0,33 | 0 | 0 | 1,32 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,68 | 5,94 | 38,9 | 238,35 | 65 |
| | Крупа гречневая | 69/69 | 8,69 | 2,28 | 39,19 | 212,52 | |
| | Масло сливочное | 6/6 | 0,08 | 3,69 | 0,1 | 27,96 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,38/0,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 105/105 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0 | 0 | 27 | 82,8 | 130/2 |
| | Сок фруктовый | 180/180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 720 | 22,38 | 23,07 | 103,82 | 691,08 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| ПОЛДНИК | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 90,6 | 140 |
| | Фрукты свежие | 227,4/200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | |
| | Кондитерские изделия | 50 | 0,4 | 0,05 | 34,15 | 149,5 | 4 |
| | Кондитерские изделия | 50/50 | 0,4 | 0,05 | 39,9 | 163 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 1,2 | 0,85 | 53,75 | 240,1 | |
| УЖИН | Салат "Росинка" | 50 | 1,8 | 2,11 | 6,01 | 50,14 | 16 |
| | Морковь, красная | 52,5/42 | 0,55 | 0,04 | 2,9 | 14,7 | |
| | Лук репчатый | 5/4,2 | 0,06 | 0,01 | 0,34 | 1,72 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 9/5,2 | 1,2 | 0,06 | 2,77 | 15,74 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,6/0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| | Рулет из рыбы | 70 | 4,33 | 5,28 | 6,58 | 111,94 | 103 |
| | Лук репчатый | 14/14 | 0,2 | 0,03 | 1,15 | 5,74 | |
| | Минтай | 45,5/42 | 6,68 | 0,38 | 0 | 30,24 | |
| | Хлеб пшеничный | 12,25/12,25 | 0,81 | 0,11 | 4,66 | 26,95 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 14/14 | 1,78 | 1,61 | 0,1 | 21 | |
| | Молоко | 16,62/16,62 | 0,47 | 0,53 | 0,68 | 9,31 | |
| | Масло растительное | 2,62/2,62 | 0 | 2,62 | 0 | 23,6 | |
| | Пюре картофельное | 140 | 3,35 | 3,42 | 19,63 | 119,9 | 56 |
| | Картофель | 147/110,25 | 2,2 | 0,44 | 17,97 | 84,89 | |
| | Масло сливочное | 2,8/2,8 | 0,04 | 1,72 | 0,05 | 13,05 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,4/1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 39,2/39,2 | 1,1 | 1,25 | 1,61 | 21,95 | |
| | Кисель из ягод с/м | 180 | 0,02 | 0 | 18,09 | 70,24 | 118/1 |
| | Крахмал картофельный | 9,36/9,36 | 0,01 | 0 | 7,32 | 29,3 | |
| | Сахарный песок | 10,8/10,8 | 0 | 0 | 10,78 | 40,93 | |
| | Плоды/ягоды быстрозамороженные | 18,36/18 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 167,4/167,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | | 480 | 12,14 | 11,17 | 67,91 | 437,18 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1980 | 50,71 | 55,19 | 292,61 | 1855,6 | |

| День 6 | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| ЗАВТРАК | Каша "Гурьевская" | 200 | 6,58 | 7,64 | 41,92 | 253,86 | 60/1 |
| | Крупа рисовая | 25/25 | 1,75 | 0,25 | 18,5 | 83,25 | |
| | Изюм | 20/20 | 0,58 | 0,12 | 13,2 | 52,82 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Какао-напиток на молоке | 180 | 3,6 | 3,8 | 10,06 | 87,71 | 117 |
| | Сахарный песок | 5,4/5,4 | 0 | 0 | 5,39 | 20,47 | |
| | Какао-порошок | 2,34/2,34 | 0,57 | 0,35 | 0,24 | 6,76 | |
| | Молоко | 108/108 | 3,02 | 3,46 | 4,43 | 60,48 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| Сыр порционный | 14 | 2,52 | 3,65 | 0 | 48,16 | 27 | |
| Сыр | 15,26/14 | 3,64 | 3,65 | 0 | 48,16 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 434 | 15,34 | 15,45 | 69,58 | 474,69 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты свежие | 100 | 0 | 0 | 9,8 | 47 | 140 |
| | Фрукты свежие | 113,7/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0 | 0 | 9,8 | 47 | |
| ОБЕД | Салат из моркови с яблоками с растительным маслом | 50 | 0,47 | 2,59 | 5,12 | 46,17 | 14 |
| | Морковь, красная | 40/32 | 0,42 | 0,03 | 2,21 | 11,2 | |
| | Яблоки | 16,5/14,5 | 0,06 | 0,06 | 1,42 | 6,82 | |
| | Сахарный песок | 1,5/1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,68 | |
| | Масло растительное | 2,5/2,5 | 0 | 2,5 | 0 | 22,48 | |
| | Суп вермишелевый с курами | 200 | 8,56 | 8,64 | 6,28 | 206,64 | 40/1 |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0,17 | 0,01 | 0,88 | 4,48 | |
| | Картофель | 40/30 | 0,6 | 0,12 | 4,89 | 23,1 | |
| | Вермишель | 25/25 | 2,6 | 0,28 | 0,5 | 84,25 | |
| | Курица | 32/28,5 | 5,19 | 5,24 | 0 | 67,83 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26,97 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Котлета мясная рубленая | 70 | 4,54 | 5,37 | 4,01 | 98,6 | 117 |
| | Лук репчатый | 4,2/3,5 | 0,05 | 0,01 | 0,29 | 1,44 | |
| | Хлеб пшеничный | 12,6/12,6 | 0,83 | 0,11 | 4,79 | 27,72 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,7/0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 62,3/56,7 | 10,72 | 7,03 | 0 | 106,03 | |
| | Вода | 13,3/13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Капуста тушеная | 140 | 2,97 | 6,03 | 6,51 | 111,72 | 48/1 |
| | Морковь, красная | 21/16,8 | 0,22 | 0,02 | 1,16 | 5,88 | |
| | Капуста белокочанная | 182/145,6 | 2,62 | 0,15 | 6,84 | 40,77 | |
| | Масло сливочное | 4,9/4,9 | 0,06 | 3,01 | 0,08 | 22,83 | |
| | Лук репчатый | 22,4/18,76 | 0,26 | 0,04 | 1,54 | 7,69 | |
| | Мука пшеничная | 2,8/2,8 | 0,29 | 0,03 | 1,93 | 9,35 | |
| | Томат-паста | 2,8/2,8 | 0,13 | 0 | 0,53 | 2,77 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,7/0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,8/2,8 | 0 | 2,8 | 0 | 25,17 | |
| | Вода | 35/35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Компот из яблок и ягод | 180 | 0,07 | 0,07 | 8,95 | 35,75 | 124 |
| | Яблоки | 20,52/18 | 0,07 | 0,07 | 1,76 | 8,46 | |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Плоды/ягоды быстрозамороженные | 14,4/14,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Вода | 198/198 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 | |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 680 | 17,65 | 23,06 | 46,15 | 558,28 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Молоко | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | 127/2 |
| | Молоко | 189/180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | |
| | Крендель сахарный, плюшка | 70 | 3,19 | 4,67 | 54,99 | 203,73 | 166 |
| | Масло растительное | 2,1/2,1 | 0 | 2,1 | 0 | 18,88 | |
| | Мука пшеничная | 2,37/2,37 | 0,24 | 0,03 | 1,63 | 7,9 | |
| | Яйцо | 1,33/1,33 | 0,17 | 0,15 | 0,01 | 2 | |
| | Сахарный песок | 2,18/2,18 | 0 | 0 | 2,18 | 8,28 | |
| | Вода | 14,68/14,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 36,47/36,47 | 3,76 | 0,39 | 25,17 | 121,81 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,11/0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 0,9/0,9 | 0,11 | 0,02 | 0 | 0,68 | |
| | Масло сливочное | 1,69/1,69 | 0,02 | 1,04 | 0,03 | 7,89 | |
| | Яйцо | 4,52/4,52 | 0,57 | 0,52 | 0,03 | 6,77 | |
| Сахарный песок | 2,26/2,26 | 0 | 0 | 2,25 | 8,56 | | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 8,23 | 10,43 | 62,37 | 304,53 | | |
| УЖИН | Огурец консервированный | 50 | 0 | 0 | 0,65 | 8,05 | 19 |
| | Огурцы консервированные баночные (без уксуса) | 50/50 | 1,4 | 0 | 0,65 | 8,05 | |
| | Рыба, запеченная в омлете | 100 | 6,8 | 5,81 | 3,22 | 111,1 | 101 |
| | Минтай | 88/81,25 | 12,92 | 0,73 | 0 | 58,5 | |
| | Масло сливочное | 3/3 | 0,04 | 1,84 | 0,05 | 13,98 | |
| | Мука пшеничная | 3,75/3,75 | 0,39 | 0,04 | 2,59 | 12,52 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 25/25 | 3,18 | 2,88 | 0,18 | 37,5 | |
| | Молоко | 10/10 | 0,28 | 0,32 | 0,41 | 5,6 | |
| | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 140 | 1,67 | 3,26 | 30,18 | 168,81 | 52 |
| | Морковь, красная | 18,2/14 | 0,18 | 0,01 | 0,97 | 4,9 | |
| | Морковь, красная | 1,4/1,12 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,39 | |
| | Лук репчатый | 13,44/11,2 | 0,16 | 0,02 | 0,92 | 4,59 | |
| | Лук репчатый | 1,34/1,12 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,46 | |
| | Картофель | 168/126 | 2,52 | 0,5 | 20,54 | 97,02 | |
| | Масло сливочное | 2,8/2,8 | 0,04 | 1,72 | 0,05 | 13,05 | |
| | Масло сливочное | 0,7/0,7 | 0,01 | 0,43 | 0,01 | 3,26 | |
| | Масло сливочное | 0,7/0,7 | 0,01 | 0,43 | 0,01 | 3,26 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 17,36/11,2 | 2,58 | 0,13 | 5,97 | 33,9 | |
| | Мука пшеничная | 0,7/0,56 | 0,06 | 0,01 | 0,39 | 1,87 | |
| | Томат-паста | 6,16/6,16 | 0,3 | 0 | 1,17 | 6,1 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 21/21 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 35,14 | 132 |
| | Чай черный | 0,63/0,63 | 0,13 | 0 | 0,03 | 1,2 | |
| | Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | |
| | Вода | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 510 | 11,11 | 9,43 | 60,65 | 408,06 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1974 | 52,33 | 58,37 | 248,55 | 1792,56 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Огонёк" на молоке | 200 | 5,88 | 6,9 | 25,84 | 183,74 | 57/1 |
| | Крупа рисовая | 10/10 | 0,7 | 0,1 | 7,4 | 33,3 | |
| | Крупа гречневая | 5/5 | 0,63 | 0,16 | 2,84 | 15,4 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшено | 10/10 | 1,15 | 0,33 | 6,65 | 34,2 | |
| | Молоко | 120/120 | 3,36 | 3,84 | 4,92 | 67,2 | |
| | Вода | 60/60 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,58 | 4,05 | 12,31 | 98,17 | 126/1 |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Кофейный напиток | 2,16/2,16 | 0,3 | 0,31 | 0,32 | 5,36 | |
| | Молоко | 117/117 | 3,28 | 3,74 | 4,8 | 65,52 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | | |
| Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | 2 | |
| Масло сливочное | 10/10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 430 | 12,23 | 17,46 | 55,92 | 413,47 | | |
| ЗАВТРАК | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 15 | 46 | 130 |
| | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,22 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0,5 | 0,1 | 15 | 46 | | |
| ОБЕД | Салат витаминный | 50 | 0,59 | 2,59 | 3,31 | 39,67 | 3 |
| | Морковь, красная | 16,25/13 | 0,17 | 0,01 | 0,9 | 4,55 | |
| | Яблоки | 21/15 | 0,06 | 0,06 | 1,47 | 7,05 | |
| | Капуста белокочанная | 25/20 | 0,36 | 0,02 | 0,94 | 5,6 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,5/2,5 | 0 | 2,5 | 0 | 22,48 | |
| | Суп гороховый с мясом | 200 | 3,84 | 5,28 | 18,34 | 178,48 | 35/1 |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0,17 | 0,01 | 0,88 | 4,48 | |
| | Картофель | 40/30 | 0,6 | 0,12 | 4,89 | 23,1 | |
| | Лук репчатый | 10/8,4 | 0,12 | 0,02 | 0,69 | 3,44 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Горох шлифованный | 24/24 | 4,92 | 0,48 | 11,88 | 71,52 | |
| | Говядина 1 кат | 32/28,5 | 5,39 | 3,53 | 0 | 53,3 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Запеканка картофельная с отварным сердцем | 200 | 9,22 | 10,16 | 35,94 | 211,02 | 95 |
| | Сердце говяжье | 90/82 | 13,12 | 2,87 | 1,64 | 78,72 | |
| | Картофель | 170/127,6 | 2,55 | 0,51 | 20,8 | 98,25 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Лук репчатый | 12/10 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,1 | |
