

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осень-зима



Утверждаю:
 Директор МБОУ Октябрьской ООШ
 А.А. Колпащикова

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|---|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|----------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Каша гречневая вязкая на молоке с маслом | 155 | 6,003 | 6,21 | 26,6 | 186,1 | 0,6 | 0 | 25,1 | 1,2 | 30,2 | 450,6 | 302,4 | 10,1 |
| 270 | Какао с молоком | 180 | 4,4 | 4,53 | 29,5 | 176,13 | 0,07 | 0,4 | 0,09 | 0,4 | 205,2 | 189 | 41,4 | 0,76 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 4,95 | 0,9 | 25,05 | 145,04 | 0,015 | 0 | 2,3 | 1,73 | 24,75 | 145,5 | 40,5 | 3,38 |
| 1 (Иж) | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 | 0,142 | 0 | 0,09 | 0,19 | 40 | 28,7 | 6,13 | 0,99 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 0,02 | 5 | 0,002 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 40 | 1,09 | 8,12 | 4,86 | 96,92 | 0,012 | 13,98 | 48 | 14 | 17,86 | 3,9 | 4,6 | 0,22 |
| 48 | Суп -лапша домашняя | 180 | 2,21 | 4,4 | 12,52 | 98,44 | 3,2 | 3,6 | 11,3 | 1,4 | 1,4 | 0 | 2,93 | 2,93 |
| 204 | Макаронное изделия отварные | 120 | 4,42 | 4,24 | 42,8 | 168,88 | 0,13 | 0,25 | 30 | 0,6 | 56,63 | 28,8 | 10,8 | 1,72 |
| 183 | Фрикадельки из говядины паровые | 60 | 9 | 6,5 | 5,46 | 115,2 | 0,04 | 0,12 | 15 | 0,004 | 26,4 | 90 | 17,4 | 0,72 |
| 247 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,22 | 0 | 26,12 | 104,57 | 0,005 | 12,42 | 6,84 | 0,09 | 10,46 | 7,2 | 4,91 | 0,12 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 23,6 | 0 | 12,3 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,02 | 58,02 | 0,006 | 0 | 0,0009 | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 16,2 | 1,35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 292 (Иж) | Булочка "Домашняя" | 50 | 3,64 | 6,26 | 29,96 | 179 | 0,06 | 0 | 0,009 | 2 | 15,5 | 44,5 | 6,5 | 0,7 |
| 271 | Чай с сахаром | 150 | 0,09 | 0 | 9,03 | 36,5 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 6 | 4,5 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 44,183 | 57,52 | 257,56 | 1674,8 | 4,38 | 36,57 | 138,7319 | 22,704 | 480,9 | 1068,4 | 482,57 | 27,09 |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 117 | Омлет натуральный | 150 | 15 | 25,05 | 28,5 | 298,5 | 0,09 | 0,8 | 0,3 | 1,8 | 140,1 | 230,1 | 19,95 | 2,3 |
| 271 | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0 | 10,84 | 43,78 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 5,4 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,74 | 2,48 | 37,95 | 198,75 | 0,015 | 0 | 0,0023 | 1,73 | 24,75 | 145,5 | 40,5 | 3,38 |
| 1(Иж) | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 | 0,142 | 0 | 0,09 | 0,19 | 40 | 28,7 | 6,13 | 0,99 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,8 | 44 | 0,03 | 10 | 0,005 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 22(Иж) | Салат из моркови с изюмом | 40 | 0,73 | 0,07 | 7,4 | 31,7 | 0,01 | 1,71 | 0,57 | 1,29 | 12,19 | 22,04 | 12,92 | 0,36 |
| 96 | Суп картофельный с клецками | 180 | 3,38 | 2,93 | 15,16 | 100,75 | 0,09 | 4,01 | 0,03 | 1,46 | 23,09 | 65,7 | 16,16 | 0,94 |
