УТВЕРЖДЕНО

 приказом заведующего

 МБДОУ ЦРР детский сад № 6

пгт Лучегорск

 от 12.01. 2016 № 3

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**центр развития ребенка –**

**детский сад № 6 пгт Лучегорск**

 **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

(новая редакция)

День 1-ый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша манная | 150/200 | 3,40/4,52 | 3,96/4,07 | 22,94/30,547 | 141/177 | - | 43 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак  | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5/0,5 | - | 10,1/10,1 | 42,67/42,67 | 2 | 85 |
| Обед  | Овощи натуральные  | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Щи крестьянские  | 150/250 | 6/8 | 4,485/5,98 | 4,74/6,32 | 97,83/130,44 | 5,8039/7,7386 | 15 |
| Гуляш  | 120/140 | 1,1/1,2 | 1,7/1,9 | 3,9/4,5 | 189/218 | - | 28 |
| Макароны отварные  | 100/150 | 3,67/5,50 | 3,01/4,57 | 17,63/26,44 | 112/168 | - | 22 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Сырники из творога | 120/150 | 17,854/22,464 | 15,054/19,053 | 19,540/23,660 | 280,173/350,332 | 0,558/0,704 | 38 |
| Какао с молоком | 150/180 | 3,15/3,67 | 2,72/3,19 | 12,96/15,82 | 89/107 | 1,20/1,43 | 54 |
| Итого за  день |  |  | 40,374/52,793 | 36,784/48,953 | 147,45/197,147 | 1462,643/1511,442 | 34,9619/37,3726 |  |

День 2-ой

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| завтрак | Суп молочный с маслом | 150/200 | 4,05/5,39 | 5,69/6,38 | 20,36/27,13 | 149/187 | - | 48 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с сыром | 34/55 | 2,81/6,45 | 4,49/7,27 | 10,98/17,77 | 103/162,25 | 0,06/0,10 | 9 |
| 2-ой завтрак | Яблоко  | 100/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 84 |
| обед | Салат из свеклы | 40/60 | 0,77/0,85 | 2,43/3,65 | 3,34/5,19 | 37,56/56,34 | 3,8/5,7 | 92 |
| Щи дальневосточные | 150/250 | 6/8 | 7/8 | 9,2/12 | 130,1/156,3 | 4/6 | 90 |
| Котлета мясная | 60/70 | 8/11 | 6/8 | 8,9/11,0 | 132/173 | - | 29 |
| Пюре гороховое | 120/130 | 2,60/2,71 | 3,74/3,90 | 6,43/6,70 | 99,12/103,25 | 2,50/2,61 | 19 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| полдник |  Овощи натуральные | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
|  | Омлет натуральный | 80/100 | 7,52/9,28 | 13,46//18,03 | 1,57/1,86 | 157/193 | 0,15/0,18 | 37 |
| Вафли  | 60/70 | 0,44/1,752 | 1,998/2,331 | 46,5/54,25 | 212,502/247,919 | - | 64 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  день |  |  | 34,498/36,788 | 43,648/63,181 | 165,715/213,59 | 1163,067/1637,381 | 49,535/54,794 |  |

День 3-ий

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150/200 | 4,36/6,05 | 6,94/7,8 | 21,83/28,25 | 151,56/210,5 | - | 44 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Груша | 100 | 0,2 | 0,1 | 4,1 | 18,8 | 2 | 69 |
| Обед  | Салат дальневосточный | 40/60 | 0,744/1,116 | 2,116/3,174 | 4,332/6,498 | 39,36/59,04 | 8,3/12,45 | 2 |
| Борщ с фасолью  | 150/250 | 1,44/ 2,445 | 1,08/7,48 | 5,61/7,48 | 58,095/77,46 | 7,11/8,52 | 10 |
| Котлета рыбная | 60/70 | 6,7/8,1 | 2,9/3,17 | 5,3/6,7 | 74/97 | - | 67 |
| Пюре картофельное | 100/150 | 2,04/3,06 | 3,2/4,8 | 13,62/20,43 | 92/138 | 12,1/18,15 | 24 |
| Кисель | 150/200 | 1,02/1,36 | - | 21,76/29,02 | 87,14/116,19 | 0,3/0,4 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник  | Йогурт питьевой | 150/180 | 4,35/5,22 | 3,75/4,5 | 6/7,2 | 75/90 | 1,05/1,11 | 89 |
| Булочка домашняя | 50/80 | 3,64/5,82 | 6,26/10 | 26,96/43,13 | 179/286 | - | 41 |
| Итого за  день |  |  | 27,729/41,225 | 35,031/56,964 | 176,747/213,008 | 938,71/1306,912 | 33,905/46,274 |  |