| | Соль пищевая йодированная | 2/2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 30/30 | 3,81 | 3,45 | 0,21 | 45 | |
| | Молоко | 44/44 | 1,23 | 1,41 | 1,8 | 24,64 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| | Соус томатный | 50 | 0,47 | 0,62 | 4,27 | 30,2 | 116 |
| | Масло сливочное | 1,75/1,75 | 0,02 | 1,08 | 0,03 | 8,15 | |
| | Сахарный песок | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0,5 | 1,9 | |
| | Мука пшеничная | 4,25/4,25 | 0,44 | 0,05 | 2,93 | 14,2 | |
| | Томат-паста | 4,25/4,25 | 0,2 | 0 | 0,81 | 4,21 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 45/45 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 |
| | Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Компот из свежемороженых ягод | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | 123 | |
| Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | | |
| Фрукты/ягоды быстрозамороженные | 18,9/18,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Вода | 153/153 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 720 | 15,16 | 19,01 | 86,12 | 552,88 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 127/3 |
| | Молоко | 210/200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| | Повидло | 20 | 0 | 0 | 16,3 | 41,92 | 15 |
| | Повидло | 20/20 | 0,09 | 0,01 | 10,3 | 41,92 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 260 | 8,24 | 6,76 | 42,1 | 238,88 | |
| УЖИН | Пудинг творожный с изюмом | 200 | 16,42 | 14,54 | 51,26 | 416,84 | 80 |
| | Крупа манная | 14/14 | 1,44 | 0,14 | 9,88 | 46,62 | |
| | Изюм | 20/20 | 0,58 | 0,12 | 13,2 | 52,82 | |
| | Творог | 140/138 | 23,05 | 12,42 | 2,76 | 214,31 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 6/6 | 0 | 0 | 5,99 | 22,74 | |
| | Яйцо | 30/30 | 3,81 | 3,45 | 0,21 | 45 | |
| | Молоко | 70/70 | 1,96 | 2,24 | 2,87 | 39,2 | |
| | Соус сметанный сладкий | 50 | 1,34 | 1,33 | 12,54 | 60,86 | 115 |
| | Сахарный песок | 2,5/2,5 | 0 | 0 | 2,5 | 9,48 | |
| | Сметана | 11,5/11,5 | 0,31 | 1,15 | 0,45 | 13,68 | |
| | Мука пшеничная | 5/5 | 0,52 | 0,05 | 3,45 | 16,7 | |
| | Молоко | 35/35 | 0,98 | 1,12 | 1,44 | 19,6 | |
| | Вода | 15/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 35,14 | 132 |
| | Чай черный | 0,63/0,63 | 0,13 | 0 | 0,03 | 1,2 | |
| | Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | |
| Вода | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Фрукты свежие | 70 | 0 | 0 | 6,86 | 32,9 | 140/2 | |
| Фрукты свежие | 79,59/70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,9 | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 500 | 17,76 | 15,87 | 79,66 | 545,74 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2010 | 53,89 | 59,2 | 278,8 | 1796,97 | |

| День 8 | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,12 | 8,08 | 26,84 | 203,3 | 68/1 |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшено | 25/25 | 2,88 | 0,82 | 16,62 | 85,5 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай сладкий с молоком | 180 | 3,06 | 3,35 | 10,6 | 83,72 | 134 |
| | Чай черный | 0,72/0,72 | 0,14 | 0 | 0,03 | 1,38 | |
| | Сахарный песок | 6,3/6,3 | 0 | 0 | 6,29 | 23,88 | |
| | Молоко | 104,4/104,4 | 2,92 | 3,34 | 4,28 | 58,46 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | 2 |
| Масло сливочное | 10/10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 430 | 12,95 | 17,94 | 55,21 | 418,58 | | |
| ЗАВТРАК | Кисломолочный напиток | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 70 | 119/2 |
| | Напиток "Снежок" | 103,6/100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 70 | | |
| ОБЕД | Салат "Кузнечик" | 50 | 2,33 | 2,24 | 11,1 | 83,22 | 15 |
| | Огурцы консервированные баночные (без уксуса) | 30/27,9 | 0,78 | 0 | 0,36 | 4,49 | |
| | Лук репчатый | 5/4,2 | 0,06 | 0,01 | 0,34 | 1,72 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 30/19,5 | 4,49 | 0,23 | 10,39 | 59,03 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| | Свекольник с курами и со сметаной | 200 | 5,26 | 7,46 | 12,22 | 163,66 | 33 |
| | Морковь, красная | 12,5/10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,5 | |
| | Свекла | 40/32 | 0,48 | 0,03 | 2,82 | 13,44 | |
| | Лук репчатый | 9,6/8 | 0,11 | 0,02 | 0,66 | 3,28 | |
| | Картофель | 53,4/40 | 0,8 | 0,16 | 6,52 | 30,8 | |
| | Сметана | 10/10 | 0,27 | 1 | 0,39 | 11,9 | |
| | Курица | 32/28,5 | 5,19 | 5,24 | 0 | 67,83 | |
| | Томат-паста | 6/6 | 0,29 | 0 | 1,14 | 5,94 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26,97 | |
| | Вода | 140/140 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пудинг рыбный запеченный | 70 | 5,29 | 4,83 | 2,88 | 104,78 | 269 |
| | Минтай | 63/59,5 | 9,46 | 0,54 | 0 | 42,84 | |
| | Масло сливочное | 2,1/2,1 | 0,03 | 1,29 | 0,04 | 9,79 | |
| | Хлеб пшеничный | 9,33/9,33 | 0,62 | 0,08 | 3,55 | 20,53 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 14/14 | 1,78 | 1,61 | 0,1 | 21 | |
| | Молоко | 14/14 | 0,39 | 0,45 | 0,57 | 7,84 | |
| | Пюре картофельное | 140 | 3,35 | 3,42 | 19,63 | 119,9 | 56 |
| | Картофель | 147/110,25 | 2,2 | 0,44 | 17,97 | 84,89 | |
| | Масло сливочное | 2,8/2,8 | 0,04 | 1,72 | 0,05 | 13,05 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,4/1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Молоко | 39,2/39,2 | 1,1 | 1,25 | 1,61 | 21,95 | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0 | 0 | 27 | 82,8 | 130/2 | |
| Сок фруктовый | 180/180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 | |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 680 | 17,27 | 18,31 | 88,11 | 613,76 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 90,6 | 140 |
| | Фрукты свежие | 227,4/200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | |
| | Кондитерские изделия | 50 | 0,4 | 0,05 | 34,15 | 149,5 | 4 |
| | Кондитерские изделия | 50/50 | 0,4 | 0,05 | 39,9 | 163 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 1,2 | 0,85 | 53,75 | 240,1 | |
| УЖИН | Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом | 50 | 0,92 | 5,55 | 3,71 | 42,65 | 4a |
| | Икра кабачковая | 50,8/48,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,75/1,75 | 0 | 1,75 | 0 | 15,73 | |
| | Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе | 100 | 10,82 | 11,16 | 4,53 | 96,5 | 91 |
| | Морковь, красная | 25/20 | 0,26 | 0,02 | 1,38 | 7 | |
| | Лук репчатый | 10/8,4 | 0,12 | 0,02 | 0,69 | 3,44 | |
| | Сметана | 12,5/12,5 | 0,34 | 1,25 | 0,49 | 14,88 | |
| | Мука пшеничная | 3/3 | 0,31 | 0,03 | 2,07 | 10,02 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,2/1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 107,5/97,8 | 18,48 | 12,13 | 0 | 182,89 | |
| | Масло растительное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26,97 | |
| | Вода | 20/20 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Макаронны или вермишель с маслом | 150 | 2,99 | 4,32 | 41,01 | 315,15 | 62 |
| | Масло сливочное | 5,25/5,25 | 0,07 | 3,23 | 0,09 | 24,46 | |
| | Соль пищевая йодированная | 2,25/2,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Макаронные изделия | 52,32/52,32 | 5,91 | 1,1 | 36,41 | 178,93 | |
| | Кисель из ягод с/м | 180 | 0,02 | 0 | 18,09 | 70,24 | 118/1 |
| | Крахмал картофельный | 9,36/9,36 | 0,01 | 0 | 7,32 | 29,3 | |
| | Сахарный песок | 10,8/10,8 | 0 | 0 | 10,78 | 40,93 | |
| | Плоды/ягоды быстрозамороженные | 18,36/18 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Вода | 167,4/167,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 480 | 14,75 | 21,03 | 67,34 | 524,54 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1940 | 48,87 | 60,63 | 275,21 | 1866,98 | |

| День 9 | | | | | | | |
|---------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| ЗАВТРАК | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200 | 6,72 | 8,5 | 22,56 | 188,2 | 67/1 |
| | Овсяные хлопья "Геркулес" | 20/20 | 2,46 | 1,24 | 12,36 | 70,4 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Какао-напиток на молоке | 180 | 3,6 | 3,8 | 10,06 | 87,71 | 117 |
| | Сахарный песок | 5,4/5,4 | 0 | 0 | 5,39 | 20,47 | |
| | Какао-порошок | 2,34/2,34 | 0,57 | 0,35 | 0,24 | 6,76 | |
| | Молоко | 108/108 | 3,02 | 3,46 | 4,43 | 60,48 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | 2 |
| Масло сливочное | 10/10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 430 | 13,09 | 18,81 | 50,39 | 407,47 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 15 | 46 | 130 |
| | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,22 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0,5 | 0,1 | 15 | 46 | | |
| ОБЕД | Салат из кукурузы с морковью | 50 | 0,73 | 2,08 | 3,84 | 37,55 | 17 |
| | Кукуруза, сахарная консервированная | 12/8,4 | 0,18 | 0,03 | 0,94 | 4,87 | |
| | Морковь, красная | 52,5/42 | 0,55 | 0,04 | 2,9 | 14,7 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| | Суп "Харчо" с курами | 200 | 4,56 | 5,42 | 12,78 | 144,24 | 42 |
| | Морковь, красная | 10/8 | 0,1 | 0,01 | 0,55 | 2,8 | |
| | Лук репчатый | 10/8,4 | 0,12 | 0,02 | 0,69 | 3,44 | |
| | Крупа рисовая | 15/15 | 1,05 | 0,15 | 11,1 | 49,95 | |
| | Курица | 32/28,5 | 5,19 | 5,24 | 0 | 67,83 | |
| | Томат-паста | 1/1 | 0,05 | 0 | 0,19 | 0,99 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чеснок | 1/0,84 | 0,05 | 0 | 0,25 | 1,25 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| | Вода | 240/240 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Рулет из говядины | 70 | 4,99 | 5,08 | 19,96 | 124,16 | 111 |
| | Масло сливочное | 2,1/2,1 | 0,03 | 1,29 | 0,04 | 9,79 | |
| | Хлеб пшеничный | 9,8/9,8 | 0,65 | 0,09 | 3,72 | 21,56 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,42/0,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 58,1/52,5 | 9,92 | 6,51 | 0 | 98,18 | |
| | Яйцо | 14/14 | 1,78 | 1,61 | 0,1 | 21 | |
| | Вода | 16,8/16,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Рагу овощное | 140 | 3,23 | 4,34 | 17,64 | 124,29 | 77 |
| | Капуста белокочанная | 44,8/35,84 | 0,65 | 0,04 | 1,68 | 10,04 | |
| | Картофель | 81,2/60,9 | 1,22 | 0,24 | 9,93 | 46,89 | |
| | Морковь, красная | 42/33,6 | 0,44 | 0,03 | 2,32 | 11,76 | |
| | Лук репчатый | 21/17,64 | 0,25 | 0,04 | 1,45 | 7,23 | |
| | Масло растительное | 2,8/2,8 | 0 | 2,8 | 0 | 25,17 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,42/0,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | 4,2/4,2 | 0,05 | 2,58 | 0,07 | 19,57 | |
| | Вода | 33,6/33,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сметана | 13,86/13,86 | 0,37 | 1,39 | 0,54 | 16,49 | |
| | Мука пшеничная | 3,36/3,36 | 0,35 | 0,04 | 2,32 | 11,22 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,1/0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,07 | 0 | 18,9 | 46,62 | 122 |
| | Смесь сухофруктов | 22,5/22,5 | 0,07 | 0 | 3,26 | 12,51 | |
| | Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | |
| | Вода | 176,4/176,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 |
| | Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 680 | 14,62 | 17,28 | 88,4 | 536,26 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| ПОЛДНИК | <u>Молоко</u> | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 127/3 |