| 243 | Плов из отварной птицы | 180 | 31,9 | 38,9 | 35,2 | 640,4 | 0,08 | 1,23 | 0,3 | 3,32 | 22,2 | 208,08 | 99,3 | 1,83 |
| 255 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 25,1 | 102,4 | 0,15 | 0,73 | 0,23 | 0,32 | 17,6 | 35,5 | 18,1 | 0,49 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 23,6 | 0 | 12,3 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,02 | 58,02 | 0,006 | 0 | 0,0009 | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 16,2 | 1,35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Коржик молочный | 75 | 4,89 | 8,43 | 46,48 | 281 | 0,3 | 0,3 | 0,04 | 0,53 | 87,2 | 115,7 | 19,6 | 1,05 |
| 270 | Какао с молоком | 150 | 3,7 | 3,8 | 24,6 | 146,8 | 0,06 | 0,3 | 0,08 | 0,3 | 171 | 157,5 | 34,5 | 0,6 |
| | | | 73,11 | 98,12 | 286,39 | 2210,1 | 1,053 | 19,98 | 1,6482 | 11,83 | 587,63 | 1085,22 | 310,06 | 17,29 |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 155 | 4,57 | 5,5 | 25,9 | 171,8 | 0,09 | 3,2 | 1,06 | 3,48 | 111,96 | 149,6 | 44,3 | 1,2 |
| 267 | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,4 | 15,6 | 80,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 216 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,74 | 2,48 | 37,95 | 198,75 | 0,015 | - | 0,0023 | 1,73 | 24,75 | 145,5 | 40,5 | 3,38 |
| | | 200 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 | 0,18 | 10 | - | - | 150 | 2,1 | 0,13 | 1,3 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 150 | 4,5 | 1,5 | 6 | 56 | 0,05 | 0,9 | 0,02 | 0 | 186 | 142,5 | 22,5 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат картофельный с зеленым горошком | 40 | 1,21 | 4,6 | 4,3 | 62,8 | 0,04 | 6,08 | 0,02 | 0,01 | 8,96 | 2,52 | 7,62 | 0,33 |
| 25 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 180 | 1,74 | 5,71 | 9,05 | 93,74 | 0,02 | 27,9 | 145,13 | 1,31 | 31,4 | 41,2 | 20,9 | 0,82 |
| 216 | Картофельное пюре | 120 | 2,56 | 4,85 | 18,64 | 128,36 | 0,12 | 1,23 | 0,02 | 1,8 | 121,87 | 71,76 | 20,4 | 0,19 |
| 156 | Тефтели рыбные | 60 | 5,4 | 3,5 | 5,49 | 72,64 | 0,05 | 4,62 | 0,05 | 1,86 | 16,8 | 94,98 | 24,72 | 0,72 |
| 261 | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0 | 18,9 | 42,2 | 0,01 | 64,67 | 1,008 | 0,7 | 9,9 | 13,5 | 3,11 | 4,01 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 23,6 | 0 | 12,3 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,02 | 58,02 | 0,006 | 0 | 0,0009 | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 16,2 | 1,35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 279/311 | Пирожок рис и яйцо | 35 | 2,37 | 1,59 | 14,54 | 83 | | | | | | | | |
| 271 | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0 | 10,84 | 43,78 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 5,4 | 0 |
| | | | 37,97 | 35,29 | 197,01 | 1230,89 | 0,661 | 119,5 | 147,3112 | 11,58 | 911,14 | 729,06 | 218,08 | 15,3 |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,19 | 4,59 | 14,8 | 117,06 | 0,03 | 0,5 | 0,03 | 0,3 | 120,2 | 100,95 | 15,2 | 0,3 |
