

**государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа
села Верхние Белозерки муниципального района Ставропольский Самарской области
структурное подразделение детский сад «Солнышко»**

445147, Российская Федерация, Самарская область, муниципальный район Ставропольский,
сельское поселение Верхние Белозерки, село Верхние Белозерки, улица Жилина, дом 5
тел.: 8 (8482) 23-02-47, vbelozerki-sad@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ с. Верхние Белозерки

В.В. Полякова
Приказ № 73-1 от 31 августа 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
СПДС «СОЛНЫШКО» ГБОУ СОШ С. ВЕРХНИЕ БЕЛОЗЕРКИ
осенне-зимний период

| 2-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| Завтрак | ВЫХОД | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | КАЛОРИИ | | Минер. вещества | | | | Витамины, мг | | | | | |
| | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | Са | | Fe | | В1 | | В2 | | С | |
| | | | | | | | | | | | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл |
| Каша манная молочная | 200 | 250 | 5,9370 | 7,4760 | 6,4100 | 8,3850 | 17,4620 | 32,7900 | 146,9210 | 228,3300 | 222,9000 | 284,5000 | 0,4920 | 0,6130 | 0,0990 | 0,1250 | 0,2850 | 0,3640 | 2,3460 | 2,9980 |
| Батон | 20 | 30 | 1,4800 | 2,2200 | 0,5800 | 0,8700 | 10,2800 | 15,4200 | 50,0000 | 75,0000 | 5,0000 | 7,5000 | 0,3000 | 0,4500 | 0,0300 | 0,0500 | 0,0200 | 0,0300 | 0,9000 | 0,0000 |
| Какао на молоке | 150 | 180 | 3,5260 | 4,2310 | 3,2410 | 3,9350 | 16,5500 | 19,8600 | 105,3340 | 126,8080 | 163,0000 | 195,0000 | 0,4580 | 0,5490 | 0,0570 | 0,0680 | 0,2100 | 0,2520 | 1,7000 | 2,1100 |
| Итого | | | 10,9430 | 13,9270 | 10,2310 | 13,1900 | 44,2920 | 68,0700 | 302,2550 | 430,1380 | 390,9000 | 487,0000 | 1,2500 | 1,6120 | 0,1860 | 0,2430 | 0,5150 | 0,6460 | 4,0460 | 5,1080 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 100 | 1,2000 | 1,2000 | 0,2000 | 0,2000 | 2,3000 | 2,3000 | 10,6000 | 10,6000 | 25,0000 | 25,0000 | 1,7000 | 1,7000 | 0,1000 | 0,1000 | 0,0000 | 0,0000 | 42,0000 | 42,0000 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Винегрет" | 40 | 60 | 0,6600 | 0,9900 | 1,9900 | 2,9900 | 5,1600 | 7,7500 | 42,3200 | 63,4800 | 13,6300 | 20,4500 | 0,5000 | 0,7500 | 0,0500 | 0,0800 | 0,0400 | 0,0600 | 5,8000 | 8,7000 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 250 | 1,0280 | 1,7520 | 2,3150 | 4,6410 | 6,7230 | 11,1390 | 50,1620 | 90,5440 | 24,3100 | 43,1400 | 0,5080 | 0,8550 | 0,0490 | 0,0790 | 0,0410 | 0,0700 | 18,8700 | 31,8400 |
| Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе | 40/20 | 60/30 | 13,1300 | 18,0000 | 7,2200 | 9,5000 | 2,9000 | 5,6000 | 128,1000 | 178,1000 | 18,8600 | 25,9100 | 2,0100 | 2,7600 | 0,2900 | 0,7100 | 0,1900 | 0,2800 | 1,5700 | 2,6700 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 120 | 4,7410 | 6,0900 | 5,5540 | 6,2000 | 27,4560 | 32,7000 | 171,9080 | 202,8000 | 10,3200 | 91,6800 | 3,2280 | 3,9400 | 0,2060 | 0,2700 | 0,1020 | 0,1100 | 0,0120 | 0,0100 |
| Компот (сухофрукты) | 150 | 200 | 0,2690 | 0,3490 | 0,0770 | 0,1000 | 21,3700 | 27,7800 | 81,9110 | 106,4840 | 16,4000 | 21,8600 | 0,3060 | 0,4080 | 0,0050 | 0,0060 | 0,0150 | 0,0200 | 1,2000 | 1,6000 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,5000 | 1,5000 | 0,1000 | 0,1000 | 10,0000 | 10,0000 | 47,4000 | 47,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,3000 | 3,3000 | 0,6000 | 0,6000 | 16,7000 | 16,7000 | 87,0000 | 87,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| Итого | | | 24,6280 | 31,9810 | 17,8560 | 24,1310 | 90,3090 | 111,6690 | 608,8010 | 775,8080 | 83,5200 | 203,0400 | 6,5520 | 8,7130 | 0,6000 | 1,1450 | 0,3880 | 0,5400 | 27,4520 | 44,8200 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 150 | 180 | 4,3500 | 5,2200 | 3,7500 | 4,5000 | 7,2000 | 8,6400 | 81,0000 | 97,2000 | 180,0000 | 216,0000 | 0,1500 | 0,2000 | 0,0600 | 0,0700 | 0,2300 | 0,2800 | 1,9500 | 2,3400 |