| | Молоко | 210/200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | |
| | <u>Сухарики домашние</u> | 50 | 4,19 | 0,85 | 40,62 | 110 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 93,75/93,75 | 6,19 | 0,84 | 35,62 | 206,25 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 9,79 | 7,25 | 48,82 | 222 | |
| УЖИН | <u>Омлет натуральный</u> | 140 | 7,56 | 10,95 | 2,32 | 161,42 | 77/1 |
| | Масло сливочное | 1,4/1,4 | 0,02 | 0,86 | 0,02 | 6,52 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 106,4/106,4 | 13,51 | 12,24 | 0,74 | 159,6 | |
| | Молоко | 37,8/37,8 | 1,06 | 1,21 | 1,55 | 21,17 | |
| | <u>Оладьи</u> | 70 | 2,67 | 3,75 | 44,91 | 185,95 | 163 |
| | Сахарный песок | 1,19/1,19 | 0 | 0 | 1,19 | 4,51 | |
| | Мука пшеничная | 33,67/33,67 | 3,47 | 0,36 | 23,23 | 112,46 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,18/0,18 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 7/7 | 0,89 | 0,8 | 0,05 | 10,5 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 0,91/0,91 | 0,12 | 0,02 | 0 | 0,68 | |
| | Молоко | 33,67/33,67 | 0,94 | 1,08 | 1,38 | 18,86 | |
| | Масло растительное | 3,5/3,5 | 0 | 3,5 | 0 | 31,46 | |
| | <u>Чай сладкий с лимоном</u> | 180 | 0 | 0 | 11,95 | 48,29 | 133 |
| | Чай черный | 0,72/0,72 | 0,14 | 0 | 0,03 | 1,38 | |
| | Лимон | 9/8,1 | 0,07 | 0,01 | 0,24 | 2,75 | |
| | Сахарный песок | 11,7/11,7 | 0 | 0 | 11,68 | 44,34 | |
| | Вода | 158,4/158,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | <u>Фрукты свежие</u> | 70 | 0 | 0 | 6,86 | 32,9 | 140/2 |
| | Фрукты свежие | 79,59/70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,9 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 460 | 10,23 | 14,7 | 66,04 | 428,56 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1920 | 48,23 | 58,14 | 268,65 | 1640,29 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|---------------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,32 | 7,46 | 24,34 | 184,4 | 75/1 | |
| | Крупа манная | 20/20 | 2,06 | 0,2 | 14,12 | 66,6 | | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,58 | 4,05 | 12,31 | 98,17 | 126/1 | |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | | |
| | Кофейный напиток | 2,16/2,16 | 0,3 | 0,31 | 0,32 | 5,36 | | |
| | Молоко | 117/117 | 3,28 | 3,74 | 4,8 | 65,52 | | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 | |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | | |
| | Сыр порционный | 14 | 2,52 | 3,65 | 0 | 48,16 | 27 | |
| Сыр | 15,26/14 | 3,64 | 3,65 | 0 | 48,16 | | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 434 | 15,06 | 15,52 | 54,25 | 415,69 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты свежие | 100 | 0 | 0 | 9,8 | 47 | 140 | |
| | Фрукты свежие | 113,7/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0 | 0 | 9,8 | 47 | | |
| ОБЕД | Сельдь с луком и растительным маслом | 50 | 2,69 | 3,52 | 1 | 72,96 | 26 | |
| | Лук репчатый | 13/11 | 0,15 | 0,02 | 0,9 | 4,51 | | |
| | Сельдь с/с | 36/36 | 6,3 | 0,72 | 0 | 31,68 | | |
| | Масло растительное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26,97 | | |
| | Щи на мясном бульоне со сметаной | 200 | 2,06 | 5,2 | 9,34 | 89,46 | 34 | |
| | Морковь, красная | 17/12,8 | 0,17 | 0,01 | 0,88 | 4,48 | | |
| | Картофель | 40/30 | 0,6 | 0,12 | 4,89 | 23,1 | | |
| | Капуста белокочанная | 60/45 | 0,81 | 0,04 | 2,11 | 12,6 | | |
| | Лук репчатый | 10/8,4 | 0,12 | 0,02 | 0,69 | 3,44 | | |
| | Сметана | 10/10 | 0,27 | 1 | 0,39 | 11,9 | | |
| | Томат-паста | 2/2 | 0,1 | 0 | 0,38 | 1,98 | | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | | |
| | Бульон мясной | 200/200 | 2 | 0 | 0 | 8 | | |
| | Жаркое по-домашнему | 220 | 9 | 10,19 | 44,26 | 270,42 | 94 | |
| | Морковь, красная | 22/17,6 | 0,23 | 0,02 | 1,21 | 6,16 | | |
| | Картофель | 245,08/184,3 | 3,69 | 0,74 | 30,05 | 141,96 | | |
| | Масло сливочное | 4,4/4,4 | 0,06 | 2,71 | 0,07 | 20,5 | | |
| | Лук репчатый | 22/18,48 | 0,26 | 0,04 | 1,52 | 7,58 | | |
| | Томат-паста | 2,2/2,2 | 0,11 | 0 | 0,42 | 2,18 | | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,1/1,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Говядина 1 кат | 53,24/48,4 | 9,15 | 6 | 0 | 90,51 | | |
| | Масло растительное | 2,2/2,2 | 0 | 2,2 | 0 | 19,78 | | |
| | Вода | 44/44 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0 | 0 | 27 | 82,8 | 130/2 | |
| | Сок фруктовый | 180/180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 | |
| | Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 690 | 14,79 | 19,27 | 96,88 | 575,04 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Молоко | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | 127/2 |
| | Молоко | 189/180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | |
| | Пирожок печеный с повидлом | 70 | 3,41 | 3,07 | 45,14 | 214,04 | 164 |
| | Масло растительное | 0,24/0,24 | 0 | 0,24 | 0 | 2,14 | |
| | Мука пшеничная | 1,62/1,62 | 0,17 | 0,02 | 1,12 | 5,42 | |
| | Повидло | 17,5/17,5 | 0,08 | 0,01 | 9,01 | 36,68 | |
| | Яйцо | 3,5/3,5 | 0,44 | 0,4 | 0,02 | 5,25 | |
| | Вода | 14,2/14,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 35,28/35,28 | 3,63 | 0,38 | 24,34 | 117,83 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,11/0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 0,87/0,87 | 0,11 | 0,02 | 0 | 0,66 | |
| | Масло сливочное | 1,64/1,64 | 0,02 | 1,01 | 0,03 | 7,63 | |
| | Яйцо | 4,37/4,37 | 0,55 | 0,5 | 0,03 | 6,55 | |
| | Сахарный песок | 2,18/2,18 | 0 | 0 | 2,18 | 8,28 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 8,45 | 8,83 | 52,52 | 314,84 | | |
| УЖИН | Салат из картофеля с зеленым горошком | 50 | 1,51 | 1,85 | 8,29 | 59,03 | 19 |
| | Морковь, красная | 9,38/7,5 | 0,1 | 0,01 | 0,52 | 2,62 | |
| | Огурцы консервированные баночные (без уксуса) | 10/8 | 0,22 | 0 | 0,1 | 1,29 | |
| | Лук репчатый | 6,25/5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 | |
| | Картофель | 26,67/20 | 0,4 | 0,08 | 3,26 | 15,4 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 11,55/7,5 | 1,72 | 0,09 | 4 | 22,7 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,66/1,66 | 0 | 1,66 | 0 | 14,97 | |
| | Оладьи из печени | 80 | 6,99 | 9,38 | 17,35 | 139,5 | 113 |
| | Печень говяжья | 80/74,4 | 13,32 | 2,75 | 3,94 | 94,49 | |
| | Хлеб пшеничный | 10,66/10,66 | 0,7 | 0,1 | 4,05 | 23,46 | |
| | Лук репчатый | 7,2/6,06 | 0,08 | 0,01 | 0,5 | 2,48 | |
| | Мука пшеничная | 10,66/10,66 | 1,1 | 0,12 | 7,36 | 35,62 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,8/0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чеснок | 1,33/1,12 | 0,07 | 0,01 | 0,33 | 1,67 | |
| | Яйцо | 16/16 | 2,03 | 1,84 | 0,11 | 24 | |
| | Масло растительное | 5,33/5,33 | 0 | 5,32 | 0 | 47,9 | |
| | Капуста тушеная | 140 | 2,97 | 6,03 | 6,51 | 111,72 | 48/1 |
| | Морковь, красная | 21/16,8 | 0,22 | 0,02 | 1,16 | 5,88 | |
| | Капуста белокочанная | 182/145,6 | 2,62 | 0,15 | 6,84 | 40,77 | |
| | Масло сливочное | 4,9/4,9 | 0,06 | 3,01 | 0,08 | 22,83 | |
| | Лук репчатый | 22,4/18,76 | 0,26 | 0,04 | 1,54 | 7,69 | |
| | Мука пшеничная | 2,8/2,8 | 0,29 | 0,03 | 1,93 | 9,35 | |
| | Томат-паста | 2,8/2,8 | 0,13 | 0 | 0,53 | 2,77 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,7/0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,8/2,8 | 0 | 2,8 | 0 | 25,17 | |
| | Вода | 35/35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 35,14 | 132 |
| | Чай черный | 0,63/0,63 | 0,13 | 0 | 0,03 | 1,2 | |
| | Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | |
| | Вода | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,78 | 0,27 | 9,36 | 38,55 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 30/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 480 | 12,25 | 17,53 | 50,51 | 383,94 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1954 | 50,55 | 61,15 | 263,96 | 1736,51 | | |

| День 11 | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6 | 7,52 | 28,72 | 201,04 | 70/1 |
| | Крупа рисовая | 25/25 | 1,75 | 0,25 | 18,5 | 83,25 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай сладкий с молоком | 180 | 3,06 | 3,35 | 10,6 | 83,72 | 134 |
| | Чай черный | 0,72/0,72 | 0,14 | 0 | 0,03 | 1,38 | |
| | Сахарный песок | 6,3/6,3 | 0 | 0 | 6,29 | 23,88 | |
| | Молоко | 104,4/104,4 | 2,92 | 3,34 | 4,28 | 58,46 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | 2 | |
| Масло сливочное | 10/10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 430 | 11,83 | 17,38 | 57,09 | 416,32 | | |
| ЗАВТРАК | Молоко | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | 127 |
| | Молоко | 105/100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | | |
| ОБЕД | Салат из зеленого горошка | 50 | 3,15 | 2,58 | 25,85 | 91,25 | 25 |
| | Горошек зеленый консервированный | 75/48,5 | 11,16 | 0,58 | 25,85 | 146,81 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| | Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной | 200 | 4,8 | 5,48 | 20,32 | 150,48 | 36 |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0,17 | 0,01 | 0,88 | 4,48 | |
| | Картофель | 150/112,6 | 2,25 | 0,45 | 18,35 | 86,7 | |
| | Лук репчатый | 10/8,4 | 0,12 | 0,02 | 0,69 | 3,44 | |
| | Сметана | 10/10 | 0,27 | 1 | 0,39 | 11,9 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | Бульон мясной | 200/200 | 2 | 0 | 0 | 8 | |
| | Солянка с мясом | 220 | 11,15 | 11,9 | 15,36 | 244 | 96 |
| | Лук репчатый | 11/9,24 | 0,13 | 0,02 | 0,76 | 3,79 | |
| | Крупа рисовая | 5,79/5,79 | 0,41 | 0,06 | 4,28 | 19,27 | |
| | Капуста белокочанная | 242/193,6 | 3,48 | 0,19 | 9,1 | 54,21 | |
| | Масло сливочное | 4,88/4,88 | 0,06 | 3 | 0,08 | 22,76 | |
| | Морковь, красная | 11/8,8 | 0,11 | 0,01 | 0,61 | 3,08 | |
| | Томат-паста | 1,17/1,17 | 0,06 | 0 | 0,22 | 1,15 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,88/0,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чеснок | 1,17/0,99 | 0,06 | 0 | 0,3 | 1,48 | |
| | Говядина 1 кат | 70,4/63,8 | 12,06 | 7,91 | 0 | 119,31 | |
| | Масло растительное | 4,88/4,88 | 0 | 4,88 | 0 | 43,91 | |
| | Отвар шиповника | 180 | 0,49 | 0,2 | 14,15 | 68,18 | 129 |
| | Шиповник сухой | 18/18 | 0,61 | 0,25 | 8,69 | 51,12 | |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Вода | 198/198 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 690 | 20,63 | 20,52 | 90,96 | 613,31 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 69 | 130/1 |
| | Сок | 150/150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,33 | |
| | Булочка калорийная | 75 | 3,25 | 4,87 | 36,19 | 245,17 | 166/1 |
| | Изюм | 3,75/3,75 | 0,11 | 0,02 | 2,48 | 9,9 | |
| | Масло растительное | 2,25/2,25 | 0 | 2,25 | 0 | 20,23 | |
| | Мука пшеничная | 2,54/2,54 | 0,26 | 0,03 | 1,75 | 8,47 | |
| | Яйцо | 1,42/1,42 | 0,18 | 0,16 | 0,01 | 2,14 | |
| | Вода | 14,76/14,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 36,65/36,65 | 3,78 | 0,4 | 25,29 | 122,42 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,11/0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 0,91/0,91 | 0,12 | 0,02 | 0 | 0,68 | |
| | Масло сливочное | 1,7/1,7 | 0,02 | 1,05 | 0,03 | 7,93 | |
| | Яйцо | 4,54/4,54 | 0,58 | 0,52 | 0,03 | 6,81 | |