| 270 | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0 | 10,84 | 43,78 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 5,4 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,74 | 2,48 | 37,95 | 198,75 | 0,015 | - | 0,0023 | 1,73 | 24,75 | 145,5 | 40,5 | 3,38 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 251 | Кефир | 200 | 5,4 | 0,18 | 7,2 | 55,8 | 0,08 | 1,4 | 0 | 0 | 240 | 160 | 28 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45(Иж) | Икра кабачковая | 40 | 0,8 | 2,8 | 2,8 | 36 | 0,008 | 2,8 | 0,06 | 1,24 | 16,4 | 14,8 | 6 | 0,28 |
| 34 | Рассольник ленинградский | 180 | 4,53 | 10,2 | 29,14 | 134,6 | 0,09 | 6,79 | 0,9 | 1,35 | 27,45 | 83,48 | 30,8 | 4,21 |
| 199 | Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 7,54 | 4,3 | 29,49 | 185,42 | 0,09 | 0 | 0 | 0,09 | 10,8 | 92,4 | 32,4 | 1,08 |
| 181 | Тефтели из говядины паровые | 60 | 10,3 | 11,68 | 6,9 | 217,5 | 0,04 | 0,9 | 0,03 | 0,3 | 12,45 | 87,84 | 12,1 | 1,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 296 | Шанежка картофельная | 45 | 4,52 | 4,92 | 25,99 | 166,18 | | | | | | | | |
| 267 | Чай с молоком | 150 | 1,08 | 1,2 | 13 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0 | 180 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 62,643 | 40,759 | 224,2 | 1528,83 | 0,518 | 14,6 | 0,119 | 9,4 | 690,79 | 919,8 | 241,81 | 17,33 |
| 7 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 117 | Омлет натуральный | 150 | 15 | 25,05 | 28,5 | 298,5 | 0,09 | 0,8 | 0,3 | 1,8 | 140,1 | 230,1 | 19,95 | 2,3 |
| 270 | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0 | 10,84 | 43,78 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 5,4 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,74 | 2,48 | 37,95 | 195,75 | 0,015 | - | 0,0023 | 1,73 | 24,75 | 145,5 | 40,5 | 3,38 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир | 200 | 5,4 | 0,18 | 7,2 | 55,8 | 0,08 | 1,4 | 0 | 0 | 240 | 160 | 28 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат картофельный с зеленым горошком | 40 | 1,21 | 4,6 | 4,3 | 62,8 | 0,04 | 6,08 | 0,02 | 0,01 | 8,96 | 2,52 | 7,62 | 0,33 |
| 37 | Суп картофельный с бабовыми | 180 | 1,68 | 2,8 | 9,8 | 71,13 | 0,14 | 6,3 | 0,9 | 0,7 | 35,5 | 124,74 | 34,74 | 2,52 |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,42 | 4,24 | 28,53 | 168,88 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 21,6 | 0 | 9,6 | 0,72 |
| 162 | Гуляш из говядины | 60 | 10,84 | 12,11 | 3,4 | 165,8 | 0,05 | 0,48 | 0 | 1,2 | 22,8 | 108 | 14,4 | 1,14 |
| 247 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,22 | 0 | 26,12 | 104,57 | 0,005 | 12,42 | 6,84 | 0,09 | 10,46 | 7,2 | 4,91 | 0,12 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 23,6 | 0 | 12,3 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,2 | 58,02 | 0,006 | 0 | 0,0009 | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 16,2 | 1,35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 278/312 | Пирожок с рыбой | 40 | 3,41 | 2,28 | 21,38 | 120 | 0,05 | 0 | 0,0008 | 0,64 | 8,4 | 43,6 | 12,4 | 0,6 |
| 269 | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,06 | 1,5 | 0,03 | 0,14 | 176,1 | 136,4 | 20,1 | 0,2 |
| | | | 58,67 | 58,78 | 210,88 | 1510,43 | 0,756 | 29,88 | 8,094 | 7 | 722,17 | 1023,46 | 226,12 | 15,26 |