| Кондитерские изделия | 9 | 25 | 1,0000 | 2,5000 | 3,0000 | 7,5000 | 6,0000 | 15,0000 | 49,3200 | 123,3000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| Итого | | | 5,3500 | 7,7200 | 6,7500 | 12,0000 | 13,2000 | 23,6400 | 130,3200 | 220,5000 | 180,0000 | 216,0000 | 0,1500 | 0,2000 | 0,0600 | 0,0700 | 0,2300 | 0,2800 | 1,9500 | 2,3400 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из соевых огурцов | 20 | 25 | 0,1190 | 0,1470 | 1,2900 | 1,7410 | 0,3230 | 0,4060 | 13,2980 | 17,7500 | 4,3700 | 5,4050 | 0,1140 | 0,1410 | 0,0040 | 0,0050 | 0,0040 | 0,0050 | 0,9500 | 1,1750 |
| Рагу овощное | 120 | 150 | 2,0720 | 2,5910 | 2,5600 | 3,2060 | 16,0500 | 20,0700 | 91,5800 | 114,4830 | 36,7900 | 45,9900 | 1,1200 | 1,4030 | 0,1200 | 0,1450 | 0,0840 | 0,1060 | 38,0900 | 47,6100 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,1400 | 0,1560 | 0,0000 | 0,0000 | 12,6360 | 14,0400 | 47,9470 | 53,2740 | 3,3300 | 5,3700 | 0,5280 | 0,8620 | 0,0040 | 0,0070 | 0,0060 | 0,0100 | 0,0600 | 0,1000 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,5000 | 1,5000 | 0,1000 | 0,1000 | 10,0000 | 10,0000 | 47,4000 | 47,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| Итого | | | 3,8310 | 4,3940 | 3,9500 | 5,0470 | 39,0090 | 44,5100 | 200,2250 | 232,9070 | 44,4900 | 56,7650 | 1,7620 | 2,4060 | 0,1280 | 0,1870 | 0,0940 | 0,1210 | 39,1000 | 48,8850 |
| Итого | | | 45,9520 | 59,2220 | 38,9870 | 54,6680 | 189,1100 | 250,1890 | 1252,2010 | 1669,9530 | 723,9100 | 987,8050 | 11,4140 | 14,6310 | 1,0740 | 1,7150 | 1,2270 | 1,5870 | 114,5480 | 143,1530 |

| 3-й день | ВЫХОД | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | КАЛОРИИ | | Минеральные вещества | | | | Витамины, мг | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|----------------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| Завтрак | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | Са | | Fe | | В1 | | В2 | | С | |
| | | | | | | | | | | | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл |
| Каша геркулесовая молочная | 200 | 250 | 6,7000 | 8,4000 | 11,0000 | 13,7500 | 22,6000 | 28,2500 | 216,4000 | 275,5000 | 190,8000 | 238,5000 | 0,9000 | 1,1200 | 0,1000 | 0,1200 | 0,2000 | 0,2500 | 0,9000 | 1,1200 |
| Батон с сыром | 20/8 | 30/12 | 8,3700 | 8,3700 | 6,5000 | 6,5000 | 25,7000 | 25,7000 | 192,2000 | 192,2000 | 200,7500 | 200,7500 | 0,8880 | 0,8880 | 0,0840 | 0,0840 | 0,1000 | 0,1000 | 0,3200 | 0,3200 |
| Чай с молоком | 180 | 200 | 2,3560 | 2,4180 | 2,1250 | 2,1500 | 16,8200 | 18,8400 | 91,6220 | 99,6720 | 125,0000 | 125,0000 | 0,6280 | 0,9620 | 0,0440 | 0,0470 | 0,1560 | 0,1600 | 1,3600 | 1,4000 |
| Итого | | | 17,4260 | 19,1880 | 19,6280 | 22,4000 | 65,1200 | 72,7900 | 500,2220 | 567,3720 | 514,5500 | 564,2500 | 2,4160 | 2,9700 | 0,2280 | 0,2510 | 0,4560 | 0,5100 | 2,5800 | 2,8400 |
| 2-й завтрак | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл |
| Сок | 100 | 100 | 1,2000 | 1,2000 | 0,2000 | 0,2000 | 2,3000 | 2,3000 | 10,6000 | 10,6000 | 25,0000 | 25,0000 | 1,7000 | 1,7000 | 0,1000 | 0,1000 | 0,0000 | 0,0000 | 42,0000 | 42,0000 |
| Обед | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл |
| Салат из квашеной капусты | 45 | 45 | 0,9500 | 0,9500 | 2,9900 | 2,9900 | 4,6000 | 4,6000 | 49,9200 | 49,9200 | 24,9600 | 24,9600 | 0,3400 | 0,3400 | 0,0100 | 0,0100 | 0,0100 | 0,0100 | 15,0000 | 15,0000 |
| Суп с клецками | 150 | 250 | 2,0920 | 3,3840 | 2,3540 | 4,4780 | 14,0560 | 22,4830 | 82,2610 | 138,1510 | 16,0800 | 25,5500 | 0,6940 | 1,1180 | 0,0700 | 0,1110 | 0,0660 | 0,1410 | 9,7520 | 15,4000 |