| | Сахарный песок | 2,27/2,27 | 0 | 0 | 2,26 | 8,6 | |
| | Кондитерские изделия | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 | 4/2 |
| | Кондитерские изделия | 25/25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 5,13 | 7,82 | 70,07 | 418,45 | | |
| УЖИН | Огурец консервированный | 50 | 0 | 0 | 0,65 | 8,05 | 19 |
| | Огурцы консервированные баночные (без уксуса) | 50/50 | 1,4 | 0 | 0,65 | 8,05 | |
| | Пудинг рыбный запеченный | 70 | 5,29 | 4,83 | 2,88 | 104,78 | 269 |
| | Минтай | 63/59,5 | 9,46 | 0,54 | 0 | 42,84 | |
| | Масло сливочное | 2,1/2,1 | 0,03 | 1,29 | 0,04 | 9,79 | |
| | Хлеб пшеничный | 9,33/9,33 | 0,62 | 0,08 | 3,55 | 20,53 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 14/14 | 1,78 | 1,61 | 0,1 | 21 | |
| | Молоко | 14/14 | 0,39 | 0,45 | 0,57 | 7,84 | |
| | Пюре картофельное | 140 | 3,35 | 3,42 | 19,63 | 119,9 | 56 |
| | Картофель | 147/110,25 | 2,2 | 0,44 | 17,97 | 84,89 | |
| | Масло сливочное | 2,8/2,8 | 0,04 | 1,72 | 0,05 | 13,05 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,4/1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 39,2/39,2 | 1,1 | 1,25 | 1,61 | 21,95 | |
| | Кисель из ягод с/м | 180 | 0,02 | 0 | 18,09 | 70,24 | 118/1 |
| | Крахмал картофельный | 9,36/9,36 | 0,01 | 0 | 7,32 | 29,3 | |
| | Сахарный песок | 10,8/10,8 | 0 | 0 | 10,78 | 40,93 | |
| | Плоды/ягоды быстрозамороженные | 18,36/18 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 167,4/167,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,78 | 0,27 | 9,36 | 38,55 | 11/1 |
| Хлеб ржаной | 30/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 470 | 9,44 | 8,52 | 50,61 | 341,52 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1940 | 49,83 | 57,44 | 272,83 | 1845,6 | | |

| День 12 | | | | | | | |
|---------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" молочная жидкая | 200 | 6,46 | 7,74 | 27,96 | 201,96 | 56/1 |
| | Крупа рисовая | 15/15 | 1,05 | 0,15 | 11,1 | 49,95 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшено | 10/10 | 1,15 | 0,33 | 6,65 | 34,2 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Какао-напиток на молоке | 180 | 3,6 | 3,8 | 10,06 | 87,71 | 117 |
| | Сахарный песок | 5,4/5,4 | 0 | 0 | 5,39 | 20,47 | |
| | Какао-порошок | 2,34/2,34 | 0,57 | 0,35 | 0,24 | 6,76 | |
| | Молоко | 108/108 | 3,02 | 3,46 | 4,43 | 60,48 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| | Сыр порционный | 14 | 2,52 | 3,65 | 0 | 48,16 | 27 |
| Сыр | 15,26/14 | 3,64 | 3,65 | 0 | 48,16 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 434 | 15,22 | 15,55 | 55,62 | 422,79 | | |
| ЗАВТРАК | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 15 | 46 | 130 |
| | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,22 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0,5 | 0,1 | 15 | 46 | | |
| ОБЕД | Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 50 | 0,33 | 3,55 | 4,25 | 51,76 | 18 |
| | Свекла | 57,5/46 | 0,69 | 0,05 | 4,05 | 19,32 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чеснок | 2,5/2,12 | 0,14 | 0,01 | 0,64 | 3,17 | |
| | Масло растительное | 3,5/3,5 | 0 | 3,5 | 0 | 31,46 | |
| | Суп "Уха" | 200 | 7,4 | 4,98 | 16,46 | 176,78 | 39 |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0,17 | 0,01 | 0,88 | 4,48 | |
| | Лук репчатый | 10/8,4 | 0,12 | 0,02 | 0,69 | 3,44 | |
| | Минтай | 60/57,6 | 9,16 | 0,52 | 0 | 41,47 | |
| | Картофель | 100/75 | 1,5 | 0,3 | 12,22 | 57,75 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшено | 4/4 | 0,46 | 0,13 | 2,66 | 13,68 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | Вода | 240/240 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Тефтели из говядины | 70 | 5,63 | 3,69 | 3,94 | 110,11 | 105 |
| | Масло сливочное | 1,4/1,4 | 0,02 | 0,86 | 0,02 | 6,52 | |
| | Хлеб пшеничный | 8,4/8,4 | 0,55 | 0,08 | 3,19 | 18,48 | |
| | Лук репчатый | 10,5/8,82 | 0,12 | 0,02 | 0,72 | 3,62 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 65,38/59,5 | 11,25 | 7,38 | 0 | 111,26 | |
| | Рагу овощное | 140 | 3,23 | 4,34 | 17,64 | 124,29 | 77 |
| | Капуста белокочанная | 44,8/35,84 | 0,65 | 0,04 | 1,68 | 10,04 | |
| | Картофель | 81,2/60,9 | 1,22 | 0,24 | 9,93 | 46,89 | |
| | Морковь, красная | 42/33,6 | 0,44 | 0,03 | 2,32 | 11,76 | |
| | Лук репчатый | 21/17,64 | 0,25 | 0,04 | 1,45 | 7,23 | |
| | Масло растительное | 2,8/2,8 | 0 | 2,8 | 0 | 25,17 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,42/0,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | 4,2/4,2 | 0,05 | 2,58 | 0,07 | 19,57 | |
| | Вода | 33,6/33,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сметана | 13,86/13,86 | 0,37 | 1,39 | 0,54 | 16,49 | |
| | Мука пшеничная | 3,36/3,36 | 0,35 | 0,04 | 2,32 | 11,22 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,1/0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Компот из свежемороженных ягод | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | 123 |
| | Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | |
| | Плоды/ягоды быстрозамороженные | 18,9/18,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 153/153 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 |
| | Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 680 | 17,63 | 16,92 | 66,55 | 556,45 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Молоко | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | 127/2 |
| | Молоко | 189/180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | |
| | Оладьи | 70 | 2,67 | 3,75 | 44,91 | 185,95 | 163 |
| | Сахарный песок | 1,19/1,19 | 0 | 0 | 1,19 | 4,51 | |
| | Мука пшеничная | 33,67/33,67 | 3,47 | 0,36 | 23,23 | 112,46 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,18/0,18 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 7/7 | 0,89 | 0,8 | 0,05 | 10,5 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 0,91/0,91 | 0,12 | 0,02 | 0 | 0,68 | |
| | Молоко | 33,67/33,67 | 0,94 | 1,08 | 1,38 | 18,86 | |
| | Масло растительное | 3,5/3,5 | 0 | 3,5 | 0 | 31,46 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 7,71 | 9,51 | 52,29 | 286,75 | |
| УЖИН | Суфле творожное | 200 | 13,78 | 14,26 | 32,74 | 405,72 | 82 |
| | Творог | 150/147 | 24,55 | 13,23 | 2,94 | 228,29 | |
| | Масло сливочное | 2/2 | 0,03 | 1,23 | 0,03 | 9,32 | |
| | Сахарный песок | 6/6 | 0 | 0 | 5,99 | 22,74 | |
| | Мука пшеничная | 14/14 | 1,44 | 0,15 | 9,66 | 46,76 | |
| | Яйцо | 30/30 | 3,81 | 3,45 | 0,21 | 45 | |
| | Молоко | 42/42 | 1,18 | 1,34 | 1,72 | 23,52 | |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 2,06 | 1,81 | 8,19 | 57,51 | 113 |
| | Сахарный песок | 2,5/2,5 | 0 | 0 | 2,5 | 9,48 | |
| | Мука пшеничная | 4,5/4,5 | 0,46 | 0,05 | 3,1 | 15,03 | |
| | Молоко | 55/55 | 1,54 | 1,76 | 2,26 | 30,8 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 35,14 | 132 |
| | Чай черный | 0,63/0,63 | 0,13 | 0 | 0,03 | 1,2 | |
| | Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | |
| | Вода | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Фрукты свежие | 70 | 0 | 0 | 6,86 | 32,9 | 140/2 |
| | Фрукты свежие | 79,59/70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,9 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 500 | 15,84 | 16,07 | 56,79 | 531,27 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1964 | 56,9 | 58,15 | 246,25 | 1843,26 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 13 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,12 | 8,08 | 26,84 | 203,3 | 68/1 |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшено | 25/25 | 2,88 | 0,82 | 16,62 | 85,5 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,58 | 4,05 | 12,31 | 98,17 | 126/1 |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Кофейный напиток | 2,16/2,16 | 0,3 | 0,31 | 0,32 | 5,36 | |
| | Молоко | 117/117 | 3,28 | 3,74 | 4,8 | 65,52 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | 2 |
| Масло сливочное | 10/10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 430 | 13,47 | 18,64 | 56,92 | 433,03 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Молоко | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | 127 |
| | Молоко | 105/100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | | |
| ОБЕД | Салат из кукурузы с морковью | 50 | 0,73 | 2,08 | 3,84 | 37,55 | 17 |
| | Кукуруза, сахарная консервированная | 12/8,4 | 0,18 | 0,03 | 0,94 | 4,87 | |
| | Морковь, красная | 52,5/42 | 0,55 | 0,04 | 2,9 | 14,7 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| | Суп овощной на мясном бульоне со сметаной | 200 | 4,84 | 5,26 | 11,42 | 110,1 | 30 |
| | Морковь, красная | 10/8 | 0,1 | 0,01 | 0,55 | 2,8 | |
| | Картофель | 53,4/40 | 0,8 | 0,16 | 6,52 | 30,8 | |
| | Капуста белокочанная | 20/16 | 0,29 | 0,02 | 0,75 | 4,48 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 9,2/6 | 1,38 | 0,07 | 3,2 | 18,16 | |
| | Сметана | 10/10 | 0,27 | 1 | 0,39 | 11,9 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | Бульон мясной | 200/200 | 2 | 0 | 0 | 6 | |
| | Гуляш из отварного мяса | 100 | 7,47 | 8,87 | 3,84 | 145,41 | 115 |
| | Морковь, красная | 11,71/9,39 | 0,12 | 0,01 | 0,65 | 3,29 | |
| | Лук репчатый | 10,61/8,74 | 0,12 | 0,02 | 0,72 | 3,58 | |
| | Масло сливочное | 1,5/1,5 | 0,02 | 0,92 | 0,03 | 6,99 | |
| | Мука пшеничная | 2,5/2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,72 | 8,35 | |
| | Томат-паста | 3,74/3,74 | 0,18 | 0 | 0,71 | 3,7 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,2/1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 88,6/80,61 | 15,24 | 10 | 0 | 150,74 | |
| | Бульон мясной | 33,11/33,11 | 0,33 | 0 | 0 | 1,32 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,68 | 5,94 | 38,9 | 238,35 | 65 |
| | Крупа гречневая | 69/69 | 8,69 | 2,28 | 39,19 | 212,52 | |
| | Масло сливочное | 6/6 | 0,08 | 3,69 | 0,1 | 27,96 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,38/0,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 105/105 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Компот из яблок и ягод | 180 | 0,07 | 0,07 | 8,95 | 35,75 | 124 |
| | Яблоки | 20,52/18 | 0,07 | 0,07 | 1,76 | 8,46 | |
| Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | | |
| Плоды/ягоды быстрозамороженные | 14,4/14,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Вода | 198/198 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 | |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 720 | 22,83 | 22,58 | 82,23 | 626,56 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 69 | 130/1 |
| | Сок фруктовый | 150/150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,33 | |
| | Крендель сахарный, плюшка | 70 | 3,19 | 4,67 | 54,99 | 203,73 | 166 |
| | Масло растительное | 2,1/2,1 | 0 | 2,1 | 0 | 18,88 | |
| | Мука пшеничная | 2,37/2,37 | 0,24 | 0,03 | 1,63 | 7,9 | |
| | Яйцо | 1,33/1,33 | 0,17 | 0,15 | 0,01 | 2 | |
| | Сахарный песок | 2,18/2,18 | 0 | 0 | 2,18 | 8,28 | |
| | Вода | 14,68/14,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 36,47/36,47 | 3,76 | 0,39 | 25,17 | 121,81 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,11/0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 0,9/0,9 | 0,11 | 0,02 | 0 | 0,68 | |
