

Первый день

Наименование блюда	Старше 3-х лет				До 3-х лет					
	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы в, (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды, (ккал)	Энерг. ценность , (ккал)	№ Рецептуры
Завтрак										
Каша "Дружба"	150	4,74	7,64	19,76	150	4,74	7,64	19,76	167,37	2(завтраки,ужины)
Кофейный напиток	180	2,81	2,40	12,76	150	2,34	2,00	10,63	70	8(напитки)
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,11	3,83	14,38	20/5	1,42	3,76	9,61	79	3,4 (хлеб)
Итого за завтрак										
Второй завтрак										
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	90	0,36	0,36	8,82	42,3	разное
Обед										
Соленый огурец	60	0,48	0,06	10,20	45	0,36	0,05	0,77	5,85	разное
Щи из свеж.капусты	200	12,44	9,24	12,56	150	1,04	2,93	5,09	50,85	16(1 блюдо)
Картофельное пюре с морковью	130	2,48	4,01	15,62	80	1,52	2,46	9,6	66,72	1(вторые блюда)
Тефтели мясные с рисом/соусом	80/40	8,14	9,04	10,3	60/30	10,91	12,53	13,79	212	27(вторые блюда)
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	130	0,29	0,01	18,05	73,45	1(напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Итого за обед										
Полдник										
Молоко	180	5,48	4,88	9,07	150	4,58	4,08	7,58	85	5(напитки)
Булочка домашняя	70	5,72	5,23	39,39	70	5,72	5,23	39,39	228,11	3 (выпечка)
Итого за полдник										
Ужин										
Винегрет	150	2,05	9,27	12,66	150	2,05	9,27	12,66	142,2	28(завтраки,ужин)
Яйцо	60	7,74	7,00	0,48	60	7,74	7,00	0,48	96	24(завтрак,ужин)
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	150	0,07	0,01	7,10	29	13(напитки)
Хлеб ржаной	25	0,92	0,08	10,33	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Пряник	40	1,92	1,12	31,08	20	0,96	0,56	15,54	67,16	6 (хлеб)
Итого за ужин										
Итого за день		60,84	64,62	245,54		47,32	58,18	209,07	1550,17	

Второй день

Наименование блюд	Старше 3-х лет					До 3-х лет					
	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценнос ть, (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценнос ть, (ккал)	№ Рецептуры
Завтрак											
Каша манная	150	5,17	7,40	20,20	168,12	150	5,17	7,40	20,20	168,12	3(завтраки,ужин)
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	150	3,15	2,72	12,96	89	7(напитки)
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,39	2,97	14,31	105	20/7	3,00	2,07	9,54	72	5(хлеб)
Итого за завтрак											
Второй завтрак											
Сок	110	0,06	0,00	11,11	46,97	110	0,06	0,00	11,11	46,97	12(напитки)
Обед											
Салат из капусты и моркови	60	0,49	4,59	2,84	54,63	45	0,65	6,12	3,79	72,84	6(салаты)
Свекольник	200	1,63	4,04	11,29	87,8	150	1,22	3,03	8,47	65,85	12(1 блюдо)
Рис с овощами	130	2,93	4,76	22,06	163,41	80	1,80	2,93	13,58	100,56	7 (вторые блюда)
Печень по-строгановски	70	12,30	17,70	3,46	182,5	60	6,83	12,30	6,93	111,3	19 (второе блюдо)
Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60	130	0,00	0,00	12,74	52	11(напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Итого за обед											
Полдник											
Йогурт	160	4,64	2,25	16,50	104	140	4,06	2,10	15,54	97	6(напитки)
Вафли	19	0,95	5,02	12,98	101,37	9	0,05	2,51	6,49	51	6(хлеб)
Итого за полдник											
Ужин											
Овощное рагу	150	4,08	6,12	9,75	109,08	150	4,08	6,12	9,75	109,08	27 (завтраки и ужины)
Котлета рыбная	80	10,69	3,76	7,99	107	60	8,02	2,82	5,99	84	22(вторые блюда)
Напиток из шиповника и ку	150	0,4	0,1	18,1	71	150	0,4	0,1	18,1	71	14 (напитки)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Хлеб ржаной	25	0,92	0,08	10,33	44,58	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Итого за ужин											
Итого за день		57,12	62,60	230,05	1 690,66		43,09	50,64	194,93	1371,88	