| Плов из кур | 170 | 200 | 9,4380 | 13,3850 | 13,4810 | 19,1090 | 24,0200 | 36,1000 | 249,1560 | 360,8970 | 18,5200 | 27,1500 | 1,3380 | 1,9260 | 0,0750 | 0,1090 | 0,1110 | 0,1580 | 2,5680 | 3,8520 |
| Компот (сухофрукты) | 150 | 200 | 0,2690 | 0,3490 | 0,0770 | 0,1000 | 21,3700 | 27,7800 | 81,9110 | 106,4840 | 16,4000 | 21,8600 | 0,3060 | 0,4080 | 0,0050 | 0,0060 | 0,0150 | 0,0200 | 1,2000 | 1,6000 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,5000 | 1,5000 | 0,1000 | 0,1000 | 10,0000 | 10,0000 | 47,4000 | 47,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,3000 | 3,3000 | 0,6000 | 0,6000 | 16,7000 | 16,7000 | 87,0000 | 87,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| Итого | | | 17,5490 | 22,8680 | 19,6020 | 27,3770 | 90,7460 | 117,6630 | 597,6480 | 789,8520 | 76,9600 | 99,5200 | 2,6780 | 3,7920 | 0,1600 | 0,2360 | 0,2020 | 0,3290 | 28,5200 | 35,8820 |
| Полдник | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл |
| Чай без сахара | 180 | 200 | 0,1400 | 0,1560 | 0,0000 | 0,0000 | 12,6360 | 14,0400 | 47,9470 | 53,2740 | 3,3300 | 5,3700 | 0,5280 | 0,8620 | 0,0040 | 0,0070 | 0,0060 | 0,0100 | 0,0600 | 0,1000 |
| Кондитерские изделия | 9 | 25 | 1,0000 | 2,5000 | 3,0000 | 7,5000 | 6,0000 | 15,0000 | 49,3200 | 123,3000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| Итого | | | 1,1400 | 2,6560 | 3,0000 | 7,5000 | 18,6360 | 29,0400 | 97,2670 | 176,5740 | 3,3300 | 5,3700 | 0,5280 | 0,8620 | 0,0040 | 0,0070 | 0,0060 | 0,0100 | 0,0600 | 0,1000 |
| Ужин | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл |
| Салат из свежих с маслом растительным | 40 | 60 | 0,4680 | 0,5850 | 2,5810 | 3,4800 | 3,5200 | 4,4000 | 38,3050 | 50,1560 | 14,8000 | 0,7000 | 0,5600 | 18,5000 | 0,0080 | 0,0100 | 0,0160 | 0,0200 | 4,0000 | 5,0000 |
| Суфле из рыбы | 120 | 120 | 15,7390 | 15,7390 | 7,9750 | 7,9750 | 10,9400 | 10,9400 | 177,1000 | 177,1000 | 100,0000 | 100,0000 | 0,6400 | 0,6400 | 0,0730 | 0,0730 | 0,1910 | 0,1910 | 1,0080 | 1,0080 |
| Капуста тушеная | 120 | 150 | 2,7200 | 3,4000 | 6,0000 | 7,3200 | 10,9400 | 13,6800 | 112,4000 | 140,5000 | 71,5800 | 89,4700 | 0,9670 | 1,2090 | 0,0500 | 0,0630 | 0,0590 | 0,0740 | 61,6800 | 77,1000 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,1400 | 0,1560 | 0,0000 | 0,0000 | 12,6360 | 14,0400 | 47,9470 | 53,2740 | 3,3300 | 5,3700 | 0,5280 | 0,8620 | 0,0040 | 0,0070 | 0,0060 | 0,0100 | 0,0600 | 0,1000 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,5000 | 1,5000 | 0,1000 | 0,1000 | 10,0000 | 10,0000 | 47,4000 | 47,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| Итого | | | 20,5670 | 21,3800 | 16,6560 | 19,0750 | 48,0000 | 53,0240 | 423,1520 | 468,4300 | 189,7100 | 195,5400 | 2,6950 | 21,2110 | 0,1350 | 0,1530 | 0,2720 | 0,2950 | 66,7480 | 83,2080 |
| Итого | | | 57,8820 | 67,2920 | 59,0830 | 76,8520 | 224,8020 | 274,8170 | 1628,8890 | 2012,8280 | 808,5500 | 889,6800 | 10,0170 | 30,5350 | 0,6270 | 0,7470 | 0,9360 | 1,1440 | 139,9080 | 164,0000 |

| 5-й день | | ВЫХОД | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | КАЛОРИИ | | Минер. вещества | | | | Витамины, мг | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------|---------|
| Завтрак | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | Ca | | Fe | | B1 | | B2 | | C | |
| | | | | | | | | | | | | | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл |
| Каша пшеничная на молоке | 200 | 250 | 8,5860 | 10,7330 | 6,7510 | 8,4390 | 43,0120 | 53,7650 | 256,4020 | 320,5030 | 192,6000 | 240,6000 | 3,3700 | 4,2100 | 0,2140 | 0,2680 | 0,2950 | 0,3680 | 2,0900 | 2,6100 | | |