День 4-ый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак  | Каша кукурузная молочная | 150/200 | 4,67/6,21 | 4,86/5,28 | 20,94/27,90 | 146/184 | - | 47 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак |  Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | - | 10.1 | 42,67 | 2 | 85 |
| Обед  | Овощи натуральные  | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Суп с вермишелью на курином бульоне | 150/250 | 2,81/3,825 | 2,01/5,025 | 5,08/6,17 | 45,82/47,55 | - | 17 |
| Курица отварная | 70/80 | 15,82/18,08 | 11,9/13,6 | - | 170,331/194,664 | - | 60 |
| Рис отварной | 100/150 | 2,43/3,64 | 3,58/5,37 | 24,45/36,67 | 140/210 | - | 21 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник  | Вареники ленивые  | 125/155 | 14,13/21,89 | 15,17/16,03 | 17,71/22,6 | 276/321 | 0,23/0,28 | 106 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за день |  |  | 45,1/61,145 | 43,385/55,515 | 140,91/182,99 | 1059,791/1327,884 | 27,95/27,78 |  |

День 5-ый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 150/200 | 4,27/5,67 | 4,86/5,28 | 24,48/32,55 | 159,0/200,0 | - | 86 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с сыром | 34/55 | 2,81/6,45 | 4,49/7,27 | 10,98/17,77 | 103/162,25 | 0,06/0,10 | 9 |
| 2-ой завтрак | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | 113 |
| Обед  | Рассольник  | 150/250 | 6,97/7,62 | 3,04/5,06 | 6,56/10,93 | 62/104 | 4,52/7,54 | 12 |
| Расстегай с мясом | 60/80 | 7,68/10,24 | 4,79/6,38 | 21,15/28,2 | 167,4/223,2 | 0,43/0,57 | 56 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник  | Рагу овощное | 150/200 | 16,3/21,71 | 13,28/16,55 | 11,03/15,02 | 196/228 | 3,71/5,20 | 68 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Итого за 1-й день |  |  | 42,31/58,37 | 31,705/42,16 | 157,09/203,08 | 1052,05/1395,45 | 19,4/23,94 |  |

День 6-ой

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Суп молочный с маслом | 150/200 | 4,3/7,18 | 3,5/6,5 | 14,12/23,54 | 108/181 | 0,66/1,13 | 48 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак  | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | - | 10.1 | 42,67 | 2 | 85 |
| Обед | Овощи натуральные  | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Свекольник  | 150/250 | 1,15/1,92 | 3,8/6,33 | 7,47/10,05 | 62,49/44,12 | 7,4/12,35 | 88 |
| Плов  | 150/200 | 1,07/1,14 | 3,2/4,6 | 25,13/33,75 | 264/359 | - | 31 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
|  Полдник | Макароны с творогом | 150/180 | 8,505/10,206 | 11,565/13,878 | 1,41/1,692 | 227,865/273,438 | 0,1654/0,1985 | 77 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за 1-й день |  |  | 20,43/31,6 | 30,975/42,488 | 123,335/167,882 | 959,93/1237,55 | 39,7204/44,7525 |  |

День 7-ой

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150/200 | 2,32/3,09 | 3,96/4,07 | 24,08/32,09 | 142/177 | - | 46 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 34/55 | 2,81/6,45 | 4,49/7,27 | 10,98/17,77 | 103/162,25 | 0,06/0,10 | 9 |
| 2-ой завтрак | Яблоко  | 100/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 84 |
| Обед | Овощи натуральные | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200/250 | 3,6/5,01 | 13,2/15,4 | 9,7/16 | 81/135 | 3/5 | 13 |
| Жаркое по домашнему | 150/200 | 18,35/22,02 | 4,70/6,79 | 16,32/19,95 | 180/259 | 6,40/8,15 | 33 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Уха из рыбы | 150/200 | 8,5/9,24 | 3,9/4,7 | 7,46/7,6 | 108,15/108,81 | 4,42/3,90 | 111 |
| Гренки с сыром | 100/100 | 15,40 | 13,30 | 59 | 414 | 0,10 | 105 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за день |  |  | 56,21/64,61 | 41,185/49,04 | 188,67/232,16 | 1282,62/1590,06 | 49,3/52,68 |  |

