



Утверждаю
заведующий МБДОУ № 74
г. Мурманска
Алаш Е.

10-дневное основное меню
14.10.2024-25.10.2024
для 3 – 7 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Сад 12 часов								
День 1								
Понедельник 14.10.2024								
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200,00	3,71	6,30	21,52	207,65	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Джем	10,00	0,01	0,01	6,10	2,30	0,00	Спб 2008. № 2
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	83,90	0,59	Могильный, Тутельян 2012. № 395
	Итого	410,00	8,89	9,44	56,45	371,55	0,59	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,88	9,07	85,60	0,90	Сборник 1997. № 400
	Итого	180,00	5,48	4,88	9,07	85,60	0,90	
Обед	Рассольник ленинградский	200,00	3,50	9,04	25,90	98,50	0,00	Пермь 2004. № 32
	Гуляш из отварного мяса	80,00	9,50	5,00	11,20	105,00	2,69	Могильный, Тутельян 2010. № 277
	Макаронны отварные	150,00	7,11	3,81	31,63	164,23	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 205
	Икра кабачковая для детского питания	50,00	0,60	4,20	4,20	58,20	0,00	Конь, Москов. № 4
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	50,00	1,64	0,38	13,95	67,20	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 1
	Компот из сушеных фруктов (Изюм)	180,00	0,40	0,02	24,98	112,95	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 376
	Итого	710,00	22,74	22,45	111,87	606,08	2,69	
Уплотненный полдник	Салат овощной с зеленым горошком	200,00	9,32	11,31	6,16	110,71	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 227
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	40,00	2,70	0,94	18,45	93,20	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Чай с вареньем	180,00	0,09	0,04	23,53	95,04	18,00	Могильный, Тутельян 2012. № 378
	Итого	510,00	16,79	22,96	81,18	545,32	21,30	
Итого		1785,00	53,90	59,73	258,56	1 608,55	25,48	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Сад 12 часов								
День 2								
Вторник 15.10.2024								
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневая)	200,00	4,47	7,12	29,80	206,60	0,00	Пермь 2004. № 93
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 1
	Сыр (порциями)	15,00	3,70	4,30	0,00	5,43	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 7
	Чай с молоком	180,00	6,67	2,80	14,31	89,00	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 394
	Итого	425,00	16,87	14,93	57,95	370,93	0,00	
Второй завтрак	Кефир	170,00	3,93	4,25	6,80	85,00	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 401
	Итого	170,00	3,93	4,25	6,80	85,00	0,00	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200,00	4,40	3,12	12,72	119,00	7,99	Пермь 2004. № 41
	Котлеты (свинина)	70,00	4,83	9,33	7,37	147,47	0,10	Пермь 2013. № 386
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150,00	4,50	5,85	25,30	173,80	0,00	Конь, Мосов. № 60
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,00	0,80	0,10	2,10	3,30	0,00	Пермь 2011. № 309
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	50,00	1,87	0,43	15,94	76,80	0,00	Могильный, Тутьельян 2012. № 1
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180,00	0,14	0,13	25,85	105,12	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 372
	Итого	710,00	16,55	18,96	89,28	625,49	8,09	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога (Манка)	150,00	7,20	13,26	52,76	295,20	0,00	Могильный, Тутьельян 2011. № 237
	Сгущенное молоко жирностью 8,5%	25,00	1,00	1,70	13,20	34,07	0,00	Пермь 2011. № 346
	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,88	9,07	85,60	0,90	Сборник 1997. № 400
	Плюшка московская	25,00	1,67	1,96	14,44	73,50	0,00	Конь, Мосов 2011. № 1
	Итого	475,00	16,55	21,96	106,27	564,37	0,90	
Итого	1	780,00	53,90	60,10	260,30	1 645,79	8,99	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Сад 12 часов								