| Батон | 20 | 30 | 1,4800 | 2,2200 | 0,5800 | 0,8700 | 10,2800 | 15,4200 | 50,0000 | 75,0000 | 5,0000 | 7,5000 | 0,3000 | 0,4500 | 0,0300 | 0,0500 | 0,0200 | 0,0300 | 0,0090 | 0,0090 | 0,0000 | 0,0000 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,1400 | 0,4560 | 0,0000 | 0,0000 | 12,6360 | 14,0400 | 47,9470 | 53,2740 | 3,3300 | 5,3700 | 0,5280 | 0,8620 | 0,0040 | 0,0070 | 0,0060 | 0,0100 | 0,0600 | 0,1000 | | |
| Итого | | | 10,2060 | 13,4090 | 7,3310 | 9,3090 | 65,9280 | 83,2250 | 354,3490 | 448,7770 | 200,9300 | 253,4700 | 4,1980 | 5,5320 | 0,2480 | 0,3250 | 0,3210 | 0,4080 | 2,1500 | 2,7100 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 100 | 100 | 0,4600 | 0,4600 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9600 | 11,9600 | 51,7500 | 51,7500 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 10,0000 | 10,0000 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из соевых огурцов | 20 | 25 | 0,1190 | 0,1470 | 1,2900 | 1,7410 | 0,3230 | 0,4000 | 13,2980 | 17,7500 | 4,3700 | 5,4050 | 0,1140 | 0,1410 | 0,0040 | 0,0050 | 0,0040 | 0,0050 | 0,9500 | 1,1750 | | |
| Борщ красный со сметаной | 150 | 250 | 1,3530 | 2,2920 | 2,3440 | 4,6910 | 10,3850 | 17,6930 | 65,4560 | 117,7400 | 32,1300 | 54,9800 | 0,8760 | 1,3190 | 0,0570 | 0,0950 | 0,0540 | 0,0910 | 20,4700 | 34,1900 | | |
| Рагу из кур | 180 | 200 | 9,6400 | 13,7900 | 13,4900 | 19,3000 | 13,5300 | 19,3500 | 210,7400 | 301,3600 | 25,6600 | 36,7000 | 1,7700 | 2,5500 | 1,1300 | 0,2000 | 0,1400 | 0,2100 | 17,4800 | 25,0000 | | |
| Компот (сухофрукты) | 150 | 200 | 0,2690 | 0,3490 | 0,0770 | 0,1000 | 21,3700 | 27,7800 | 81,9110 | 106,4840 | 16,4000 | 21,8600 | 0,3060 | 0,4080 | 0,0050 | 0,0060 | 0,0150 | 0,0200 | 1,2000 | 1,6000 | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,5000 | 1,5000 | 0,1000 | 0,1000 | 10,0000 | 10,0000 | 47,4000 | 47,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,3000 | 3,3000 | 0,6000 | 0,6000 | 16,7000 | 16,7000 | 87,0000 | 87,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| Итого | | | 16,1810 | 21,3780 | 17,9010 | 26,5320 | 72,3080 | 91,9230 | 505,8050 | 677,7340 | 78,5600 | 118,9450 | 3,0660 | 4,6180 | 1,1960 | 0,3060 | 0,2130 | 0,3260 | 40,1000 | 61,9650 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай без сахара | 180 | 200 | 0,1400 | 0,1560 | 0,0000 | 0,0000 | 12,6360 | 14,0400 | 47,9470 | 53,2740 | 3,3300 | 5,3700 | 0,5280 | 0,8620 | 0,0040 | 0,0070 | 0,0060 | 0,0100 | 0,0600 | 0,1000 | | |
| Кондитерские изделия | 9 | 25 | 1,0000 | 2,5000 | 3,0000 | 7,5000 | 6,0000 | 15,0000 | 49,3200 | 123,3000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| Итого | | | 1,1400 | 2,6560 | 3,0000 | 7,5000 | 18,6360 | 29,0400 | 97,2670 | 176,5740 | 3,3300 | 5,3700 | 0,5280 | 0,8620 | 0,0040 | 0,0070 | 0,0060 | 0,0100 | 0,0600 | 0,1000 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь протертая с сахаром | 40 | 50 | 0,3850 | 0,4870 | 0,0320 | 0,0410 | 5,6160 | 7,3040 | 22,8920 | 29,7080 | 10,3500 | 13,0800 | 0,2750 | 0,3480 | 0,0230 | 0,0290 | 0,0270 | 0,0340 | 1,9000 | 2,4000 | | |
| Сырники творожные | 120 | 150 | 17,8540 | 22,4640 | 15,0540 | 19,0830 | 19,5400 | 23,6600 | 280,1730 | 350,3320 | 190,3000 | 240,2000 | 0,9430 | 1,1740 | 0,0780 | 0,0970 | 0,3660 | 0,4600 | 0,5580 | 0,7040 | | |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,1400 | 0,1560 | 0,0000 | 0,0000 | 12,6360 | 14,0400 | 47,9470 | 53,2740 | 3,3300 | 5,3700 | 0,5280 | 0,8620 | 0,0040 | 0,0070 | 0,0060 | 0,0100 | 0,0600 | 0,1000 | | |
| Итого | | | 18,3790 | 23,1070 | 15,0860 | 19,1240 | 37,7920 | 45,0040 | 351,0120 | 433,3140 | 203,9800 | 258,6500 | 1,7460 | 2,3840 | 0,1050 | 0,1330 | 0,3990 | 0,5040 | 2,5180 | 3,2040 | | |