День 8-ой

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 150/200 | 4,67/6,21 | 4,86/5,28 | 20,94/27,9 | 146/184 | - | 50 |
| Чай с лимоном |  |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Дрожжевой напиток | 100/100 | 1,6 | 0,1 | 10,1 | 49,1 | 0 | 84 |
|  Обед  | Суп овощной  | 150/250 | 8,01/8,7 | 4,7/6,79 | 8,3/9,6 | 135,7/168,9 | 1/1 | 87 |
| Бигус  | 180/200 | 14,29/19,7 | 11,71/15 | 9,73/13,65 | 201/269 | 3,27/4,72 | 32 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник  | Рыба соленая | 25/25 | 24,32/24,32 | 9,6/9,6 | 0/0 | 184/184 | - | 4 |
| Картофель запеченный  | 150/180 | 3,06/4,92 | 4,935/5,922 | 19,965/23958 | 161,715/194,058 | 14,154/16,974 | 25 |
| Хлеб пшеничный | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за день |  |  | 58,315/70,34 |  |  |  |  |  |

День 9-ый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150/200 | 4,08/5,43 | 4,08/4,23 | 25,05/33,38 | 153/193 | - | 45 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак |  Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | - | 10.1 | 42,67 | 2 | 85 |
| Обед | Суп крестьянский  | 200/250 | 1,38/2,31 | 4,64/7,73 | 9,25/15,42 | 84,35/140,58 | 11/18,4 | 14 |
| Пельмени мясные | 70/80 | 6,336/9,216 | 5,9855/8,648 | 0,4125/0,6 | 120,01/134,56 | 0,194/0,2822 | 34 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Запеканка из творога  | 120/150 | 21,04/26,31 | 14,46/18,09 | 20,58/25,74 | 296/372 | 0,28/0,36 | 36 |
| Кофейный напиток | 150/180 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,63/14,36 | 70/91 | 0,98/1,17 | 52 |
| Итого за  день |  |  | 39,276/52,456 | 36,8205/49,773 | 127,8625/165,46 | 903,09/1030,49 | 15,084/23,0322 |  |

День 10-ый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак | Каша «Дружба» на молочная | 150/200 | 4,09/5,5 | 6,85/8,77 | 23,39/29,27 | 169/213 | - | 49 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Напиток «изюминка» | 150/180 | 0,51/0,61 | 0,21/0,25 | 14,23/18,67 | 49/61 | 75/90 | 110 |
| Обед  | Салат из свежих овощей | 40/60 | 0,38/0,57 | 2,45/3,68 | 1,23/1,84 | 28,56/42,84 | 7,6/11,4 | 3 |
| Борщ со сметаной | 150/250 | 1,09/1,81 | 2,95/4,91 | 7,64/12,74 | 61,5/102,5 | 6,17/10,28 | 11 |
| Бефстроганов из печени | 70/80 | 10,08/11,35 | 4,046/4,624 | 2,485/2,84 | 85,057/97,208 | 0,364/0,416 | 30 |
| Пюре картофельное | 100/150 | 2,04/3,06 | 3,2/4,8 | 13,62/20,43 | 92/138 | 12,4/18,15 | 24 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник  | Макароны, запечённые с сыром  | 150/200 | 10,71/14,28 | 11,04/14,72 | 29,22/38,96 | 271,235/362,58 | 0,585/0,78 | 23 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  день |  |  | 32,51/42,64 | 36,411/51,764 | 170,675/210,7 | 970,572/1316,128 | 102,539/131,556 |  |

День 11-ый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак  | Каша манная молочная с маслом | 150/200 | 4,36/6,05 | 5,94/7,8 | 21,83/28,25 | 151,56/210,5 |  | 43 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак  | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | - | 10.1 | 42,67 | 2 | 85 |
| Обед  | Овощи натуральные | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 150/250 | 3,98/6,64 | 3,11/5,18 | 9,26/15,44 | 81/139 | 6,72/11,2 | 16 |
| Макаронник мясом | 120/160 | 13,56/18,208 | 8,748/11,664 | 25,044/33,392 | 234/312 | 0,312/0,416 | 35 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Вареники ленивые  | 125/155 | 14,13/21,89 | 15,17/16,03 | 17,71/22,6 | 276/321 | 0,23/0,28 | 106 |
| Какао с молоком | 150/180 | 3,15/3,67 | 2,72/3,19 | 12,96/15,82 | 89/107 | 1,20/1,43 | 54 |
| Итого за  день |  |  | 41,545/57,552 | 42,588/52,929 | 151,219/205,362 | 1096,135/1429,492 | 38,807/44,37 |  |