Наименование блюда	Старше 3-х лет				До 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	№ Рецептуры	
	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев. оды	Энерг. ценность (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры			Углев. оды
Завтрак											
Вермишель молочная	150	4,4	4,5	22,6	179,5	150	4,4	4,5	22,6	179,5	7 (завтраки, ужины)
Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	150	2,65	2,33	11,31	77	3 (напитки)
Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,13	5,28	14,32	115,2	20/7	1,44	5,21	9,64	92,2	3,4 (хлеб)
Второй завтрак											
Сок	110	0,06	0	11,11	46,97	110	0,06	0	11,11	46,97	12 (напитки)
Обед											
Салат из свеклы с яблоками, черносливом	60	0,94	3,11	11,8	78,9	45	0,71	2,33	8,85	59,18	8,9 (салаты)
Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	150	3,29	3,162	9,79	80,85	17 (1 блюдо)
Капуста тушенная	130	2,57	4,82	12,34	102,7	80	1,58	2,97	7,59	63,2	12 (вторые блюда)
Куриная котлета	60	10,67	5,38	9,98	131	60	10,67	5,38	9,98	131	35 (вторые блюда)
Компот из свеж. фрукт.	150	0,12	0,12	17,91	73,2	130	0	0,1	15,52	63,44	2 (напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4 (хлеб)
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46	20	1,38	0,13	9,54	46	4 (хлеб)
Полдник											
Ряженка	160	4,64	4	6,72	81	140	4,06	3,5	5,88	71	6 (напитки)
Печенье	20	1,4	3,6	13,6	92	10	0,7	1,8	6,8	46	6 (хлеб)
Ужин											
Сырники	150	27,9	18,99	16,14	348	120	22,32	15,19	12,91	278,4	18 (завтраки, ужины)
Стушенное молоко	30	2,1	2,4	16,05	97,2	20	1,4	1,66	10,7	64,8	
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	130	0,29	0,01	18,05	73,45	1 (напитки)
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,5	46	20	1,38	0,13	9,5	46	4 (хлеб)
Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	90	0,72	0,18	6,75	34,2	разное
Итого за день		69,97	59,95	243,98	1835,52		57,97	48,66	196,85	1497,77	

Четвертый день

Наименование блюд	Старше 3-х лет					До 3-х лет					
	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценнос ть, (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценнос ть, (ккал)	№ Рецептуры
Завтрак											
Плов рисовый с	150	3,46	3,17	44,27	191,01	150	3,46	3,17	44,27	191,01	1(завтраки,ужины)
Кофейный напиток	180	2,81	2,40	12,76	84	150	2,34	2	10,63	70	8(напитки)
Хлео пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	20/5/7	3,68	4,67	10,78	102	2(хлеб)
Второй завтрак											
Сок	110	0,06	0	11,11	46,97	110	0,06	0	11,11	46,97	12(напитки)
Обед											
Салат из моркови	60	0,75	0,058	6,97	31,38	45	0,56	0,04	5,23	23,54	3а(салаты)
Суп картофельный	200	3,78	2	15,5	112,52	150	2,84	1,5	11,63	84,38	20(1 блюдо)
Свекольный салат	130	1,86	7,9	10,88	122,07	80	1,14	4,86	6,7	75,12	17(второе блюдо)
Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116	60	8,98	2,68	5,84	83	23(вторые блюда)
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	130	0,29	0,01	18,05	73,45	1(напки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Полдник											
Кефир	160	4,64	4	6,4	80	140	4,06	3,5	5,6	70	6(напитки)
Ватрушка	70	9,25	9,22	40,05	245,8	70	9,25	9,22	40,05	245,8	4(выпечка)
Ужин											
Салат из картофеля с соленым огурцом	100	1,37	5,17	8,57	86,67	100	1,37	5,17	8,57	86,67	29 (салаты)
Омлет с рисом	80	7,5	11,96	17,39	207	60	5,91	9,96	14,9	173	23 (завтраки и ужины)
Чай	150	0,01	0,03	17,5	73,2	150	0,01	0,03	17,5	73,2	4(напитки)
Хлеб ржаной	30	1,35	0,21	14,92	64,2	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	20	1,38	0,13	9,5	46	4(хлеб)
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	90	0,18	0,89	7,29	38,7	разное
Итого за день		58,87	58,38	296,90	1905,97		48,73	48,12	257,85	1618,00	