Среда 16.10.2024								
День 3								
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	200,00	9,54	12,88	17,27	209,61	0,82	Могильный, Тугельян 2010. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	40,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тугельян 2010. № 1
	Масло (порциями)	4,00	0,03	3,28	0,48	2,30	0,00	Могильный, Тугельян 2010. № 6
	Какао с молоком	190,00	2,85	2,41	14,36	91,00	0,71	Могильный, Тугельян 2012. № 397
	Итого	414,00	14,45	19,27	45,95	372,81	1,54	
Второй завтрак	Сок	170,00	0,71	0,14	14,31	87,46	0,00	Пермь 2011. № 408
	Итого	170,00	0,71	0,14	14,31	87,46	0,00	
Обед	Соль йодированная	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008. № 1
	Суп из овощей	200,00	1,04	3,90	5,08	81,00	0,00	Пермь 2004. № 55
	Жаркое по - домашнему	200,00	23,01	8,79	25,95	240,90	0,00	Сборник 1997. № 276
	Огурец консервированный	60,00	0,88	4,96	4,85	62,00	17,68	Могильный, Тугельян 2012. № 15
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	45,00	2,11	0,49	17,94	86,40	0,00	Могильный, Тугельян 2012. № 1
	Компот из сушеных фруктов (Курага)	180,00	0,40	0,02	24,98	76,77	0,00	Могильный, Тугельян 2010. № 376
	Итого	687,00	27,44	18,16	78,80	637,10	17,68	
Уплотненный полдник	Овощи в молочном соусе	200,00	4,40	15,18	50,56	225,60	0,00	Пермь 2011. № 78
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тугельян 2010. № 1
	Чай с сахаром	180,00	0,11	0,02	9,32	73,55	0,00	Могильный, Тугельян 2010. № 393
	Булочка домашняя	60,00	4,79	5,96	37,80	125,28	0,00	Пермь 2004. № 274
	Яблоко	100,00	0,18	0,36	8,82	34,20	0,00	Пермь 2011. № 90
	Итого	570,00	11,50	22,23	120,34	528,53	0,00	
Итого	1 841,00	54,10	59,80	259,40	1 625,90	19,22		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Сад 12 часов								
День 4								
четверг 17.10.2024								
Завтрак	Омлет натуральный	180,00	3,71	6,30	21,52	205,68	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Повидло	15,00	0,01	0,01	9,15	6,90	0,00	СПб 2008. № 2
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,58	1,75	22,00	90,80	0,41	Могильный, Тутельян 2016. № 0
	Итого	420,00	8,77	8,79	67,45	381,08	0,41	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	170,00	5,18	4,61	8,57	80,84	0,85	Сборник 1997. № 400
	Итого	170,00	5,18	4,61	8,57	80,84	0,85	
Обед	Икра кабачковая для детского питания	60,00	0,82	5,40	6,31	57,50	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 13
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,00	4,40	4,09	15,68	108,00	5,34	Могильный, Тутельян 2012. № 82
	Курица в соусе с томатом	80,00	15,35	8,43	3,66	109,26	0,00	Пермь 2011. № 287
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	40,00	1,87	0,43	15,94	76,80	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 1
	Кисель из плодов или ягод свежих (Вишня)	180,00	0,09	0,04	23,53	95,04	18,00	Могильный, Тутельян 2012. № 378
	Макаронные отварные с овощами	150,00	2,40	6,00	27,80	180,40	51,10	Могильный, Тутельян 2012. № 132
	Итого	710,00	24,93	24,39	92,92	627,00	74,44	
Уплотненный полдник	Фрикадельки мясные	60,00	8,25	10,30	12,05	116,30	0,00	Пермь 2004. № 143
	Капуста тушеная	150,00	2,40	8,70	29,40	169,80	0,00	Могильный, Тутельян 2011. № 321
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Чай с лимоном	180,00	0,11	0,00	13,90	72,45	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 381
	Итого	560,00	15,32	21,91	90,46	536,78	42,00	
Итого	1860,00	54,20	59,70	259,40	1 625,70	117,70		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Сад 12 часов								
пятница 18.10.2024								
День 5								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	2,92	2,68	15,60	188,60	0,91	Могильный, Тутельян 2012. № 93
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Сыр (порциями)	15,00	3,70	4,30	0,00	3,62	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 7