| | Масло сливочное | 1,69/1,69 | 0,02 | 1,04 | 0,03 | 7,89 | |
| | Яйцо | 4,52/4,52 | 0,57 | 0,52 | 0,03 | 6,77 | |
| | Сахарный песок | 2,26/2,26 | 0 | 0 | 2,25 | 8,56 | |
| | Кондитерские изделия | 30 | 0,15 | 0 | 24 | 91,5 | 4-1 |
| Кондитерские изделия | 30/30 | 0,15 | 0 | 24 | 97,2 | | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 3,34 | 4,67 | 94,14 | 364,23 | 2/1 | |
| УЖИН | Винегрет с растительным маслом | 80 | 1,29 | 4,2 | 6,72 | 73,26 | 2/1 |
| | Морковь, красная | 14,4/11,2 | 0,15 | 0,01 | 0,77 | 3,92 | |
| | Огурцы консервированные баночные (без уксуса) | 14,4/11,2 | 0,31 | 0 | 0,15 | 1,8 | |
| | Свекла | 24,8/19,2 | 0,29 | 0,02 | 1,69 | 8,06 | |
| | Картофель | 36,8/27,6 | 0,55 | 0,11 | 4,5 | 21,25 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 8,8/5,6 | 1,29 | 0,07 | 2,98 | 16,95 | |
| | Лук репчатый | 4,8/4 | 0,06 | 0,01 | 0,33 | 1,64 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,2/0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | Рыбные ежи | 130 | 9,43 | 2,72 | 15,52 | 132,63 | 100 |
| | Лук репчатый | 9,1/7,67 | 0,11 | 0,02 | 0,63 | 3,14 | |
| | Минтай | 65/59,8 | 9,51 | 0,54 | 0 | 43,06 | |
| | Крупа рисовая | 20,02/20,02 | 1,4 | 0,2 | 14,81 | 66,67 | |
| | Масло сливочное | 2,6/2,6 | 0,03 | 1,6 | 0,04 | 12,12 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,65/0,65 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 7,8/7,8 | 0,99 | 0,9 | 0,05 | 11,7 | |
| | Соус томатный | 50 | 0,47 | 0,62 | 4,27 | 30,2 | 116 |
| | Масло сливочное | 1,75/1,75 | 0,02 | 1,08 | 0,03 | 8,15 | |
| | Сахарный песок | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0,5 | 1,9 | |
| | Мука пшеничная | 4,25/4,25 | 0,44 | 0,05 | 2,93 | 14,2 | |
| | Томат-паста | 4,25/4,25 | 0,2 | 0 | 0,81 | 4,21 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 45/45 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0 | 0 | 11,95 | 48,29 | 133 |
| | Чай черный | 0,72/0,72 | 0,14 | 0 | 0,03 | 1,38 | |
| | Лимон | 9/8,1 | 0,07 | 0,01 | 0,24 | 2,75 | |
| | Сахарный песок | 11,7/11,7 | 0 | 0 | 11,68 | 44,34 | |
| | Вода | 158,4/158,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,78 | 0,27 | 9,36 | 38,55 | 11/1 | |
| Хлеб ржаной | 30/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 470 | 11,97 | 7,81 | 47,82 | 322,93 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1970 | 54,41 | 56,9 | 285,21 | 1802,75 | | |

| День 14 | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,32 | 7,46 | 24,34 | 184,4 | 75/1 |
| | Крупа манная | 20/20 | 2,06 | 0,2 | 14,12 | 66,6 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,58 | 4,05 | 12,31 | 98,17 | 126/1 |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Кофейный напиток | 2,16/2,16 | 0,3 | 0,31 | 0,32 | 5,36 | |
| | Молоко | 117/117 | 3,28 | 3,74 | 4,8 | 65,52 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| | Сыр порционный | 14 | 2,52 | 3,65 | 0 | 48,16 | 27 |
| Сыр | 15,26/14 | 3,64 | 3,65 | 0 | 48,16 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 434 | 15,06 | 15,52 | 54,25 | 415,69 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты свежие | 100 | 0 | 0 | 9,8 | 47 | 140 |
| | Фрукты свежие | 113,7/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0 | 0 | 9,8 | 47 | | |
| ОБЕД | Салат витаминный | 50 | 0,59 | 2,59 | 3,31 | 39,67 | 3 |
| | Морковь, красная | 16,25/13 | 0,17 | 0,01 | 0,9 | 4,55 | |
| | Яблоки | 21/15 | 0,06 | 0,06 | 1,47 | 7,05 | |
| | Капуста белокочанная | 25/20 | 0,36 | 0,02 | 0,94 | 5,6 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,5/2,5 | 0 | 2,5 | 0 | 22,48 | |
| | Суп картофельный с зеленым горошком с курами | 200 | 8,68 | 8,76 | 22,04 | 164,6 | 45 |
| | Морковь, красная | 10/8 | 0,1 | 0,01 | 0,55 | 2,8 | |
| | Лук репчатый | 10/8,4 | 0,12 | 0,02 | 0,69 | 3,44 | |
| | Картофель | 150,2/112,5 | 2,25 | 0,45 | 18,34 | 86,62 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 6,4/4,16 | 0,96 | 0,05 | 2,22 | 12,59 | |
| | Курица | 32/28,5 | 5,19 | 5,24 | 0 | 67,83 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чеснок | 1/0,84 | 0,05 | 0 | 0,25 | 1,25 | |
| | Масло растительное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26,97 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Котлета мясная рубленая | 70 | 4,54 | 5,37 | 4,01 | 98,6 | 117 |
| | Лук репчатый | 4,2/3,5 | 0,05 | 0,01 | 0,29 | 1,44 | |
| | Хлеб пшеничный | 12,6/12,6 | 0,83 | 0,11 | 4,79 | 27,72 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,7/0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 62,3/56,7 | 10,72 | 7,03 | 0 | 106,03 | |
| | Вода | 13,3/13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Макаронны или вермишель с маслом | 150 | 2,99 | 4,32 | 41,01 | 315,15 | 62 |
| | Масло сливочное | 5,25/5,25 | 0,07 | 3,23 | 0,09 | 24,46 | |
| | Соль пищевая йодированная | 2,25/2,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Макаронные изделия | 52,32/52,32 | 5,91 | 1,1 | 36,41 | 178,93 | |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,09 | 0,02 | 11,11 | 44,6 | 143 |
| | Лимон | 18/10,8 | 0,1 | 0,01 | 0,32 | 3,67 | |
| | Сахарный песок | 10,8/10,8 | 0 | 0 | 10,78 | 40,93 | |
| | Вода | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 | |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 690 | 17,93 | 21,42 | 96,76 | 722,02 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Кисломолочный напиток | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 100 | 119/1 |
| | Кефир | 207,2/200 | 6 | 2 | 8 | 80 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| | Повидло | 20 | 0 | 0 | 16,3 | 41,92 | 15 |
| | Повидло | 20/20 | 0,09 | 0,01 | 10,3 | 41,92 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 260 | 8,24 | 6,76 | 42,1 | 226,88 | |
| УЖИН | Омлет натуральный | 140 | 7,56 | 10,95 | 2,32 | 161,42 | 77/1 |
| | Масло сливочное | 1,4/1,4 | 0,02 | 0,86 | 0,02 | 6,52 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 106,4/106,4 | 13,51 | 12,24 | 0,74 | 159,6 | |
| | Молоко | 37,8/37,8 | 1,06 | 1,21 | 1,55 | 21,17 | |
| | Капуста тушеная | 140 | 2,97 | 6,03 | 6,51 | 111,72 | 48/1 |
| | Морковь, красная | 21/16,8 | 0,22 | 0,02 | 1,16 | 5,88 | |
| | Капуста белокочанная | 182/145,6 | 2,62 | 0,15 | 6,84 | 40,77 | |
| | Масло сливочное | 4,9/4,9 | 0,06 | 3,01 | 0,08 | 22,83 | |
| | Лук репчатый | 22,4/18,76 | 0,26 | 0,04 | 1,54 | 7,69 | |
| | Мука пшеничная | 2,8/2,8 | 0,29 | 0,03 | 1,93 | 9,35 | |
| | Томат-паста | 2,8/2,8 | 0,13 | 0 | 0,53 | 2,77 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,7/0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,8/2,8 | 0 | 2,8 | 0 | 25,17 | |
| | Вода | 35/35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 35,14 | 132 |
| | Чай черный | 0,63/0,63 | 0,13 | 0 | 0,03 | 1,2 | |
| | Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | |
| | Вода | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 500 | 13,17 | 17,34 | 35,43 | 393,24 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1984 | 54,4 | 61,04 | 238,34 | 1804,83 | |

| День 15 | | | | | | | |
|---------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200 | 6,72 | 8,5 | 22,56 | 188,2 | 67/1 |
| | Овсяные хлопья "Геркулес" | 20/20 | 2,46 | 1,24 | 12,36 | 70,4 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай сладкий с молоком | 180 | 3,06 | 3,35 | 10,6 | 83,72 | 134 |
| | Чай черный | 0,72/0,72 | 0,14 | 0 | 0,03 | 1,38 | |
| | Сахарный песок | 6,3/6,3 | 0 | 0 | 6,29 | 23,88 | |
| | Молоко | 104,4/104,4 | 2,92 | 3,34 | 4,28 | 58,46 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | 2 |
| | Масло сливочное | 10/10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 430 | 12,55 | 18,36 | 50,93 | 403,48 | |
| ЗАВТРАК 2 | Молоко | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | 127 |
| | Молоко | 105/100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | | |
| ОБЕД | Салат "Росинка" | 50 | 1,8 | 2,11 | 6,01 | 50,14 | 16 |
| | Морковь, красная | 52,5/42 | 0,55 | 0,04 | 2,9 | 14,7 | |
| | Лук репчатый | 5/4,2 | 0,06 | 0,01 | 0,34 | 1,72 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 9/5,2 | 1,2 | 0,06 | 2,77 | 15,74 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,6/0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 4,96 | 5,94 | 21,14 | 157,68 | 36 |
| | Вода | 127,28/127,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Картофель | 133,34/113,3 | 2,27 | 0,45 | 18,47 | 87,27 | |
| | Морковь, красная | 9,1/7,28 | 0,09 | 0,01 | 0,5 | 2,55 | |
| | Лук репчатый | 8,72/7,28 | 0,1 | 0,01 | 0,6 | 2,98 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Томат-паста | 1,82/1,82 | 0,09 | 0 | 0,35 | 1,8 | |
| | Вода | 1,82/1,82 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,16/0,16 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 22,72/20,73 | 3,92 | 2,57 | 0 | 38,76 | |
| | Яйцо | 2,73/2,73 | 0,35 | 0,31 | 0,02 | 4,09 | |
| | Суфле из печени | 80 | 18,91 | 9,93 | 9,68 | 200,32 | 104/1 |
| | Печень говяжья | 91,2/84,8 | 15,18 | 3,14 | 4,49 | 107,7 | |
| | Масло сливочное | 3,2/3,2 | 0,04 | 1,97 | 0,05 | 14,91 | |
| | Мука пшеничная | 4,8/4,8 | 0,49 | 0,05 | 3,31 | 16,03 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,96/0,96 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 16/16 | 2,03 | 1,84 | 0,11 | 24 | |
| | Молоко | 41,6/41,6 | 1,16 | 1,33 | 1,71 | 23,3 | |
| | Масло растительное | 1,6/1,6 | 0 | 1,6 | 0 | 14,38 | |
| | Пюре картофельное | 140 | 3,35 | 3,42 | 19,63 | 119,9 | 56 |
| | Картофель | 147/110,25 | 2,2 | 0,44 | 17,97 | 84,89 | |
| | Масло сливочное | 2,8/2,8 | 0,04 | 1,72 | 0,05 | 13,05 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,4/1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 39,2/39,2 | 1,1 | 1,25 | 1,61 | 21,95 | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0 | 0 | 27 | 82,8 | 130/2 |
| | Сок фруктовый | 180/180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 | |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 690 | 28,73 | 22,24 | 97,85 | 666,27 | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| ПОЛДНИК | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 90,6 | 140 | |
| | Фрукты свежие | 227,4/200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | | |
| | Кондитерские изделия | 50 | 0,4 | 0,05 | 34,15 | 149,5 | 4 | |
| | Кондитерские изделия | 50/50 | 0,4 | 0,05 | 39,9 | 163 | | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 1,2 | 0,85 | 53,75 | 240,1 | | |
| УЖИН | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 70 | 5,78 | 2,21 | 4,05 | 75,31 | 102 | |
| | Минтай | 49,35/56 | 8,9 | 0,5 | 0 | 40,32 | | |
| | Масло сливочное | 2,1/2,1 | 0,03 | 1,29 | 0,04 | 9,79 | | |
| | Хлеб пшеничный | 10,5/10,5 | 0,69 | 0,09 | 3,99 | 23,1 | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Яйцо | 2,8/2,8 | 0,36 | 0,32 | 0,02 | 4,2 | | |
| | Вода | 13,3/13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Рис отварной с овощами | 150 | 3,57 | 5,49 | 25,45 | 188,55 | 58 | |
| | Морковь, красная | 20,25/15 | 0,2 | 0,02 | 1,03 | 5,25 | | |
| | Крупа рисовая | 44,1/44,1 | 3,09 | 0,44 | 32,63 | 146,85 | | |