Пятый день

Наименование блюд	Старше 3-х лет						До 3-х лет					
	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценност ь, (кккл)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценност ь, (кккл)	№ Рецептуры	
Завтрак												
Каша пшенная	150	5,07	7,82	19,47	168,7	150	5,07	7,82	19,47	168,7	1(завтраки,ужины)	
Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,13	5,28	14,32	115,2	20/7	1,44	5,21	9,64	92,2	3,4 (хлеб)	
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	150	3,15	2,72	12,96	89	7(напитки)	
Второй завтрак												
Сок	110	0,06	0	11,11	46,97	110	0,06	0	11,11	46,97	12(напитки)	
Обед												
Свекольный салат (без масла)	60	1,39	3,91	6,79	67,8	45	0,38	1,88	2,59	39,23		
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	150	3,61	3,81	12,6	99,3	8(1 блюдо)	
Жаркое по-домашнему	180	15,04	14,79	17,99	265,13	140	11,7	11,51	13,99	206,21	4 (вторые блюда)	
Компот из сухофруктов	150	0,51	0,21	14,23	61	130	0,44	0,18	12,33	52,87	1(напитки)	
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)	
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)	
Полдник												
Лимонный напиток	150	0,105	0,03	18,9	73,19	150	0,105	0,03	18,9	73,19	15(напитки)	
Оладьи с вареньем	60/10	4,56	4	28	167	60/10	4,56	4	28	167	35 (завтраки, ужины)	
Ужин												
Макароны с сыром и маслом	125/20/5	9,29	10,01	22,71	218	125/20/5	9,29	10,01	22,71	42,01	10(завтраки,ужины)	
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)	
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	150	0,07	0,01	7,1	29	13(напитки)	
Бананы	100	1,5	0,5	21	96	90	1,35	0,45	18,9	86,4	разное	
Итого за день		53,02	55,45	252,88	1725,59		44,91	47,97	219,71	1328,66		

Шестой день

Наименование блюда	Старше 3-х лет					До 3-х лет					
	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценнос ть, (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценнос ть, (ккал)	№ Рецептуры
Завтрак											
Каша гречневая	150	6	8	22	182,5	150	6	8	22	182,5	5(завтрак,ужин)
Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	150	2,65	2,33	11,31	77	3(напитки)
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,11	3,83	14,38	102	20/5	1,42	3,76	9,61	79	3,4 (хлеб)
Второй завтрак											
Сок	110	0,06	0	11,11	46,97	110	0,06	0	11,11	46,97	12(напитки)
Обед											
Салат из моркови и свеклы	60	0,79	6,05	4,61	75,65	45	0,59	4,54	3,46	56,74	14(салаты)
Суп овощной	200	2,08	5,76	13,02	125,45	150	1,56	4,32	9,77	92,5	
Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,17	118,95	80	1,63	2,56	10,9	73,2	3(вторые блюда)
Котлета мясная	80	12,46	9,24	12,56	183	60	9,32	7,07	9,64	139	30(вторые блюда)
Кисель	150	0	0	14,7	60	130	0	0	12,74	52	11(напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Полдник											
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	150	0,51	0,21	14,23	61	10(напитки)
Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	20	0,96	0,56	15,54	67,16	6(хлеб)
Ужин											
Салат из картошки с зеленым горошком	150	2,96	7,86	14,66	141,3	150	2,96	7,86	14,66	141,3	33(завтрак,ужин)
Яйцо	60	7,74	7	0,48	96	60	7,74	7	0,48	96	24(завтрак,ужин)
Чай	150	0,01	0,02	21	87,86	150	0,01	0,02	21	87,86	4(напитки)
Хлеб ржаной	25	0,9	0,08	14,88	44,58	25	0,9	0,08	14,88	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	25	1,73	0,17	11,93	57,5	4(хлеб)
Итого за день		48,07	56,68	258,33	1730,38		40,34	48,69	213,13	1444,89	