День 12-ый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| завтрак | Суп молочный с маслом | 150/200 | 4,05/5,39 | 5,69/6,38 | 20,36/27,13 | 149/187 | - | 48 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с сыром | 34/55 | 2,81/6,45 | 4,49/7,27 | 10,98/17,77 | 103/162,25 | 0,06/0,10 | 9 |
| 2-ой завтрак | Яблоко  | 100/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 84 |
| обед | Салат из свежих овощей | 40/60 | 0,38/0,57 | 2,45/3,68 | 1,23/1,84 | 28,56/42,84 | 7,6/11,4 | 3 |
| Борщ с фасолью на мясном бульоне | 150/250 | 1,44/ 2,445 | 1,08/7,48 | 5,61/7,48 | 58,095/77,46 | 7,11/8,52 | 10 |
| Тефтели мясные | 60/70 | 10,3/11,8 | 9,84/11,6 | 2,74/3,2 | 140/164 | - | 66 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| полдник | Омлет  | 80/100 | 7,52/9,28 | 13,46//18,03 | 1,57/1,86 | 157/193 | 0,15/0,18 | 37 |
|  | Овощи натуральные  | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Ватрушка с творогом | 60/80 | 7,9/10,5 | 4,69/6,26 | 25/33,3 | 173/230 | 0,03/0,04 | 140 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 06,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  день |  |  | 44,375/56,259 | 52,24/76,02 | 135,995/176,26 | 1128,56/1428,622 | 53,385/59,364 |  |

День 13-ый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак  | Каша геркулесовая | 150/200 | 4,36/6,05 | 6,94/7,8 | 21,83/28,25 | 151,56/210,5 | - | 44 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Груша | 100 | 0,2 | 0,1 | 4,1 | 18,8 | 2 | 69 |
| Обед  | Салат из свеклы | 40/60 | 0,77/0,85 | 2,43/3,65 | 3,34/5,19 | 37,56/56,34 | 3,8/5,7 | 92 |
| Суп гречневый  | 150/250 | 1,5/2,8 | 1,68/2,24 | 10,2/13,6 | 61,95/82,6 | 4,95/6,6 | 93 |
| Ленивые голубцы | 150/200 | 10,61/14,12 | 6,81/9,04 | 15,09/20,26 | 164/219 | 15,03/20,03 | 73 |
| Кисель | 150/200 | 1,02/1,36 | - | 21,76/29,02 | 87,14/116,19 | 0,3/0,4 | 51 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник  | Суп рыбный | 150/200 | 5,16/8,60 | 5,04/8,40 | 8,60/14,33 | 100/167 | 5,47/9,11 | 18 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Кофейный напиток | 150/180 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,63/14,36 | 70/91 | 0,98/1,17 | 52 |
| Печенье | 60/70 | 12,3/14,35 | 6,9/8,05 | 39,6/46,2 | 28,2/32,9 | - | 80 |
| Итого за  день |  |  | 42,115/56,374 | 39,945/47,17 | 181,935/243,62 | 896,565/1250,652 | 32,075/51,654 |  |

День 14-ый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак   | Каша кукурузная молочная  | 150/200 | 4,67/6,21 | 4,86/5,28 | 20,94/27,90 | 146/184 | - | 47 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак |  Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | - | 10.1 | 42,67 | 2 | 85 |
| Обед  | Овощи натуральные | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Суп с вермишельюна курином бульоне | 150/250 | 2,81/3,825 | 2,01/5,025 | 5,08/6,17 | 45,82/47,55 | - | 17 |
| Курица отварная | 70/80 | 15,82/18,08 | 11,9/13,6 | - | 170,331/194,664 | - | 60 |
| Рис отварной | 100/150 | 2,43/3,64 | 3,58/5,37 | 24,45/36,67 | 140/210 | - | 21 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник  | Оладьи  | 130/150 | 11,5/12,2 | 10,29/14,5 | 62,8/70,7 | 421/429 | 0,56/0,71 | 40 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за день |  |  | 46,115/58,329 | 35,515/49,005 | 251,275/472,59 | 1215,726/1445,206 | 30,925/31,784 |  |