| | Масло сливочное | 6,15/6,15 | 0,08 | 3,78 | 0,1 | 28,66 | | |
| | Лук репчатый | 17,7/15 | 0,21 | 0,03 | 1,23 | 6,15 | | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,5/1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Вода | 93/93 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Соус томатный | 50 | 0,47 | 0,62 | 4,27 | 30,2 | 116 | |
| | Масло сливочное | 1,75/1,75 | 0,02 | 1,08 | 0,03 | 8,15 | | |
| | Сахарный песок | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0,5 | 1,9 | | |
| | Мука пшеничная | 4,25/4,25 | 0,44 | 0,05 | 2,93 | 14,2 | | |
| | Томат-паста | 4,25/4,25 | 0,2 | 0 | 0,81 | 4,21 | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Вода | 45/45 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Кисель из ягод с/м | 180 | 0,02 | 0 | 18,09 | 70,24 | 118/1 | |
| | Крахмал картофельный | 9,36/9,36 | 0,01 | 0 | 7,32 | 29,3 | | |
| | Сахарный песок | 10,8/10,8 | 0 | 0 | 10,78 | 40,93 | | |
| | Плоды/ягоды быстрозамороженные | 18,36/18 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Вода | 167,4/167,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 | |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | | 490 | 12,48 | 8,68 | 69,46 | 449,26 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1960 | 57,76 | 53,33 | 276,09 | 1815,11 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 16 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая рассыпуха с молоком | 200 | 7,3 | 6,18 | 28,42 | 198,86 | 52/1 |
| | Крупа гречневая | 35/35 | 4,41 | 1,16 | 19,88 | 107,8 | |
| | Масло сливочное | 3/3 | 0,04 | 1,84 | 0,05 | 13,98 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 100/100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | |
| | Вода | 87,5/87,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Какао-напиток на молоке | 180 | 3,6 | 3,8 | 10,06 | 87,71 | 117 |
| | Сахарный песок | 5,4/5,4 | 0 | 0 | 5,39 | 20,47 | |
| | Какао-порошок | 2,34/2,34 | 0,57 | 0,35 | 0,24 | 6,76 | |
| | Молоко | 108/108 | 3,02 | 3,46 | 4,43 | 60,48 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| Сыр порционный | 14 | 2,52 | 3,65 | 0 | 48,16 | 27 | |
| Сыр | 15,26/14 | 3,64 | 3,65 | 0 | 48,16 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 434 | 16,06 | 13,99 | 56,08 | 419,69 | | |
| ЗАВТРАК | Фрукты свежие | 100 | 0 | 0 | 9,8 | 47 | 140 |
| | Фрукты свежие | 113,7/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0 | 0 | 9,8 | 47 | | |
| ОБЕД | Салат "Кузнечик" | 50 | 2,33 | 2,24 | 11,1 | 83,22 | 15 |
| | Огурцы консервированные баночные (без уксуса) | 30/27,9 | 0,78 | 0 | 0,36 | 4,49 | |
| | Лук репчатый | 5/4,2 | 0,06 | 0,01 | 0,34 | 1,72 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 30/19,5 | 4,49 | 0,23 | 10,39 | 59,03 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| | Суп гороховый с курицей | 200 | 7 | 6,88 | 18,34 | 171,34 | 35 |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0,17 | 0,01 | 0,88 | 4,48 | |
| | Картофель | 40/30 | 0,6 | 0,12 | 4,89 | 23,1 | |
| | Лук репчатый | 10/8,4 | 0,12 | 0,02 | 0,69 | 3,44 | |
| | Курица | 32/28,5 | 5,19 | 5,24 | 0 | 67,83 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Горох шлифованный | 24/24 | 4,92 | 0,48 | 11,88 | 71,52 | |
| | Масло растительное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26,97 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Рулет из говядины | 70 | 4,99 | 5,08 | 19,96 | 124,16 | 111 |
| | Масло сливочное | 2,1/2,1 | 0,03 | 1,29 | 0,04 | 9,79 | |
| | Хлеб пшеничный | 9,8/9,8 | 0,65 | 0,09 | 3,72 | 21,56 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,42/0,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 58,1/52,5 | 9,92 | 6,51 | 0 | 98,18 | |
| | Яйцо | 14/14 | 1,78 | 1,61 | 0,1 | 21 | |
| | Вода | 16,8/16,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Рагу овощное | 140 | 3,23 | 4,34 | 17,64 | 124,29 | 77 |
| | Капуста белокочанная | 44,8/35,84 | 0,65 | 0,04 | 1,68 | 10,04 | |
| | Картофель | 81,2/60,9 | 1,22 | 0,24 | 9,93 | 46,89 | |
| | Морковь, красная | 42/33,6 | 0,44 | 0,03 | 2,32 | 11,76 | |
| | Лук репчатый | 21/17,64 | 0,25 | 0,04 | 1,45 | 7,23 | |
| | Масло растительное | 2,8/2,8 | 0 | 2,8 | 0 | 25,17 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,42/0,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | 4,2/4,2 | 0,05 | 2,58 | 0,07 | 19,57 | |
| | Вода | 33,6/33,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сметана | 13,86/13,86 | 0,37 | 1,39 | 0,54 | 16,49 | |
| | Мука пшеничная | 3,36/3,36 | 0,35 | 0,04 | 2,32 | 11,22 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,1/0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,07 | 0 | 18,9 | 46,62 | 122 |
| Смесь сухофруктов | 22,5/22,5 | 0,07 | 0 | 3,26 | 12,51 | | |
| Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | | |
| Вода | 176,4/176,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 | |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 680 | 18,66 | 18,9 | 101,22 | 609,03 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| ПОЛДНИК | Кисломолочный напиток | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 90 | 119 |
| | Кефир | 186,48/180 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 72 | |
| | Пирожок печеный с повидлом | 70 | 3,41 | 3,07 | 45,14 | 214,04 | 164 |
| | Масло растительное | 0,24/0,24 | 0 | 0,24 | 0 | 2,14 | |
| | Мука пшеничная | 1,62/1,62 | 0,17 | 0,02 | 1,12 | 5,42 | |
| | Повидло | 17,5/17,5 | 0,08 | 0,01 | 9,01 | 36,68 | |
| | Яйцо | 3,5/3,5 | 0,44 | 0,4 | 0,02 | 5,25 | |
| | Вода | 14,2/14,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 35,28/35,28 | 3,63 | 0,38 | 24,34 | 117,83 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,11/0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 0,87/0,87 | 0,11 | 0,02 | 0 | 0,66 | |
| | Масло сливочное | 1,64/1,64 | 0,02 | 1,01 | 0,03 | 7,63 | |
| | Яйцо | 4,37/4,37 | 0,55 | 0,5 | 0,03 | 6,55 | |
| | Сахарный песок | 2,18/2,18 | 0 | 0 | 2,18 | 8,28 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 8,45 | 8,83 | 52,52 | 304,04 | | |
| УЖИН | Икра свекольная | 50 | 0,75 | 2,56 | 2,84 | 34,4 | 20/1 |
| | Свекла | 51,05/40 | 0,6 | 0,04 | 3,52 | 16,8 | |
| | Лук репчатый | 9,8/8,25 | 0,12 | 0,02 | 0,68 | 3,38 | |
| | Томат-паста | 0,75/0,75 | 0,04 | 0 | 0,14 | 0,74 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,5/2,5 | 0 | 2,5 | 0 | 22,48 | |
| | Запеканка из печени с рисом | 200 | 10,12 | 11,82 | 18,02 | 206,66 | 294 |
| | Лук репчатый | 60/50,66 | 0,71 | 0,1 | 4,15 | 20,77 | |
| | Крупа рисовая | 25,34/25,34 | 1,77 | 0,25 | 18,75 | 84,38 | |
| | Печень говяжья | 150,66/140 | 25,06 | 5,18 | 7,42 | 177,8 | |
| | Масло сливочное | 5,34/5,34 | 0,07 | 3,28 | 0,09 | 24,88 | |
| | Соль пищевая йодированная | 2/2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 40/40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 60 | |
| | Яйцо | 2,66/2,66 | 0,34 | 0,31 | 0,02 | 3,99 | |
| | Соус сметанный | 50 | 0,82 | 2,39 | 1,48 | 38,49 | 115a |
| | Сметана | 16,5/16,5 | 0,45 | 1,65 | 0,64 | 19,64 | |
| | Мука пшеничная | 4/4 | 0,41 | 0,04 | 2,76 | 13,36 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 40/40 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0 | 0 | 11,95 | 48,29 | 133 |
| | Чай черный | 0,72/0,72 | 0,14 | 0 | 0,03 | 1,38 | |
| | Лимон | 9/8,1 | 0,07 | 0,01 | 0,24 | 2,75 | |
| | Сахарный песок | 11,7/11,7 | 0 | 0 | 11,68 | 44,34 | |
| Вода | 158,4/158,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,78 | 0,27 | 9,36 | 38,55 | 11/1 | |
| Хлеб ржаной | 30/30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 510 | 12,47 | 17,04 | 43,65 | 366,39 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1974 | 55,64 | 58,76 | 263,27 | 1746,15 | | |

| День 17 | | | | | | | |
|---------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша "Огонёк" на молоке | 200 | 5,88 | 6,9 | 25,84 | 183,74 | 57/1 |
| | Крупа рисовая | 10/10 | 0,7 | 0,1 | 7,4 | 33,3 | |
| | Крупа гречневая | 5/5 | 0,63 | 0,16 | 2,84 | 15,4 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшено | 10/10 | 1,15 | 0,33 | 6,65 | 34,2 | |
| | Молоко | 120/120 | 3,36 | 3,84 | 4,92 | 67,2 | |
| | Вода | 60/60 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,58 | 4,05 | 12,31 | 98,17 | 126/1 |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Кофейный напиток | 2,16/2,16 | 0,3 | 0,31 | 0,32 | 5,36 | |
| | Молоко | 117/117 | 3,28 | 3,74 | 4,8 | 65,52 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | 2 | |
| Масло сливочное | 10/10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 430 | 12,23 | 17,46 | 55,92 | 413,47 | | |
| ЗАВТРАК | Фрукты свежие | 100 | 0 | 0 | 9,8 | 47 | 140 |
| | Фрукты свежие | 113,7/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0 | 0 | 9,8 | 47 | | |
| ОБЕД | Салат из моркови с яблоками с растительным маслом | 50 | 0,47 | 2,59 | 5,12 | 46,17 | 14 |
| | Морковь, красная | 40/32 | 0,42 | 0,03 | 2,21 | 11,2 | |
| | Яблоки | 16,5/14,5 | 0,06 | 0,06 | 1,42 | 6,82 | |
| | Сахарный песок | 1,5/1,5 | 0 | 0 | 1,5 | 5,68 | |
| | Масло растительное | 2,5/2,5 | 0 | 2,5 | 0 | 22,48 | |
| | Борщ на курином бульоне со сметаной | 200 | 3,8 | 4,16 | 16,32 | 84,7 | 32/1 |
| | Морковь, красная | 12/9,6 | 0,12 | 0,01 | 0,66 | 3,36 | |
| | Свекла | 28/22,4 | 0,34 | 0,02 | 1,97 | 9,41 | |
| | Картофель | 28/20,1 | 0,4 | 0,08 | 3,28 | 15,48 | |
| | Капуста белокочанная | 40/32 | 0,58 | 0,03 | 1,5 | 8,96 | |
| | Лук репчатый | 8/6,4 | 0,09 | 0,01 | 0,52 | 2,62 | |
| | Сметана | 10/10 | 0,27 | 1 | 0,39 | 11,9 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26,97 | |
| | Бульон куриный | 200/200 | 2 | 0 | 0 | 6 | |
| | Суфле из отварной курицы | 70 | 8,93 | 11,16 | 3,23 | 187 | 110 |
| | Масло сливочное | 1,4/1,4 | 0,02 | 0,86 | 0,02 | 6,52 | |
| | Масло сливочное | 1,4/1,4 | 0,02 | 0,86 | 0,02 | 6,52 | |
| | Мука пшеничная | 2,8/2,8 | 0,29 | 0,03 | 1,93 | 9,35 | |
| | Курица | 94,5/83,16 | 15,14 | 15,3 | 0 | 197,92 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,84/0,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 14/14 | 1,78 | 1,61 | 0,1 | 21 | |
| | Молоко | 28/28 | 0,78 | 0,9 | 1,15 | 15,68 | |
| | Пюре картофельное | 140 | 3,35 | 3,42 | 19,63 | 119,9 | 56 |
| | Картофель | 147/110,25 | 2,2 | 0,44 | 17,97 | 84,89 | |
| | Масло сливочное | 2,8/2,8 | 0,04 | 1,72 | 0,05 | 13,05 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,4/1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 39,2/39,2 | 1,1 | 1,25 | 1,61 | 21,95 | |
| | Отвар шиповника | 180 | 0,49 | 0,2 | 14,15 | 68,18 | 129 |
| | Шиповник сухой | 18/18 | 0,61 | 0,25 | 8,69 | 51,12 | |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Вода | 198/198 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 680 | 19,41 | 21,41 | 74,62 | 569,32 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Молоко | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 127/4 |
| | Молоко | 157,5/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Сырники творожные, запеченные | 100 | 7,81 | 7,56 | 20,18 | 201,8 | 83/1 |