	Чай с молоком	180,00	6,67	2,80	14,31	89,00	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 394
	Итого	425,00	15,31	10,48	43,75	351,12	0,91	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	170,00	4,93	4,25	7,14	86,89	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 401
	Итого	170,00	4,93	4,25	7,14	86,89	0,00	
Обед	Свекольник	200,00	2,00	7,20	13,28	106,00	5,52	Пермь 2011. № 65
	Закладка мяса на порцию супа	10,00	1,44	1,84	0,00	14,80	0,00	Сборник 1996. № 1
	Печень говяжья по-строгановски	80,00	8,30	8,63	28,50	125,60	0,00	Пермь 2011. № 238
	Картофель отварной	150,00	2,40	8,70	29,40	169,80	0,00	Пермь 2011. № 314
	Помидор свежий	60,00	0,02	0,02	1,80	5,56	0,00	Пермь 2011. № 308
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	45,00	2,11	0,49	17,94	86,40	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 1
	Компот из брусники	180,00	0,27	0,06	21,30	106,77	13,50	Сборник 1996. № 0
	Итого	720,00	16,54	26,94	112,22	614,93	19,02	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	200,00	7,56	10,25	41,71	219,91	0,00	Пермь 2011. № 203
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	0,58	1,35	3,97	83,00	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 1
	Чай с лимоном	180,00	5,48	4,88	9,07	85,60	0,90	Могильный, Тутельян. № 400
	Горошек для подгарнировки	20,00	3,30	1,95	20,40	82,00	0,00	Могильный, Тутельян 2011 № 401
	Мандарин	100,00	0,18	0,36	8,82	34,20	0,00	Пермь 2011. № 90
	Итого	430,00	16,92	18,43	110,31	546,51	0,90	
Итого	1	870,00	53,70	60,10	258,40	1 599,45	20,83	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Сад 12 часов		понедельник						
День 6		21.10.2024						
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	205,00	7,44	4,65	29,47	182,20	0,63	Пермь 2004. № 91
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	40,00	2,70	0,94	18,45	93,20	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Масло (порциями)	4,00	0,03	3,28	0,48	2,30	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 6
	Какао с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	0,71	Могильный, Тутельян 2012. № 397
	Итого	429,00	13,02	11,28	62,76	368,70	1,35	
Второй завтрак	Сок	170,00	0,71	0,14	14,31	87,46	0,00	Пермь 2011. № 408
	Итого	170,00	0,71	0,14	14,31	87,46	0,00	
Обед	Закладка мяса на порцию супа	10,00	1,44	1,84	0,00	14,80	0,00	Сборник 1996. № 1
	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	0,60	0,72	7,60	116,48	9,78	Могильный, Тутельян 2012. № 67
	Рыба отварная	70,00	9,54	4,99	10,50	86,88	2,72	Могильный, Тутельян 2012. № 242
	Рис отварной	150,00	3,63	5,08	33,30	126,10	0,00	Пермь 2011. № 303
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60,00	0,86	3,60	4,00	52,40	0,00	Пермь 2011. № 38
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	45,00	2,11	0,49	17,94	86,40	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 1
	Компот из сушеных фруктов (Изюм)	180,00	0,40	0,02	24,98	112,95	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 376
	Итого	745,00	20,68	18,81	100,40	616,51	12,50	
Уплотненный полдник	Салат овощной с зеленым горошком	200,00	9,54	14,80	23,03	244,30	0,00	Пермь 2011. № 46
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	40,00	2,70	0,94	18,45	93,20	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Чай с сахаром	180,00	0,55	0,23	23,40	72,90	0,00	Могильный, Тутельян 2011. № 398
	Пряник	25,00	1,00	6,50	15,75	75,00	0,00	Промышленное производство. № 238
	Итого	505,00	19,79	29,97	81,63	555,40	0,00	
Итого		1 849,00	54,20	60,20	259,10	1 628,07	13,85	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Сад 12 часов								
День 7								
Вторник 22.10.2024								
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200,00	3,50	4,51	13,30	186,30	0,91	Могильный, Тутьельян 2012. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	35,00	2,36	0,82	16,14	81,55	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 1