День15-ый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак  | Каша пшенная молочная | 150/200 | 4,27/5,67 | 4,86/5,28 | 24,48/32,55 | 159,0/200,0 | - | 86 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с сыром | 34/55 | 2,81/6,45 | 4,49/7,27 | 10,98/17,77 | 103/162,25 | 0,06/0,10 | 9 |
| 2-ой завтрак | Напиток «изюминка» | 150/180 | 0,51/0,61 | 0,21/0,25 | 14,23/18,67 | 49/61 | 75/90 | 110 |
| Обед  | Винегрет овощной | 150/180 | 0,54/0,81 | 2,47/3,70 | 3,37/5,06 | 36,72/54,96 | 4,2/6,15 | 5 |
| Суп картофельный с бобовыми | 150/250 | 3,6/5,01 | 13,2/15,4 | 9,7/16 | 81/135 | 3/5 | 13 |
| Зразы рубленные | 70/80 | 5,446/6,224 | 5,782/6,608 | 2,471/2,824 | 133,987/153,28 | 3,1228/3,569 | 94 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник  | Вареники с картофелем | 180/200 | 7,992 | 10,548 | 11,358 | 273,228 | 31,9063 | 95 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за 1-й день |  |  | 24,458/35,606 | 41,088/49,088 | 129,289/174,012 | 1046,068/1334,278 | 117,70,91/137,2553 |  |

День 16-ый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак  | Суп молочный с маслом | 150/200 | 4,3/7,18 | 3,5/6,5 | 14,12/23,54 | 108/181 | 0,66/1,13 | 48 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак  | Сок фруктовый | 100/100 | 0,5 | - | 10.1 | 42,67 | 2 | 85 |
| Обед | Овощи натуральные  | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Суп крестьянский на мясном бульоне | 150/2000 | 1,38/2,31 | 4,64/7,73 | 9,25/15,42 | 84,35/140,58 | 11/18,4 | 14 |
| Гуляш  | 120/140 | 1,1/1,2 | 1,7/1,9 | 3,9/4,5 | 189/218 | - | 28 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100/150 | 0,5/0,8 | 0,4/0,6 | 2,7/3,8 | 11,4/20 |  | 97 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
|  Полдник | Вареники с творогом | 180 | 21,382 | 8,784 | 41,67 | 331,992 | 0,216 | 76 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  день |  |  | 34,007/40,512 | 20,264/35,744 | 145,375/190,12 | 1052,052/1403,642 | 41,551/50,316 |  |

День 17-ый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак  | Каша манная молочная  | 150/200 | 3,40/4,52 | 3,96/4,07 | 22,94/30,547 | 141/177 | - | 43 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с сыром | 34/55 | 2,81/6,45 | 4,49/7,27 | 10,98/17,77 | 103/162,25 | 0,06/0,10 | 9 |
| 2-ой завтрак | Яблоко  | 100/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 84 |
| Обед | Рассольник | 150/200 | 6,97/7,62 | 3,04/5,06 | 6,56/10,93 | 62/104 | 4,52/7,54 | 12 |  |
| Рыба тушённая с овощами | 60/70 | 5,2/7,1 | 3,2/3,67 | 1,5/1,9 | 61/70 | 1,7/2,5 | 70 |
| Рис отварной | 100/150 | 2,43/3,64 | 3,58/5,37 | 24,45/36,67 | 140/210 | - | 21 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Суп бабушкин  | 150/250 | 6,42/10,7 | 3,99/6,65 | 10,035/16,725 | 104,775/174,625 | 5,6933/9,4888 | 26 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
|  | Вафли  | 60/70 | 0,44/1,752 | 1,998/2,331 | 46,5/54,25 | 212,502/247,919 | - | 64 |
| Итого за день |  |  | 28,055/40,622 | 23,438/34,331 | 190,705/256,987 | 1084,642/1453,279 | 18,955/23,71 |  |