| Итого | | | 46,3660 | 61,0100 | 43,3180 | 62,4650 | 206,6240 | 261,1520 | 1360,1830 | 1788,1490 | 486,8000 | 636,4350 | 9,5380 | 13,3860 | 1,5530 | 0,7710 | 0,9390 | 1,2480 | 54,8280 | 77,9790 | | |

| 6-й день | ВЫХОД | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | КАЛОРИИ | | Минер. вещества | | | | Витамины, мг | | | | | | | |
|----------------------------|-------|------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------|
| | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | Са | | Fe | | B1 | | B2 | | C | | | |
| | | | | | | | | | | | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 200 | 250 | 0,0120 | 7,1600 | 2,1040 | 8,2220 | 4,0160 | 30,6420 | 34,0410 | 217,5440 | 0,4800 | 292,4000 | 0,0180 | 0,5830 | 0,0000 | 0,1300 | 0,0030 | 0,3720 | 0,0060 | 0,0060 | 3,1280 | |
| Батон с маслом | 20/5 | 30/5 | 2,0940 | 3,2220 | 4,9980 | 6,3250 | 10,3200 | 15,4600 | 92,0590 | 127,7910 | 48,4000 | 76,7000 | 0,3000 | 0,4500 | 0,2220 | 0,9360 | 0,0260 | 0,0380 | 0,0450 | 0,0660 | | |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,1400 | 0,4560 | 0,0000 | 0,0000 | 12,6360 | 14,0400 | 47,9470 | 53,2740 | 3,3300 | 5,3700 | 0,5280 | 0,8620 | 0,0040 | 0,0070 | 0,0060 | 0,0100 | 0,0600 | 0,1000 | | |
| Итого: | | | 2,2460 | 10,8380 | 7,1020 | 14,5470 | 26,9720 | 60,1420 | 174,0470 | 398,6090 | 52,2100 | 374,4700 | 0,8460 | 1,8950 | 0,2260 | 0,1730 | 0,0350 | 0,4200 | 0,1110 | 0,0600 | 3,2940 | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 100 | 1,2000 | 1,2000 | 0,2000 | 0,2000 | 2,3000 | 2,3000 | 10,6000 | 10,6000 | 25,0000 | 25,0000 | 1,7000 | 1,7000 | 0,1000 | 0,1000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 42,0000 | 42,0000 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 40 | 60 | 0,5100 | 0,7700 | 2,5800 | 3,8700 | 2,9160 | 4,3800 | 36,1930 | 54,2900 | 17,0100 | 25,5200 | 0,2370 | 0,3600 | 0,0130 | 0,0200 | 0,0170 | 0,0300 | 14,7000 | 22,0500 | | |
| Суп картофельный | 150 | 250 | 0,7500 | 1,2610 | 0,9270 | 1,8270 | 7,4970 | 12,5740 | 39,4600 | 68,6370 | 6,7700 | 11,6000 | 0,4440 | 0,7480 | 0,0560 | 0,0930 | 0,0350 | 0,0590 | 8,9510 | 15,0000 | | |
| Суфле из кур | 70 | 80 | 10,4100 | 11,8900 | 12,5500 | 14,3500 | 0,9800 | 11,1200 | 158,2200 | 180,8200 | 36,8400 | 42,1000 | 1,2200 | 1,4000 | 0,0600 | 0,0700 | 0,1600 | 1,7600 | 1,4500 | 1,6600 | | |
| Соус томатно-сметанный | 30 | 40 | 0,3680 | 0,4780 | 2,4660 | 3,2060 | 1,9770 | 2,5700 | 31,0850 | 40,4110 | 8,4200 | 11,2600 | 0,0670 | 0,1080 | 0,0070 | 0,0100 | 0,0130 | 0,0170 | 0,4860 | 0,9460 | | |
| Макароны отварные с маслом | 100 | 120 | 4,2000 | 5,0000 | 5,3100 | 6,3700 | 30,1300 | 37,1600 | 177,7000 | 213,2000 | 124,0000 | 148,8000 | 1,2000 | 1,4400 | 0,1700 | 0,2100 | 0,0800 | 0,1000 | 0,0000 | 0,0000 | | |
| Компот (сухофрукты) | 150 | 200 | 0,2690 | 0,3490 | 0,0770 | 0,1000 | 21,3700 | 27,7800 | 81,9110 | 106,4840 | 16,4000 | 21,8600 | 0,3060 | 0,4080 | 0,0050 | 0,0060 | 0,0150 | 0,0200 | 1,2000 | 1,6000 | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,5000 | 1,5000 | 0,1000 | 0,1000 | 10,0000 | 10,0000 | 47,4000 | 47,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,3000 | 3,3000 | 0,6000 | 0,6000 | 16,7000 | 16,7000 | 87,0000 | 87,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | | |
| Итого: | | | 21,3070 | 24,5480 | 24,6100 | 30,4230 | 91,5700 | 122,2840 | 658,9690 | 798,2420 | 209,4400 | 261,1400 | 3,4740 | 4,4640 | 0,3110 | 0,4090 | 0,3200 | 1,9860 | 26,7870 | 41,2560 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай без сахара | 180 | 200 | 0,1400 | 0,1560 | 0,0000 | 0,0000 | 12,6360 | 14,0400 | 47,9470 | 53,2740 | 3,3300 | 5,3700 | 0,5280 | 0,8620 | 0,0040 | 0,0070 | 0,0060 | 0,0100 | 0,0600 | 0,1000 | | |