| 8 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая с маслом | 155 | 5,63 | 6,1 | 27,34 | 189,04 | 0,09 | 0,83 | 0,04 | 0,04 | 87,7 | 110,7 | 21,8 | 1,73 |
| 258 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,51 | 2,87 | 17,74 | 106,8 | 0,04 | 1,2 | 0,02 | 0 | 119,07 | 0 | 13,86 | 0,11 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,74 | 2,48 | 37,95 | 198,75 | 0,015 | 0 | 0,0023 | 1,73 | 24,75 | 145,5 | 40,5 | 3,38 |
| 1 (Иж) | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 | 0,07 | 0 | 0,39 | 0,43 | 8,35 | 22,92 | 4,42 | 0,36 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 19,8 | 44 | 0,03 | 10 | 0,005 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Салат из свеклы с чесноком | 40 | 0,45 | 3,22 | 2,91 | 42,65 | 0,008 | 1,54 | 0 | 0 | 11,71 | 0 | 0 | 0,49 |
| 54 | Щи из свежей капусты со сметаной | 180 | 2,32 | 7,04 | 8,21 | 102,92 | 0,12 | 8,64 | 0,09 | 0,25 | 26,01 | 59,4 | 18,57 | 0,86 |
| 216 | Картофельное пюре | 120 | 2,56 | 4,85 | 18,64 | 128,36 | 0,12 | 1,23 | 0,02 | 1,8 | 121,87 | 71,76 | 20,4 | 0,19 |
| 185 | Колбаса отварная | 60 | 5,29 | 12,8 | 1,25 | 143,8 | 0 | 17,4 | 0 | 0 | 17,4 | 0 | 0 | 1,02 |
| 261 | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0 | 18,9 | 42,2 | 0,01 | 64,67 | 1,008 | 0,7 | 9,9 | 13,5 | 3,11 | 4,01 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 23,6 | 0 | 12,3 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,2 | 58,02 | 0,006 | 0 | 0,0009 | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 16,2 | 1,35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,19 | 4,59 | 14,8 | 117,06 | 0,03 | 0,5 | 0,03 | 0,3 | 120,2 | 100,95 | 15,2 | 0,3 |
| 265 | Чай с лимоном | 180 | 0,063 | 0,009 | 13,8 | 55,46 | 0,002 | 2,66 | 0,0002 | 0,13 | 2,84 | 3,24 | 5,85 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,74 | 2,48 | 37,95 | 198,75 | 0,015 | 0 | 0,0023 | 1,73 | 24,75 | 145,5 | 40,5 | 3,38 |
| | | | 42,263 | 62,899 | 254,83 | 1691,81 | 0,636 | 108,67 | 1,6087 | 8 | 624,05 | 742,67 | 221,71 | 21,27 |

| 9 День | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Каша "Дружба" молочная с маслом | 155 | 4,95 | 6,29 | 26,5 | 182,3 | 0,07 | 1,12 | 0,04 | 0,09 | 134,3 | 128,7 | 24,84 | 0,28 |
| 267 | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,4 | 15,6 | 80,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 216 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,74 | 2,48 | 37,95 | 198,75 | 0,015 | - | 0,0023 | 1,73 | 24,75 | 145,5 | 40,5 | 3,38 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 150 | 4,5 | 1,5 | 6 | 56 | 0,05 | 0,9 | 0,02 | 0 | 186 | 142,5 | 22,5 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 40 | 0,5 | 4,06 | 3,33 | 51,7 | 0,02 | 6,4 | 0,52 | 0,92 | 18,24 | 17,72 | 9,12 | 0,4 |
| 64 | Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 4,8 | 5,99 | 15,32 | 132,8 | 0,09 | 7,04 | 0,14 | 1,08 | 18,41 | 52,92 | 22,46 | 0,84 |
| 191 | Плов из отварной птицы | 180 | 31,9 | 38,9 | 35,2 | 640,4 | 0,08 | 1,23 | 0,3 | 3,32 | 22,2 | 208,08 | 99,3 | 1,83 |