День18-ый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак  | Каша гречневая молочная  | 150/200 | 4,67/6,21 | 4,86/5,28 | 20,94/27,9 | 146/184 | - | 50 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 9,52/17,0 | - | 8 |
| 2-ой завтрак | Дрожжевой напиток | 100/100 | 1,6 | 0,1 | 10,1 | 49,1 | - | 84 |
|  Обед  | Овощи натуральные  | 100/100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 25 | 1 |
| Суп картофельный с бобовыми | 150/250 | 3,6/5,01 | 13,2/15,4 | 9,7/16 | 81/135 | 3/5 | 12 |
| Азу  | 150/200 | 3,6/4,87 | 10,1/12,3 | 19,67/29,15 | 239,4/342,3 | 6/7 | 98 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,3/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник  | Сырники из творога | 120/150 | 17,854/22,464 | 15,054/19,053 | 19,540/23,660 | 280,173/350,332 | 0,558/0,704 | 38 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 06,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за день |  |  | 36,064/47,154 | 45,189/62,343 | 133,785/188,1 | 1034,643/1352,292 | 28,978/38,234 |  |

День 19-ый

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак  | Каша пшеничная молочная  | 150/200 | 2,27/3,26 | 3,52/4,58 | 4,94/5,73 | 82,9/99,9 | - | 45 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с сыром | 34/55 | 2,81/6,45 | 4,49/7,27 | 10,98/17,77 | 103/162,25 | 0,06/0,10 | 9 |
| 2-ой завтрак | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | 113 |
| Обед | Салат зимний | 100 | 5,61 | 4,09 | 18,98 | 74 | 2,3 | 99 |
| Суп с вермишелью на курином бульоне | 150/200 | 2,81/3,825 | 2,01/5,025 | 5,08/6,17 | 45,82/47,55 | - | 17 |
| Рулет с яйцом | 60/70 | 7,18/9,62 | 5,92/7,81 | 5,39/7,42 | 104/138 | 1,98/2,45 | 65 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |  |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 | - | 6 |
| Полдник | Сосиска в тесте  | 100/150 | 3,64/5,82 | 6,326/10 | 26,96/43,13 | 179/286 | - | 39 |
| Кофейный напиток | 150/180 | 2,34/2,85 | 2,0/2,41 | 10,63/14,36 | 70/91 | 0,98/1,17 | 52 |
| Итого за  день |  |  | 28,95/38,325 | 30,021/34,98 | 144,73/192,75 | 837,69/1095,45 | 15,66/16,42 |  |

**День 20-ый**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп-туры |
| 1,5-3/ 3-7 | Б1,5-3/ 3-7 | Ж1,5-3/ 3-7 | У1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 | 1,5-3/ 3-7 |  |
| Завтрак  | Каша «Дружба» молочная  | 150/200 | 4,09/5,5 | 6,85/8,77 | 23,39/29,27 | 169/213 | 0/0 | 49 |
| Чай с лимоном | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 7,5/10 | 28,5/38 | 0,1/0,1 | 58 |
| Бутерброд с маслом | 28/50 | 1,71/3,06 | 5,28/9,43 | 10,23/18,27 | 9,52/170 |  | 8 |
| 2-ой завтрак | Отвар шиповника | 150/180 | 0,51/0,61 | 0,21/0,25 | 14,23/18,67 | 19/21 | 75/90 | 59 |
| Обед  | Суп гречневый со сметаной | 150/250 | 7,0/7,36 | 5,97/6,36 | 10,09/11,45 | 129,3/131,96 | 23,4/24,6 | 93 |
| Бигус | 150/200 | 14,29/19,7 | 11,71/15 | 9,73/13,65 | 201/269 | 3,27/4,72 | 32 |
| Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,33/0,44 | 0,015/0,02 | 20,82/27,76 | 84,75/113 | 0,30/0,4 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 |  | 6 |
| Полдник  | Рыба соленая | 25/25 | 24,32/24,32 | 9,6/9,6 |  | 184/184 |  | 4 |
| Картофель запеченный  | 180/200 | 5,35/6,06 | 5,18/5,33 | 23,16/28,12 | 150,5/180,65 |  | 25 |
| Хлеб пшеничный | 30/45 | 1,56/2,34 | 0,36/0,54 | 13,29/19,93 | 64,2/96 |  | 6 |
| Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 06,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 57 |
| Итого за  день |  |  | 40,76/61,79 | 40,54/50,86 | 172,65/207,04 | 1131,97/1579,53 | 103,59/119,85 |  |