| Кондитерские изделия | 9 | 25 | 1,0000 | 2,5000 | 3,0000 | 7,5000 | 6,0000 | 15,0000 | 49,3200 | 123,3000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | | |
| Итого: | | | 1,1400 | 2,6560 | 3,0000 | 7,5000 | 18,6360 | 29,0400 | 97,2670 | 176,5740 | 3,3300 | 5,3700 | 0,5280 | 0,8620 | 0,0040 | 0,0070 | 0,0060 | 0,0100 | 0,0600 | 0,1000 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Винегрет" | 40 | 60 | 0,6600 | 0,9900 | 1,9900 | 2,9900 | 5,1600 | 7,7500 | 42,3200 | 63,4800 | 13,6300 | 20,4500 | 0,5000 | 0,7500 | 0,0500 | 0,0800 | 0,0400 | 0,0600 | 5,8000 | 8,7000 | | |
| Рыба под сметаном | 150 | 200 | 25,3500 | 32,9500 | 10,7000 | 13,9000 | 10,5200 | 13,6700 | 238,6400 | 310,2300 | 96,4000 | 126,6400 | 1,8200 | 3,3900 | 0,1300 | 3,6400 | 0,3300 | 0,4800 | 0,6000 | 0,8000 | | |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,1400 | 0,1560 | 0,0000 | 0,0000 | 12,6360 | 14,0400 | 47,9470 | 53,2740 | 3,3300 | 5,3700 | 0,5280 | 0,8620 | 0,0040 | 0,0070 | 0,0060 | 0,0100 | 0,0600 | 0,1000 | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,5000 | 1,5000 | 0,1000 | 0,1000 | 10,0000 | 10,0000 | 47,4000 | 47,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | | |
| Итого: | | | 27,6500 | 35,5960 | 12,7900 | 16,9900 | 38,3160 | 45,4600 | 376,3070 | 474,3840 | 113,3600 | 152,4600 | 2,8480 | 5,0020 | 0,1840 | 3,7270 | 0,2760 | 0,5500 | 6,4600 | 9,6000 | | |
| Итого: | | | 53,5430 | 74,8380 | 47,7020 | 69,6600 | 177,7940 | 259,2260 | 1317,1900 | 1858,4090 | 403,3400 | 818,4400 | 9,3960 | 13,9230 | 0,8250 | 4,4160 | 0,7370 | 2,9660 | 75,4180 | 96,2500 | | |

| 7-й день | ВЫХОД | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | КАЛОРИИ | | Минер. вещества | | | | Витамины, мг | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|-----|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|--|--|
| | ис | свд | ис | свд | ис | свд | ис | свд | ис | свд | Са | | Fe | | B1 | | B2 | | C | | | |
| | | | | | | | | | | | ис | свд | ис | свд | ис | свд | ис | свд | ис | свд | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 200 | 250 | 6,7000 | 8,4000 | 11,0000 | 13,7500 | 22,6000 | 28,2500 | 216,4000 | 275,5000 | 190,8000 | 238,5000 | 0,9000 | 1,1200 | 0,1000 | 0,1200 | 0,2000 | 0,2500 | 0,9000 | 1,1200 | | |
| Батон | 20 | 30 | 1,4800 | 2,2200 | 0,5800 | 0,8700 | 10,2800 | 15,4200 | 50,0000 | 75,0000 | 5,0000 | 7,5000 | 0,3000 | 0,4500 | 0,0300 | 0,0500 | 0,0200 | 0,0300 | 0,0000 | 0,0000 | | |
| Какао на молоке | 150 | 180 | 3,5260 | 4,2310 | 3,2410 | 3,9350 | 16,5500 | 19,8600 | 105,3340 | 126,8080 | 163,0000 | 195,0000 | 0,4580 | 0,5490 | 0,0570 | 0,0680 | 0,2100 | 0,2520 | 1,7000 | 2,1100 | | |
| Итого | | | 11,7060 | 14,8510 | 14,8210 | 18,5550 | 49,4300 | 63,5300 | 371,7340 | 477,3080 | 358,8000 | 441,0000 | 1,6580 | 2,1190 | 0,1870 | 0,2380 | 0,4300 | 0,5320 | 2,6000 | 3,2300 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 100 | 1,2000 | 1,2000 | 0,2000 | 0,2000 | 2,3000 | 2,3000 | 10,6000 | 10,6000 | 25,0000 | 25,0000 | 1,7000 | 1,7000 | 0,1000 | 0,1000 | 0,0000 | 0,0000 | 42,0000 | 42,0000 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Овощной" | 40 | 50 | 0,4980 | 0,6300 | 2,6440 | 3,5600 | 4,7900 | 6,0490 | 43,7520 | 57,2480 | 7,1900 | 9,2200 | 0,3640 | 0,4610 | 0,0350 | 2,0430 | 0,0200 | 0,0250 | 7,3000 | 7,2000 | | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 150 | 250 | 1,8770 | 1,8770 | 4,7240 | 4,7240 | 14,3040 | 14,3040 | 103,6630 | 103,6630 | 21,9400 | 35,1040 | 9,0330 | 14,4500 | 0,0520 | 1,6830 | 0,0270 | 0,0430 | 7,7750 | 12,4400 | | |
| Ленивые голубцы с мясом и сметаной | 170 | 200 | 15,1000 | 17,7000 | 8,3300 | 11,1200 | 17,0000 | 19,6500 | 200,6400 | 246,3900 | 72,4600 | 84,9700 | 3,1700 | 3,6700 | 0,5200 | 0,7000 | 0,7400 | 0,8300 | 53,5500 | 61,8500 | | |