| | Творог | 92/92 | 15,36 | 8,28 | 1,84 | 142,88 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Мука пшеничная | 8/8 | 0,82 | 0,09 | 5,52 | 26,72 | |
| | Мука пшеничная | 4/4 | 0,41 | 0,04 | 2,76 | 13,36 | |
| | Яйцо | 15/15 | 1,9 | 1,72 | 0,1 | 22,5 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 12,01 | 12,36 | 26,33 | 285,8 | |
| УЖИН | Салат из картофеля с зеленым горошком | 50 | 1,51 | 1,85 | 8,29 | 59,03 | 19 |
| | Морковь, красная | 9,38/7,5 | 0,1 | 0,01 | 0,52 | 2,62 | |
| | Огурцы консервированные баночные (без уксуса) | 10/8 | 0,22 | 0 | 0,1 | 1,29 | |
| | Лук репчатый | 6,25/5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 | |
| | Картофель | 26,67/20 | 0,4 | 0,08 | 3,26 | 15,4 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 11,55/7,5 | 1,72 | 0,09 | 4 | 22,7 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,66/1,66 | 0 | 1,66 | 0 | 14,97 | |
| | Тефтели из говядины | 70 | 5,63 | 3,69 | 3,94 | 110,11 | 105 |
| | Масло сливочное | 1,4/1,4 | 0,02 | 0,86 | 0,02 | 6,52 | |
| | Хлеб пшеничный | 8,4/8,4 | 0,55 | 0,08 | 3,19 | 18,48 | |
| | Лук репчатый | 10,5/8,82 | 0,12 | 0,02 | 0,72 | 3,62 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 65,38/59,5 | 11,25 | 7,38 | 0 | 111,26 | |
| | Капуста тушеная | 140 | 2,97 | 6,03 | 6,51 | 111,72 | 48/1 |
| | Морковь, красная | 21/16,8 | 0,22 | 0,02 | 1,16 | 5,88 | |
| | Капуста белокочанная | 182/145,6 | 2,62 | 0,15 | 6,84 | 40,77 | |
| | Масло сливочное | 4,9/4,9 | 0,06 | 3,01 | 0,08 | 22,83 | |
| | Лук репчатый | 22,4/18,76 | 0,26 | 0,04 | 1,54 | 7,69 | |
| | Мука пшеничная | 2,8/2,8 | 0,29 | 0,03 | 1,93 | 9,35 | |
| | Томат-паста | 2,8/2,8 | 0,13 | 0 | 0,53 | 2,77 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,7/0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,8/2,8 | 0 | 2,8 | 0 | 25,17 | |
| | Вода | 35/35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 35,14 | 132 |
| | Чай черный | 0,63/0,63 | 0,13 | 0 | 0,03 | 1,2 | |
| | Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | |
| Вода | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 72 | 10/1 | |
| Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 480 | 12,75 | 11,93 | 42,94 | 388 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1940 | 56,4 | 63,16 | 209,61 | 1703,59 | |

| День 18 | | | | | | | |
|---------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,32 | 7,46 | 24,34 | 184,4 | 75/1 |
| | Крупа манная | 20/20 | 2,06 | 0,2 | 14,12 | 66,6 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,58 | 4,05 | 12,31 | 98,17 | 126/1 |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Кофейный напиток | 2,16/2,16 | 0,3 | 0,31 | 0,32 | 5,36 | |
| | Молоко | 117/117 | 3,28 | 3,74 | 4,8 | 65,52 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | 2 | |
| Масло сливочное | 10/10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 430 | 12,67 | 18,02 | 54,42 | 414,13 | | |
| ЗАВТРАК | Фрукты свежие | 100 | 0 | 0 | 9,8 | 47 | 140 |
| | Фрукты свежие | 113,7/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 0 | 0 | 9,8 | 47 | | |
| ОБЕД | Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 50 | 0,33 | 3,55 | 4,25 | 51,76 | 18 |
| | Свекла | 57,5/46 | 0,69 | 0,05 | 4,05 | 19,32 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чеснок | 2,5/2,12 | 0,14 | 0,01 | 0,64 | 3,17 | |
| | Масло растительное | 3,5/3,5 | 0 | 3,5 | 0 | 31,46 | |
| | Суп овощной с мясом и со сметаной | 200 | 6,96 | 7,94 | 11,42 | 144,78 | 30/1 |
| | Морковь, красная | 10/8 | 0,1 | 0,01 | 0,55 | 2,8 | |
| | Картофель | 53,4/40 | 0,8 | 0,16 | 6,52 | 30,8 | |
| | Капуста белокочанная | 20/16 | 0,29 | 0,02 | 0,75 | 4,48 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 9,2/6 | 1,38 | 0,07 | 3,2 | 18,16 | |
| | Сметана | 10/10 | 0,27 | 1 | 0,39 | 11,9 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 32/29 | 5,48 | 3,6 | 0 | 54,23 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35,96 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Лапшевник с сердцем | 220 | 12,43 | 7,88 | 26,53 | 263,47 | 119 |
| | Сердце говяжье | 132/120,12 | 19,22 | 4,2 | 2,4 | 115,32 | |
| | Лук репчатый | 22,66/18,66 | 0,26 | 0,04 | 1,53 | 7,65 | |
| | Макаронные изделия | 50,6/50,6 | 5,26 | 0,56 | 1,01 | 170,52 | |
| | Масло сливочное | 5,32/5,32 | 0,07 | 3,27 | 0,09 | 24,81 | |
| | Соль пищевая йодированная | 2,64/2,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 33/33 | 4,19 | 3,8 | 0,23 | 49,5 | |
| | Соус томатный | 50 | 0,47 | 0,62 | 4,27 | 30,2 | 116 |
| | Масло сливочное | 1,75/1,75 | 0,02 | 1,08 | 0,03 | 8,15 | |
| | Сахарный песок | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0,5 | 1,9 | |
| | Мука пшеничная | 4,25/4,25 | 0,44 | 0,05 | 2,93 | 14,2 | |
| | Томат-паста | 4,25/4,25 | 0,2 | 0 | 0,81 | 4,21 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 45/45 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0 | 0 | 27 | 82,8 | 130/2 |
| | Сок фруктовый | 180/180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 |
| | Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 740 | 21,23 | 20,35 | 88,75 | 632,41 | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--|
| ПОЛДНИК | Молоко | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | 127/2 | |
| | Молоко | 189/180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | | |
| | Олады | 70 | 2,67 | 3,75 | 44,91 | 185,95 | 163 | |
| | Сахарный песок | 1,19/1,19 | 0 | 0 | 1,19 | 4,51 | | |
| | Мука пшеничная | 33,67/33,67 | 3,47 | 0,36 | 23,23 | 112,46 | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,18/0,18 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Яйцо | 7/7 | 0,89 | 0,8 | 0,05 | 10,5 | | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 0,91/0,91 | 0,12 | 0,02 | 0 | 0,68 | | |
| | Молоко | 33,67/33,67 | 0,94 | 1,08 | 1,38 | 18,86 | | |
| | Масло растительное | 3,5/3,5 | 0 | 3,5 | 0 | 31,46 | | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 7,71 | 9,51 | 52,29 | 286,75 | | | |
| УЖИН | Рыба, запеченная в омлете | 100 | 6,8 | 5,81 | 3,22 | 111,1 | 101 | |
| | Минтай | 88/81,25 | 12,92 | 0,73 | 0 | 58,5 | | |
| | Масло сливочное | 3/3 | 0,04 | 1,84 | 0,05 | 13,98 | | |
| | Мука пшеничная | 3,75/3,75 | 0,39 | 0,04 | 2,59 | 12,52 | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Яйцо | 25/25 | 3,18 | 2,88 | 0,18 | 37,5 | | |
| | Молоко | 10/10 | 0,28 | 0,32 | 0,41 | 5,6 | | |
| | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 140 | 1,67 | 3,26 | 30,18 | 168,81 | 52 | |
| | Морковь, красная | 18,2/14 | 0,18 | 0,01 | 0,97 | 4,9 | | |
| | Морковь, красная | 1,4/1,12 | 0,01 | 0 | 0,08 | 0,39 | | |
| | Лук репчатый | 13,44/11,2 | 0,16 | 0,02 | 0,92 | 4,59 | | |
| | Лук репчатый | 1,34/1,12 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,46 | | |
| | Картофель | 168/126 | 2,52 | 0,5 | 20,54 | 97,02 | | |
| | Масло сливочное | 2,8/2,8 | 0,04 | 1,72 | 0,05 | 13,05 | | |
| | Масло сливочное | 0,7/0,7 | 0,01 | 0,43 | 0,01 | 3,26 | | |
| | Масло сливочное | 0,7/0,7 | 0,01 | 0,43 | 0,01 | 3,26 | | |
| | Горошек зеленый консервированный | 17,36/11,2 | 2,58 | 0,13 | 5,97 | 33,9 | | |
| | Мука пшеничная | 0,7/0,56 | 0,06 | 0,01 | 0,39 | 1,87 | | |
| | Томат-паста | 6,16/6,16 | 0,3 | 0 | 1,17 | 6,1 | | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Вода | 21/21 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Кисель из ягод с/м | 180 | 0,02 | 0 | 18,09 | 70,24 | 118/1 | |
| | Крахмал картофельный | 9,36/9,36 | 0,01 | 0 | 7,32 | 29,3 | | |
| | Сахарный песок | 10,8/10,8 | 0 | 0 | 10,78 | 40,93 | | |
| | Плоды/ягоды быстрозамороженные | 18,36/18 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Вода | 167,4/167,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 | |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 460 | 11,13 | 9,43 | 69,09 | 435,11 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1980 | 52,74 | 57,31 | 274,35 | 1815,4 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 19 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6 | 7,52 | 28,72 | 201,04 | 70/1 |
| | Крупа рисовая | 25/25 | 1,75 | 0,25 | 18,5 | 83,25 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,58 | 4,05 | 12,31 | 98,17 | 126/1 |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Кофейный напиток | 2,16/2,16 | 0,3 | 0,31 | 0,32 | 5,36 | |
| | Молоко | 117/117 | 3,28 | 3,74 | 4,8 | 65,52 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| Сыр порционный | 14 | 2,52 | 3,65 | 0 | 48,16 | 27 | |
| Сыр | 15,26/14 | 3,64 | 3,65 | 0 | 48,16 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 434 | 14,74 | 15,58 | 58,63 | 432,33 | |
| ЗАВТРАК | Кисломолочный напиток | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 70 | 119/2 |
| | Напиток "Снежок" | 103,6/100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 70 | |
| ОБЕД | Сельдь с луком и растительным маслом | 50 | 2,69 | 3,52 | 1 | 72,96 | 26 |
| | Лук репчатый | 13/11 | 0,15 | 0,02 | 0,9 | 4,51 | |
| | Сельдь с/с | 36/36 | 6,3 | 0,72 | 0 | 31,68 | |
| | Масло растительное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26,97 | |
| | Суп-лапша домашняя с курами | 200 | 5,34 | 5,88 | 11,04 | 205,22 | 44 |
| | Лук репчатый | 10/8,4 | 0,12 | 0,02 | 0,69 | 3,44 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,2/1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Курица | 32/28,5 | 5,19 | 5,24 | 0 | 67,83 | |
| | Вода | 2,8/2,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 14/14 | 1,44 | 0,15 | 9,66 | 46,76 | |
| | Мука пшеничная | 0,96/0,96 | 0,1 | 0,01 | 0,66 | 3,21 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,24/0,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 4/4 | 0,51 | 0,46 | 0,03 | 6 | |
| | Жаркое по-домашнему | 220 | 9 | 10,19 | 44,26 | 270,42 | 94 |
| | Морковь, красная | 22/17,6 | 0,23 | 0,02 | 1,21 | 6,16 | |
| | Картофель | 245,08/184,3 | 3,69 | 0,74 | 30,05 | 141,96 | |
| | Масло сливочное | 4,4/4,4 | 0,06 | 2,71 | 0,07 | 20,5 | |
| | Лук репчатый | 22/18,48 | 0,26 | 0,04 | 1,52 | 7,58 | |
| | Томат-паста | 2,2/2,2 | 0,11 | 0 | 0,42 | 2,18 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,1/1,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 53,24/48,4 | 9,15 | 6 | 0 | 90,51 | |
| | Масло растительное | 2,2/2,2 | 0 | 2,2 | 0 | 19,78 | |
| | Вода | 44/44 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,07 | 0 | 18,9 | 46,62 | 122 |
| | Смесь сухофруктов | 22,5/22,5 | 0,07 | 0 | 3,26 | 12,51 | |
| Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | | |
| Вода | 176,4/176,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 | |
| Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 690 | 18,14 | 19,95 | 90,48 | 654,62 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 127/3 |
| | Молоко | 210/200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| | Повидло | 20 | 0 | 0 | 16,3 | 41,92 | 15 |
| | Повидло | 20/20 | 0,09 | 0,01 | 10,3 | 41,92 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 260 | 8,24 | 6,76 | 42,1 | 238,88 | |
| УЖИН | Розовый пудинг | 200 | 14,82 | 14,3 | 37,92 | 382,24 | 86 |
| | Морковь, красная | 156/124,8 | 1,62 | 0,12 | 8,61 | 43,68 | |