| 255 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0 | 25,1 | 102,4 | 0,15 | 0,73 | 0,23 | 0,32 | 17,6 | 35,5 | 18,1 | 0,49 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 23,6 | 0 | 12,3 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,2 | 58,02 | 0,006 | 0 | 0,0009 | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 16,2 | 1,35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Запеканка из творога | 150 | 21,92 | 9,08 | 21,83 | 256,67 | 0,12 | 0,45 | 0,02 | 1,5 | 198 | 297 | 45 | 0,9 |
| 271 | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0 | 10,84 | 43,78 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 5,4 | 0 |
| | | | 81,28 | 70,66 | 222,95 | 1883,62 | 0,681 | 18,77 | 1,2732 | 9,65 | 869 | 1093,32 | 315,72 | 11,47 |
| 10 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,19 | 4,59 | 14,8 | 117,06 | 0,03 | 0,5 | 0,03 | 0,3 | 120,2 | 100,95 | 15,2 | 0,3 |
| 265 | Чай с лимоном | 180 | 0,063 | 0,009 | 13,8 | 55,46 | 0,002 | 2,66 | 0,0002 | 0,13 | 2,84 | 3,24 | 5,85 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,74 | 2,48 | 37,95 | 198,75 | 0,015 | - | 0,0023 | 1,73 | 24,75 | 145,5 | 40,5 | 3,38 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 0,02 | 5 | 0,002 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат картофельный с зеленым горошком | 40 | 1,21 | 4,6 | 4,3 | 62,8 | 0,04 | 6,08 | 0,02 | 0,01 | 8,96 | 2,52 | 7,62 | 0,33 |
| 25 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 180 | 1,74 | 5,71 | 9,05 | 93,74 | 0,02 | 27,9 | 145,13 | 1,31 | 31,4 | 41,2 | 20,9 | 0,82 |
| 163 | Жаркое по-домашнему из говядины | 180 | 20,26 | 16,35 | 23,15 | 320,74 | 0,16 | 8,3 | 0,02 | 0,54 | 28,8 | 169,2 | 39,6 | 2,52 |
| 258 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,51 | 2,87 | 17,74 | 106,8 | 0,04 | 1,2 | 0,02 | 0 | 119,07 | 0 | 13,86 | 0,11 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 23,6 | 0 | 12,3 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,2 | 58,02 | 0,006 | 0 | 0,0009 | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 16,2 | 1,35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Коржик молочный | 75 | 4,89 | 8,43 | 46,48 | 281 | 0,3 | 0,3 | 0,04 | 0,53 | 87,2 | 115,7 | 19,6 | 1,05 |
| 269 | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,06 | 1,5 | 0,03 | 0,14 | 176,1 | 136,4 | 20,1 | 0,2 |
| | | | 50,643 | 50,379 | 210,43 | 1505,77 | 0,773 | 53,44 | 145,2954 | 5,78 | 651,82 | 788,91 | 223,73 | 14,25 |
| 11 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 117 | Омлет натуральный | 150 | 15 | 25,05 | 28,5 | 298,5 | 0,09 | 0,8 | 0,3 | 1,8 | 140,1 | 230,1 | 19,95 | 2,3 |
| | Какао с молоком | 180 | 4,4 | 4,53 | 29,5 | 176,13 | 0,07 | 0,4 | 0,09 | 0,4 | 205,2 | 189 | 41,4 | 0,76 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,74 | 2,48 | 37,95 | 198,75 | 0,015 | - | 0,0023 | 1,73 | 24,75 | 145,5 | 40,5 | 3,38 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир | 200 | 5,4 | 0,18 | 7,2 | 55,8 | 0,08 | 1,4 | 0 | 0 | 240 | 160 | 28 | 0,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 (Иж) | Салат из моркови с изюмом | 40 | 0,73 | 0,07 | 7,4 | 31,7 | 0,01 | 1,71 | 0,57 | 1,29 | 12,19 | 22,04 | 12,92 | 0,36 |