	Джем	15,00	0,01	0,01	9,15	6,90	0,00	СПб 2008. № 2
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	83,90	0,59	Могильный, Тутьельян 2012. № 395
	Итого	430,00	8,72	7,75	52,95	358,65	1,50	
Второй завтрак	Кефир	170,00	4,93	4,25	6,80	85,00	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 401
	Итого	170,00	4,93	4,25	6,80	85,00	0,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (Фасоль)	200,00	1,76	1,86	16,16	126,48	5,00	Могильный, Тутьельян 2012. № 81
	Котлета мясная	60,00	8,25	10,30	12,05	116,30	0,00	Пермь 2004. № 143
	Капуста тушеная	150,00	2,40	8,70	29,40	169,80	0,00	Могильный, Тутьельян 2011. № 321
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	35,00	1,64	0,38	13,95	67,20	0,00	Могильный, Тутьельян 2012. № 1
	Кисель из плодов или ягод свежих (Смородина)	180,00	0,09	0,04	23,53	95,04	18,00	Могильный, Тутьельян 2012. № 378
	Огурец консервированный	30,00	0,57	3,68	1,84	42,84	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 15
	Итого	675,00	16,57	23,60	106,78	620,96	23,00	
Уплотненный полдник	Сырники творожные запеченные	200,00	12,31	17,04	31,43	234,47	0,00	Пермь 2011. № 201
	Сгущенное молоко жирностью 8,5%	25,00	1,00	1,70	13,20	34,07	0,00	Пермь 2011. № 346
	Молоко кипяченое	180,00	6,67	2,80	14,31	89,00	0,00	Могильный, Тутьельян 2010. № 394
	Банан	100,00	1,35	0,18	18,90	85,50	0,00	Пермь 2011. № 90
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,00	2,35	14,93	78,20	0,00	Конь, Мосов 2011. № 1
	Итого	495,00	23,58	24,50	93,57	547,25	0,00	
Итого		1770,00	53,80	60,10	260,10	1 611,86	24,50	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Сад 12 часов		Среда 23.10.2024						
День 8								
Завтрак	Омлет натуральный	170,00	3,50	5,95	20,32	196,10	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Сыр (порциями)	15,00	3,70	4,30	0,00	3,62	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 7
	Чай с молоком	180,00	6,67	2,80	14,31	89,00	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 394
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	15,00	0,45	0,03	0,95	11,70	0,00	Пермь 2011. № 329
	Итого	410,00	16,35	13,79	49,42	370,32	0,00	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,88	9,07	85,60	0,90	Сборник 1997. № 400
	Итого	180,00	5,48	4,88	9,07	85,60	0,90	
Обед	Закладка мяса на порцию супа	10,00	1,44	1,84	0,00	14,80	0,00	Сборник 1996. № 1
	Рассольник домашний	200,00	2,80	4,08	6,96	100,80	5,36	Могильный, Тутельян 2012. № 76
	Рыба припущенная	80,00	7,56	4,93	3,73	115,01	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 245
	Пюре картофельное	150,00	2,65	3,16	25,57	119,60	15,00	Могильный, Тутельян 2011. № 321
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,00	0,98	6,05	6,37	80,96	0,00	Пермь 2004. № 4
	Компот из сушеных фруктов (Курага)	180,00	0,40	0,02	24,98	76,77	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 376
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	50,00	2,34	0,54	19,93	96,00	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 1
	Итого	750,00	18,68	21,97	94,74	626,45	20,36	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей с кабачками	200,00	2,40	8,60	7,90	213,50	0,00	Пермь 2004. № 78
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Чай с вареньем	180,00	0,11	0,02	9,32	73,55	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 393
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60,00	8,72	9,65	69,15	146,80	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 0
	Яблоко	100,00	0,14	0,28	6,86	56,60	0,00	Пермь 2011. № 90
	Итого	570,00	13,39	19,26	107,07	560,35	0,00	
Итого	1	910,00	53,90	59,90	260,30	1 642,72	21,26	

Утверждаю
 заведующий МБДОУ г. Мурманска № 74
 Палаат Е.Е.