| | Крупа манная | 20/20 | 2,06 | 0,2 | 14,12 | 66,6 | |
| | Творог | 120/120 | 20,04 | 10,8 | 2,4 | 186,36 | |
| | Масло сливочное | 3/3 | 0,04 | 1,84 | 0,05 | 13,98 | |
| | Сахарный песок | 5/5 | 0 | 0 | 4,99 | 18,95 | |
| | Сметана | 5,2/5,2 | 0,14 | 0,52 | 0,2 | 6,19 | |
| | Яйцо | 30/30 | 3,81 | 3,45 | 0,21 | 45 | |
| | Молоко | 30,6/30,6 | 0,86 | 0,98 | 1,25 | 17,14 | |
| | Соус плодоваягодный | 50 | 0 | 0 | 3,67 | 14,17 | 111 |
| | Крахмал картофельный | 1,5/1,5 | 0 | 0 | 1,17 | 4,7 | |
| | Сахарный песок | 2,5/2,5 | 0 | 0 | 2,5 | 9,48 | |
| | Плоды/ягоды быстрозамороженные | 5,25/5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 45/45 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 35,14 | 132 |
| | Чай черный | 0,63/0,63 | 0,13 | 0 | 0,03 | 1,2 | |
| | Сахарный песок | 9/9 | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | |
| Вода | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Фрукты свежие | 70 | 0 | 0 | 6,86 | 32,9 | 140/2 | |
| | Фрукты свежие | 79,59/70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,9 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 500 | 14,82 | 14,3 | 57,45 | 464,45 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1984 | 58,64 | 59,09 | 259,46 | 1860,28 | |

| День 20 | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| ЗАВТРАК | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200 | 6,72 | 8,5 | 22,56 | 188,2 | 67/1 |
| | Овсяные хлопья "Геркулес" | 20/20 | 2,46 | 1,24 | 12,36 | 70,4 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0,05 | 2,46 | 0,07 | 18,64 | |
| | Сахарный песок | 4/4 | 0 | 0 | 3,99 | 15,16 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 150/150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | |
| | Вода | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,58 | 4,05 | 12,31 | 98,17 | 126/1 |
| | Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | |
| | Кофейный напиток | 2,16/2,16 | 0,3 | 0,31 | 0,32 | 5,36 | |
| | Молоко | 117/117 | 3,28 | 3,74 | 4,8 | 65,52 | |
| | Вода | 81/81 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | 2 |
| Масло сливочное | 10/10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 46,6 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 430 | 13,07 | 19,06 | 52,64 | 417,93 | | |
| ЗАВТРАК 2 | Молоко | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | 127 |
| | Молоко | 105/100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,1 | 56 | | |
| ОБЕД | Салат из кукурузы с морковью | 50 | 0,73 | 2,08 | 3,84 | 37,55 | 17 |
| | Кукуруза, сахарная консервированная | 12/8,4 | 0,18 | 0,03 | 0,94 | 4,87 | |
| | Морковь, красная | 52,5/42 | 0,55 | 0,04 | 2,9 | 14,7 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |
| | Суп крестьянский с курами со сметаной | 200 | 5,62 | 5,68 | 20,86 | 177,56 | 37 |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0,17 | 0,01 | 0,88 | 4,48 | |
| | Лук репчатый | 10/8,4 | 0,12 | 0,02 | 0,69 | 3,44 | |
| | Картофель | 80/60 | 1,2 | 0,24 | 9,78 | 46,2 | |
| | Крупа гречневая | 5/5 | 0,63 | 0,16 | 2,84 | 15,4 | |
| | Сметана | 10/10 | 0,27 | 1 | 0,39 | 11,9 | |
| | Курица | 32/28,5 | 5,19 | 5,24 | 0 | 67,83 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Чеснок | 1/1 | 0,06 | 0 | 0,3 | 1,49 | |
| | Масло растительное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26,97 | |
| | Вода | 200/200 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Голубцы детские | 200 | 14,06 | 12,16 | 15,2 | 229,78 | 120 |
| | Лук репчатый | 20/16,24 | 0,23 | 0,03 | 1,33 | 6,66 | |
| | Крупа рисовая | 10/10 | 0,7 | 0,1 | 7,4 | 33,3 | |
| | Капуста белокочанная | 151,24/133,3 | 2,4 | 0,13 | 6,27 | 37,34 | |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0,06 | 3,08 | 0,08 | 23,3 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,6/1,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина 1 кат | 82,6/75 | 14,18 | 9,3 | 0 | 140,25 | |
| | Яйцо | 16/16 | 2,03 | 1,84 | 0,11 | 24 | |
| | Соус сметанный | 50 | 0,82 | 2,39 | 1,48 | 38,49 | 115a |
| | Сметана | 16,5/16,5 | 0,45 | 1,65 | 0,64 | 19,64 | |
| | Мука пшеничная | 4/4 | 0,41 | 0,04 | 2,76 | 13,36 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 40/40 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,04 | 0,36 | 15,28 | 59,4 | 11 |
| | Хлеб ржаной | 40/40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| | Компот из яблок и ягод | 180 | 0,07 | 0,07 | 8,95 | 35,75 | 124 |
| | Яблоки | 20,52/18 | 0,07 | 0,07 | 1,76 | 8,46 | |
| Сахарный песок | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7,19 | 27,29 | | |
| Плоды/ягоды быстрозамороженные | 14,4/14,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| Вода | 198/198 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 720 | 22,34 | 22,74 | 65,61 | 578,53 | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 150 | 0 | 0 | 15,15 | 69 | 130/1 |
| | Сок фруктовый | 150/150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,33 | |
| | Булочка калорийная | 75 | 3,25 | 4,87 | 36,19 | 245,17 | 166/1 |
| | Изюм | 3,75/3,75 | 0,11 | 0,02 | 2,48 | 9,9 | |
| | Масло растительное | 2,25/2,25 | 0 | 2,25 | 0 | 20,23 | |
| | Мука пшеничная | 2,54/2,54 | 0,26 | 0,03 | 1,75 | 8,47 | |
| | Яйцо | 1,42/1,42 | 0,18 | 0,16 | 0,01 | 2,14 | |
| | Вода | 14,76/14,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 36,65/36,65 | 3,78 | 0,4 | 25,29 | 122,42 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,11/0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 0,91/0,91 | 0,12 | 0,02 | 0 | 0,68 | |
| | Масло сливочное | 1,7/1,7 | 0,02 | 1,05 | 0,03 | 7,93 | |
| | Яйцо | 4,54/4,54 | 0,58 | 0,52 | 0,03 | 6,81 | |
| | Сахарный песок | 2,27/2,27 | 0 | 0 | 2,26 | 8,6 | |
| | Кондитерские изделия | 25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 | 4/2 |
| | Кондитерские изделия | 25/25 | 1,88 | 2,95 | 18,73 | 104,28 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 5,13 | 7,82 | 70,07 | 418,45 | | |
| УЖИН | Икра свекольная | 50 | 0,75 | 2,56 | 2,84 | 34,4 | 20/1 |
| | Свекла | 51,05/40 | 0,6 | 0,04 | 3,52 | 16,8 | |
| | Лук репчатый | 9,8/8,25 | 0,12 | 0,02 | 0,68 | 3,38 | |
| | Томат-паста | 0,75/0,75 | 0,04 | 0 | 0,14 | 0,74 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,5/2,5 | 0 | 2,5 | 0 | 22,48 | |
| | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 70 | 5,78 | 2,21 | 4,05 | 75,31 | 102 |
| | Минтай | 49,35/56 | 8,9 | 0,5 | 0 | 40,32 | |
| | Масло сливочное | 2,1/2,1 | 0,03 | 1,29 | 0,04 | 9,79 | |
| | Хлеб пшеничный | 10,5/10,5 | 0,69 | 0,09 | 3,99 | 23,1 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 2,8/2,8 | 0,36 | 0,32 | 0,02 | 4,2 | |
| | Вода | 13,3/13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пюре картофельное | 140 | 3,35 | 3,42 | 19,63 | 119,9 | 56 |
| | Картофель | 147/110,25 | 2,2 | 0,44 | 17,97 | 84,89 | |
| | Масло сливочное | 2,8/2,8 | 0,04 | 1,72 | 0,05 | 13,05 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,4/1,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Молоко | 39,2/39,2 | 1,1 | 1,25 | 1,61 | 21,95 | |
| | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0 | 0 | 11,95 | 48,29 | 133 |
| | Чай черный | 0,72/0,72 | 0,14 | 0 | 0,03 | 1,38 | |
| | Лимон | 9/8,1 | 0,07 | 0,01 | 0,24 | 2,75 | |
| | Сахарный песок | 11,7/11,7 | 0 | 0 | 11,68 | 44,34 | |
| | Вода | 158,4/158,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,36 | 17,6 | 84,96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 88 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 480 | 12,52 | 8,55 | 56,07 | 362,86 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1980 | 55,86 | 61,37 | 248,49 | 1833,77 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 39238 | 1094,32 | 1186,96 | 5219,04 | 36040,18 | | |
| Среднее значение за период | 1961,9 | 54,716 | 59,348 | 260,952 | 1802,009 | | |

| № п/п | Выборка продуктов по меню для категории "Детский сад" | Ед.изм. | Брутто за весь период | Нетто за весь период |
|-------|---|---------|-----------------------|----------------------|
| 1 | Бульон куриный | л | 0,6 | 0,6 |
| 2 | Бульон мясной | л | 0,866 | 0,866 |
| 3 | Вермишель | кг | 0,025 | 0,025 |
| 4 | Вода | л | 12,335 | 12,335 |
| 5 | Говядина 1 кат | кг | 1,199 | 1,089 |
| 6 | Горох шлифованный | кг | 0,048 | 0,048 |
| 7 | Горошек зеленый консервированный | кг | 0,433 | 0,279 |
| 8 | Дрожжи хлебопекарные | г | 9,88 | 9,88 |
| 9 | Кондитерские изделия | кг | 0,255 | 0,15 |
| 10 | Изюм | кг | 0,051 | 0,051 |
| 11 | Икра кабачковая | кг | 0,051 | 0,048 |
| 12 | Какао-порошок | г | 11,7 | 11,7 |
| 13 | Капуста белокочанная | кг | 1,778 | 1,431 |
| 14 | Картофель | кг | 3,81 | 2,871 |
| 15 | Кефир | кг | 0,58 | 0,56 |
| 16 | Кофейный напиток | г | 23,76 | 23,76 |
| 17 | Крахмал картофельный | кг | 0,059 | 0,059 |
| 18 | Крупа гречневая | кг | 0,188 | 0,188 |
| 19 | Крупа манная | кг | 0,114 | 0,114 |
| 20 | Крупа перловая | кг | 0,006 | 0,006 |
| 21 | Крупа рисовая | кг | 0,307 | 0,307 |
| 22 | Кукуруза, сахарная консервированная | кг | 0,036 | 0,025 |
| 23 | Курица | кг | 0,552 | 0,487 |
| 24 | Лимон | кг | 0,073 | 0,057 |
| 26 | Лук репчатый | кг | 0,77 | 0,314 |
| 27 | Макаронные изделия | кг | 0,217 | 0,217 |
| 28 | Масло растительное | л | 0,222 | 0,222 |
| 29 | Масло сливочное | кг | 0,419 | 0,419 |
| 30 | Минтай | кг | 0,681 | 0,666 |
| 31 | Молоко | л | 8,415 | 8,296 |
| 32 | Молоко сгущенное | кг | 0,02 | 0,02 |
| 34 | Морковь, красная | кг | 1,322 | 1,036 |
| 35 | Мука пшеничная | кг | 0,594 | 0,594 |
| 36 | Напиток "Снежок" | л | 0,311 | 0,3 |
| 37 | Овсяные хлопья "Геркулес" | кг | 0,08 | 0,08 |
| 38 | Огурцы консервированные баночные (без уксуса) | кг | 0,228 | 0,21 |
| 40 | Печень говяжья | кг | 0,322 | 0,299 |
| 42 | Плоды/ягоды быстрозамороженные | кг | 0,212 | 0,209 |
| 43 | Повидло | кг | 0,132 | 0,132 |
| 44 | Пшено | кг | 0,123 | 0,123 |
| 45 | Сахарный песок | кг | 0,616 | 0,616 |
| 46 | Свекла | кг | 0,642 | 0,508 |
| 47 | Сельдь с/с | кг | 0,072 | 0,072 |
| 48 | Сердце говяжье | кг | 0,222 | 0,202 |
| 49 | Смесь сухофруктов | кг | 0,112 | 0,112 |
| 50 | Сметана | кг | 0,222 | 0,222 |
| 51 | Сок фруктовый | л | 2,08 | 2,08 |
| 52 | Соль пищевая йодированная | кг | 0,1 | 0,1 |
| 53 | Сыр | кг | 0,129 | 0,118 |
| 54 | Творог | кг | 0,821 | 0,813 |
| 55 | Томат-паста | кг | 0,078 | 0,078 |
| 56 | Хлеб пшеничный | кг | 1,575 | 1,575 |
| 57 | Хлеб ржаной | кг | 0,98 | 0,98 |
| 58 | Чай черный | кг | 0,012 | 0,012 |
| 59 | Чеснок | кг | 0,014 | 0,012 |
| 60 | Шиповник сухой | кг | 0,054 | 0,054 |
| 61 | Фрукты свежие | кг | 2,058 | 1,803 |
| 62 | Яйцо | г | 892,373 | 892,373 |

| | | | | | | |
|----------------------------------|-----------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|
| Салат "Росинка" | 50 | 1,8 | 2,11 | 6,01 | 50,14 | 16 |
| Морковь, красная | 52,5/42 | 0,55 | 0,04 | 2,9 | 14,7 | |
| Лук репчатый | 5/4,2 | 0,06 | 0,01 | 0,34 | 1,72 | |
| Горошек зеленый консервированный | 9/5,2 | 1,2 | 0,06 | 2,77 | 15,74 | |
| Соль пищевая йодированная | 0,6/0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Масло растительное | 2/2 | 0 | 2 | 0 | 17,98 | |