| Компот (сухофрукты) | 150 | 200 | 0,2690 | 0,3490 | 0,0770 | 0,1000 | 21,3700 | 27,7800 | 81,9110 | 106,4840 | 16,4000 | 21,8600 | 0,3060 | 0,4080 | 0,0050 | 0,0060 | 0,0150 | 0,0200 | 1,2000 | 1,6000 | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,5000 | 1,5000 | 0,1000 | 0,1000 | 10,0000 | 10,0000 | 47,4000 | 47,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,3000 | 3,3000 | 0,6000 | 0,6000 | 16,7000 | 16,7000 | 87,0000 | 87,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | | |
| Итого | | | 22,5440 | 25,3560 | 16,4750 | 20,2040 | 84,1640 | 94,4830 | 564,3660 | 648,1850 | 117,9900 | 151,1540 | 12,8730 | 18,9890 | 0,6120 | 4,4320 | 0,8020 | 0,9180 | 69,8250 | 83,0900 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 150 | 180 | 4,3500 | 5,2200 | 3,7500 | 4,5000 | 7,2000 | 8,6400 | 81,0000 | 97,2000 | 180,0000 | 216,0000 | 0,1500 | 0,2000 | 0,0600 | 0,0700 | 0,2300 | 0,2800 | 1,9500 | 2,3400 | | |
| Кондитерские изделия | 9 | 25 | 1,0000 | 2,5000 | 3,0000 | 7,5000 | 6,0000 | 15,0000 | 49,3200 | 123,3000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | | |
| Итого | | | 5,3500 | 7,7200 | 6,7500 | 12,0000 | 13,2000 | 23,6400 | 130,3200 | 220,5000 | 180,0000 | 216,0000 | 0,1500 | 0,2000 | 0,0600 | 0,0700 | 0,2300 | 0,2800 | 1,9500 | 2,3400 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих и соевых огурцов | 40 | 60 | 0,3850 | 0,5800 | 2,5810 | 3,8800 | 2,5090 | 3,7700 | 34,1750 | 51,2700 | 12,6100 | 18,9200 | 0,4420 | 0,6700 | 0,0080 | 0,0200 | 0,0150 | 0,0200 | 3,2500 | 4,8800 | | |
| Картофель в молоке | 180 | 200 | 4,2700 | 4,7600 | 5,5900 | 6,2400 | 35,1900 | 39,2900 | 199,2800 | 222,5300 | 76,0100 | 84,8800 | 1,7700 | 1,9800 | 0,2500 | 0,2800 | 0,2100 | 0,2400 | 37,7100 | 42,1100 | | |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,1400 | 0,1560 | 0,0000 | 0,0000 | 12,6360 | 14,0400 | 47,9470 | 53,2740 | 3,3300 | 5,3700 | 0,5280 | 0,8620 | 0,0040 | 0,0070 | 0,0060 | 0,0100 | 0,0600 | 0,1000 | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,5000 | 1,5000 | 0,1000 | 0,1000 | 10,0000 | 10,0000 | 47,4000 | 47,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | | |
| Итого | | | 6,2950 | 6,9960 | 8,2710 | 10,2200 | 60,3350 | 67,1000 | 328,8020 | 374,4740 | 91,9500 | 109,1700 | 2,7400 | 3,5120 | 0,2620 | 0,3070 | 0,2290 | 0,2700 | 41,0200 | 47,0900 | | |
| Итого | | | 47,0950 | 56,1230 | 46,5170 | 61,1790 | 209,4290 | 251,0530 | 1405,8220 | 1731,0670 | 773,7400 | 942,3240 | 19,1210 | 26,5280 | 1,2210 | 5,1470 | 1,6910 | 2,0000 | 157,3950 | 177,7500 | | |

| 9-й день | ВЫХОД | | БЕЛКИ | | ЖИРЫ | | УГЛЕВОДЫ | | КАЛОРИИ | | Минер. вещества | | | | Витамины, мг | | | | | | | |
|----------------------------------|-------|------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------|---------|
| | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | Са | | Fс | | В1 | | В2 | | С | | | |
| | | | | | | | | | | | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | ис | сдл | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка | 120 | 150 | 15,0700 | 18,7900 | 10,2940 | 12,9950 | 16,8200 | 20,5500 | 215,9950 | 269,1750 | 183,5000 | 228,0000 | 0,7970 | 0,9920 | 0,0660 | 0,0820 | 0,3360 | 0,4800 | 0,7470 | 0,9200 | | |
| Битон с маслом | 20/5 | 30/5 | 2,0940 | 3,2220 | 4,9980 | 6,3250 | 10,3200 | 15,4600 | 92,0590 | 127,7910 | 48,4000 | 76,7000 | 0,3000 | 0,4500 | 0,2220 | 0,0360 | 0,0260 | 0,0380 | 0,0450 | 0,0660 | | |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 180 | 2,8370 | 3,4050 | 2,4740 | 2,9950 | 15,5700 | 18,6700 | 92,0040 | 110,5900 | 138,0000 | 165,0000 | 0,2890 | 0,3540 | 0,0450 | 0,0540 | 0,1940 | 0,2330 | 1,4700 | 1,7600 | | |