| 48 | Суп -лапша домашняя | 180 | 2,21 | 4,4 | 12,52 | 98,44 | 3,2 | 3,6 | 11,3 | 1,4 | 1,4 | 0 | 2,93 | 2,93 |
| 210 | Капуста тушеная | 120 | 3,14 | 3,88 | 16,14 | 104,6 | 0,07 | 92,35 | 0,42 | 0,39 | 81,7 | 65,64 | 33,8 | 1,15 |
| | Котлета детская | 60 | 8,58 | 6,3 | 7,86 | 118,56 | 0,3 | 10,6 | 127,9 | 2,05 | 48,1 | 256,9 | 50,4 | 4,3 |
| 270 | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0 | 10,84 | 43,78 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 5,4 | 0 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 23,6 | 0 | 12,3 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,2 | 58,02 | 0,006 | 0 | 0,0009 | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 16,2 | 1,35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 289 | Ватрушка с повидлом | 50 | 4,24 | 0,6 | 25,09 | 131,5 | 0,32 | 0,1 | 0,0014 | 2,31 | 25,2 | 29,2 | 4,64 | 0,54 |
| 247 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,22 | 0 | 26,12 | 104,57 | 0,005 | 12,42 | 6,84 | 0,09 | 10,46 | 7,2 | 4,91 | 0,12 |
| | | | 55,83 | 48,45 | 234,4 | 1500,75 | 4,246 | 124,28 | 147,4246 | 12,15 | 822,6 | 1170,98 | 273,35 | 19,19 |
| 12 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Каша гречневая вязкая на молоке с маслом | 155 | 6,003 | 6,21 | 26,6 | 186,1 | 0,6 | 0 | 25,1 | 1,2 | 30,2 | 450,6 | 302,4 | 10,1 |
| 265 | Чай с лимоном | 180 | 0,063 | 0,009 | 13,8 | 55,46 | 0,002 | 2,66 | 0,0002 | 0,13 | 2,84 | 3,24 | 5,85 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,74 | 2,48 | 37,95 | 198,75 | 0,015 | 0 | 0,0023 | 1,73 | 24,75 | 145,5 | 40,5 | 3,38 |
| 1(Иж) | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 | 0,07 | - | 0,39 | 0,43 | 8,35 | 22,92 | 4,42 | 0,36 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 150 | 4,5 | 1,5 | 6 | 46 | 0,05 | 0,9 | 0,02 | 0 | 186 | 142,5 | 22,5 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 (Иж) | Икра кабачковая | 40 | 0,8 | 2,8 | 2,8 | 36 | 0,008 | 2,8 | 0,06 | 1,24 | 16,4 | 14,8 | 6 | 0,28 |
| 96 | Суп картофельный с клецками | 180 | 3,38 | 2,93 | 15,16 | 100,75 | 0,09 | 4,01 | 0,03 | 1,46 | 23,09 | 65,7 | 16,16 | 0,94 |
| 216 | Картофельное пюре | 120 | 2,56 | 4,85 | 18,64 | 128,36 | 0,12 | 1,23 | 0,02 | 1,8 | 121,87 | 71,76 | 20,4 | 0,19 |
| 144 | Котлета рыбная "Любительская" | 60 | 7,68 | 4,08 | 4,08 | 81,6 | 0,09 | 0,6 | 0,48 | 1,68 | 20,22 | 91,02 | 16,86 | 0,7 |
| 247 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 1,22 | 0 | 26,12 | 104,57 | 0,005 | 12,42 | 6,84 | 0,09 | 10,46 | 7,2 | 4,91 | 0,12 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 23,6 | 0 | 12,3 | 1,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,2 | 58,02 | 0,006 | 0 | 0,0009 | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 16,2 | 1,35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 292 (Иж) | Булочка "Домашняя" | 50 | 3,64 | 6,26 | 29,96 | 179 | 0,06 | 0 | 0,009 | 2 | 15,5 | 44,5 | 6,5 | 0,7 |
| 268 | Сок яблочный | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 0,2 | 3 | 0 | 0,2 | 10,5 | 10,5 | 6 | 2,1 |
| | | | 43,096 | 47,179 | 231,8 | 1502,61 | 1,396 | 27,62 | 32,9524 | 12,65 | 503,68 | 1128,44 | 481 | 22,31 |