Энергетическая
ценность

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Сад 12 часов								
День 9								
Четверг 24.10.2024								
Завтрак	Каша "Дружба"	205,00	4,85	4,70	24,50	180,90	0,65	Пермь 2004. № 84
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 1
	Масло (порциями)	4,00	0,03	3,28	0,48	2,30	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 6
	Какао с молоком	180,00	2,42	0,72	23,44	109,91	0,34	Пермь 2011. № 0
	Итого	419,00	9,33	9,40	62,25	362,11	0,99	
Второй завтрак	Сок	170,00	0,71	0,14	14,31	87,46	0,00	Пермь 2011. № 408
	Итого	170,00	0,71	0,14	14,31	87,46	0,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	1,89	0,84	16,16	68,48	3,72	Могильный, Тутьянян 2012. № 81
	Птица отварная	80,00	17,20	12,40	11,05	156,48	0,00	Пермь 2004. № 179
	Капуста тушеная	140,00	5,74	10,17	22,87	172,76	0,00	Пермь 2011. № 184
	Огурец свежий	30,00	0,50	3,50	3,50	48,50	0,00	Конь, Мосов. № 4
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	40,00	1,87	0,43	15,94	76,80	0,00	Могильный, Тутьянян 2012. № 1
	Компот из свежемороженых ягод (Брусника)	180,00	0,18	0,07	15,66	88,20	0,00	Конь, Мосов. № 94
	Итого	690,00	27,38	27,41	96,18	611,22	3,72	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная любительская	60,00	8,16	11,05	7,37	106,47	0,10	Пермь 2013. № 386
	Картофель в молоке	150,00	4,40	8,00	27,80	160,40	51,10	Могильный, Тутьянян 2012. № 132
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	30,00	2,03	0,71	13,84	69,90	0,00	Могильный, Тутьянян 2010. № 1
	Чай с молоком	180,00	0,11	0,00	13,90	72,45	0,00	Могильный, Тутьянян 2012. № 381
	Печенье сливочное	20,00	1,70	2,06	14,20	81,00	0,00	Промышленное производство. № 238
	Итого	550,00	16,58	22,45	86,56	557,02	51,20	
Итого	1 829,00	54,00	59,40	259,30	1 617,81	55,91		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Сад 12 часов		Пятница 25.10.2024						
День 10								
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	205,00	4,27	5,29	18,76	172,56	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 94
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	35,00	2,36	0,82	16,14	81,55	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Повидло	20,00	0,01	0,01	12,20	6,90	0,00	СПб 2008. № 2
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,58	1,75	22,00	100,80	0,41	Могильный, Тутельян 2016. № 0
	Итого	440,00	9,23	7,87	69,10	367,81	0,41	
Второй завтрак	Ряженка	170,00	4,93	4,25	7,14	86,89	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 401
	Итого	170,00	4,93	4,25	7,14	86,89	0,00	
Обед	Закладка мяса на порцию супа	10,00	1,44	1,84	0,00	14,80	0,00	Сборник 1996. № 1
	Борщ с капустой и картофелем	200,00	2,40	3,52	14,80	100,72	6,41	Могильный, Тутельян 2012. № 57
	Печень, тушеная в соусе	80,00	9,66	8,47	14,05	158,40	11,00	Пермь 2013. № 0
	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	2,35	8,66	18,76	172,80	0,00	Пермь 2011. № 297
	Помидоры свежие	60,00	0,84	0,12	2,28	13,20	4,20	Пермь 2011. № 308
	Хлеб "Целебный" обогащенный йодказеином	45,00	2,11	0,49	17,94	86,40	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 1
	Кисель из свежих ягод (Вишня)	180,00	0,23	0,19	22,82	93,87	0,00	Пермь 2011. № 400
	Итого	725,00	19,03	23,29	95,40	640,19	21,61	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	200,00	4,50	18,26	33,60	224,81	0,00	Могильный, Тутельян 2012. № 45
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	15,00	0,45	0,03	0,95	11,70	0,00	Пермь 2011. № 329
	Батон "Умница" обогащенный йодказеином	35,00	2,36	0,82	16,14	81,55	0,00	Могильный, Тутельян 2010. № 1
	Сок	180,00	0,75	0,15	15,15	108,2	0,00	Пермь 2011. № 408
	Апельсин	100,00	0,14	0,28	6,86	56,60	0,00	Пермь 2011. № 90
	Итого	580,00	20,51	24,89	86,66	542,36	0,00	
Итого		1 845,00	53,70	60,30	258,80	1 785,56	22,02	