| Итого | | | 20,0010 | 25,4170 | 17,7660 | 22,3150 | 42,7100 | 54,6800 | 400,0580 | 507,5560 | 369,9000 | 469,7000 | 1,3860 | 1,7960 | 0,3330 | 0,1720 | 0,5560 | 0,7510 | 2,2620 | 2,7460 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 100 | 100 | 0,4600 | 0,4600 | 0,0000 | 0,0000 | 11,9600 | 11,9600 | 51,7500 | 51,7500 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 10,0000 | 10,0000 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы и соевых огурцов | 40 | 60 | 0,3850 | 0,5800 | 2,5810 | 3,8800 | 2,5090 | 3,7700 | 34,1750 | 51,2700 | 12,6100 | 18,9200 | 0,4420 | 0,6700 | 0,0080 | 0,0200 | 0,0130 | 0,0200 | 3,2500 | 4,8800 | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 250 | 1,0280 | 1,7520 | 2,3150 | 4,6410 | 6,7230 | 11,1590 | 50,1620 | 90,5440 | 24,3100 | 43,1400 | 0,5080 | 0,8550 | 0,0490 | 0,0790 | 0,0410 | 0,0700 | 18,8700 | 31,8400 | | |
| Картофель тушеный с мясом | 180 | 200 | 14,9800 | 14,9800 | 10,9200 | 10,9200 | 26,7000 | 26,7000 | 258,0000 | 258,0000 | 34,6600 | 35,6600 | 3,2200 | 3,2200 | 0,2400 | 0,2400 | 0,2000 | 0,2000 | 27,0700 | 27,0700 | | |
| Компот (сухофрукты) | 150 | 200 | 0,2690 | 0,3490 | 0,0770 | 0,1000 | 21,3700 | 27,7800 | 81,9110 | 106,4840 | 16,4000 | 21,8600 | 0,3060 | 0,4080 | 0,0050 | 0,0060 | 0,0150 | 0,0200 | 1,2000 | 1,6000 | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,5000 | 1,5000 | 0,1000 | 0,1000 | 10,0000 | 10,0000 | 47,4000 | 47,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 3,3000 | 3,3000 | 0,6000 | 0,6000 | 16,7000 | 16,7000 | 87,0000 | 87,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | | |
| Итого | | | 21,4620 | 22,4610 | 16,5930 | 20,2410 | 84,0020 | 96,0890 | 558,6480 | 640,6980 | 87,9800 | 119,5800 | 4,4760 | 5,1530 | 0,3020 | 0,3450 | 0,2690 | 0,3100 | 50,3900 | 65,3900 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 150 | 180 | 4,3500 | 5,2200 | 3,7500 | 4,5000 | 7,2000 | 8,6400 | 81,0000 | 97,2000 | 180,0000 | 216,0000 | 0,1500 | 0,2000 | 0,0600 | 0,0700 | 0,2300 | 0,2800 | 1,9500 | 2,3400 | | |
| Кондитерские изделия | 9 | 25 | 1,0900 | 2,5000 | 3,0000 | 7,5000 | 6,0000 | 15,0000 | 49,3200 | 123,3000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | | |
| Итого | | | 5,3500 | 7,7200 | 6,7500 | 12,0000 | 13,2000 | 23,6400 | 130,3200 | 220,5000 | 180,0000 | 216,0000 | 0,1500 | 0,2000 | 0,0600 | 0,0700 | 0,2300 | 0,2800 | 1,9500 | 2,3400 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь протертая с сахаром | 40 | 50 | 0,3850 | 0,4870 | 0,0320 | 0,0410 | 5,6160 | 7,3040 | 22,8920 | 29,7080 | 10,3500 | 13,0800 | 0,2750 | 0,3480 | 0,0230 | 0,0290 | 0,0340 | 1,9000 | 2,4000 | | | |
| Каша вязкая пшеничная молочная | 150 | 200 | 5,2600 | 7,0100 | 6,0700 | 8,0900 | 21,2900 | 28,3900 | 159,7500 | 213,0000 | 139,0100 | 185,3400 | 0,5700 | 0,7700 | 0,1100 | 0,1400 | 0,0200 | 1,4600 | 1,9500 | | | |
| Кондитерские изделия | 9 | 25 | 1,0900 | 2,5000 | 3,0000 | 7,5000 | 6,0000 | 15,0000 | 49,3200 | 123,3000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | | |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,1400 | 0,1560 | 0,0000 | 0,0000 | 12,6360 | 14,0400 | 47,9470 | 53,2740 | 3,3300 | 5,3700 | 0,5280 | 0,8620 | 0,0040 | 0,0070 | 0,0060 | 0,0100 | 0,0600 | 0,1000 | | |
| Итого | | | 6,7850 | 10,1530 | 9,1020 | 15,6310 | 45,5420 | 64,7340 | 279,9090 | 419,2820 | 152,6900 | 203,7900 | 1,3730 | 1,9800 | 0,1370 | 0,1760 | 0,0530 | 0,0640 | 3,4200 | 4,4500 | | |
| Итого | | | 54,0580 | 66,2110 | 50,2110 | 70,1870 | 197,4140 | 251,1030 | 1420,6850 | 1839,7860 | 790,5700 | 1009,0700 | 7,3850 | 9,1290 | 0,8320 | 0,7630 | 1,1080 | 1,4050 | 68,0220 | 84,9260 | | |