Седьмой день

Наименование блюд	Старше 3-х лет					До 3-х лет				
	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценно сть, (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценно сть, (ккал)
Завтрак										
Каша рисовая	150	6,20	7,89	20,25	178,3	150	6,2	7,89	20,25	178,3
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	150	3,15	2,72	12,96	89
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	20/5/7	3,68	4,67	10,78	102
Второй завтрак										
Сок	110	0,06	0	11,11	46,97	110	0,06	0	11,11	46,97
Обед										
Салат овощной с яблоками и	60	0,7	0,12	4,37	21,36	45	0,53	0,09	3,28	16,02
Суп фасолевый	200	4,09	4,28	12,90	106,6	150	3,07	3,21	9,68	79,95
Голубцы леивые	180	13,54	9,83	15,77	202,41	140	10,37	8,37	11,38	156,05
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,09	18,06	73,5	130	0,1	0,08	15,65	63,7
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46	20	1,38	0,13	9,54	46
Полдник										
Кефир	160	4,64	4	6,4	80	140	4,06	3,5	5,6	70
Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	20	0,96	0,56	15,54	67,16
Ужин										
Соленый огурец	60	0,48	0,06	10,2	7,8	60	0,48	0,06	10,2	7,8
Картофель с маслом и луком	150	3,11	3,6	26,7	150,4	150	3,11	3,6	26,7	150,4
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	150	0,07	0,01	7,1	29
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	25	1,73	0,17	11,93	57,5
Хлеб ржаной	25	0,92	0,08	10,33	44,58	25	0,92	0,08	10,33	44,58
Груша	100	0,4	0,4	9,8	47	90	0,36	0,27	9,27	42,3
Итого за день		49,45	42,17	253,06	1546,44		41,15	35,49	211,63	1291,31

Восьмой день

Наименование блюд	Старше 3-х лет						До 3-х лет					
	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценно сть, (ккал)	Вит ами н С	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценно сть, (ккал)	Вит ами н С
Завтрак												
Каша геркулесовая	150	5,3	8,2	18	165		150	5,3	8,2	18	165	4(завтраки, ужины)
Кофейный напиток	180	2,81	2,40	12,76	84		150	2,34	2	10,63	70	8(напитки)
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,11	3,83	14,38	102		20/5	1,42	3,76	9,61	79	3,4 (хлеб)
Второй завтрак												
Сок	110	0,06	0	11,11	46,97		110	0,06	0	11,11	46,97	12(напитки)
Обед												
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,92	46,26		45	0,75	1,88	3,69	34,7	16(салаты)
Суп рассольник	200	1,45	3,93	10,19	82		150	1,68	1,97	7,68	55,2	10(1 блюдо)
Греча с овощами	130	7,41	5,98	39,52	217,1		80	4,56	3,68	24,43	133,6	9а(вторые блюда)
Фрикадельки с соусом	80/30	12,98	13,1	11,92	218		60/20	9,78	9,85	8,96	164	28(вторые блюда)
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	50	130	0,29	0,01	18,05	73,45	1(напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9		25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46		20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Полдник												
Йогурт	160	4,64	2,25	16,5	104		140	4,06	2,1	15,54	97	6(напитки)
Вафли	19	0,95	5,02	12,98	101,37		9	0,05	2,51	6,49	51	6(хлеб)
Ужин												
Пудинг из творога и яблок	150	20,42	16,01	21,95	313,5		120	16,34	12,81	17,56	250,8	14(завтраки и ужины)
Молочная подлива	50	0,97	2,26	6,63	66,6		30	0,58	1,36	3,98	39,96	2(соусы, подлива)
Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60		150	0,00	0,00	14,70	60	11(напитки)
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46		20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Груша	100	0,4	0,4	9,8	47		90	0,36	0,27	9,27	42,3	разное
Итого за день		65,17	66,41	262,68	1905,45	50,00		51,25	50,74	209,11	1499,56	35,00

Десятый день

Наименование блюд	Старше 3-х лет						До 3-х лет					
	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценно сть, (ккал)	Вит ами н С	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценно сть, (ккал)	Вит ами н С
Завтрак												
Каша пшеничная	150	5,48	7,28	18,38	150,62		150	5,48	7,28	18,38	150,62	
Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4		150	2,65	2,33	11,31	77	
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,39	2,97	14,31	105		20/7	3	2,07	9,54	72	
Второй завтрак												
Сок	110	0,06	0	11,11	46,97		110	0,06	0	11,11	46,97	
Обед												
Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	48,25	59,58		45	1,3	2,77	3,62	44,69	
Борщ	200	1,45	3,93	10,19	82		150	1,09	2,95	7,64	61,5	
Макароны с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171		120	4,40	3,36	21,10	132,4	
Гуляш из говядины	70	15,82	16,32	5,49	232,65		60	13,56	13,99	4,71	199,4	
Лимонный напиток	150	0,105	0,03	18,9	73,19		130	0,091	0,026	16,38	63,43	
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9		25	0,92	0,08	10,33	44,58	
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46		20	1,38	0,13	9,54	46	
Полдник												
Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102		150	4,58	4,08	7,58	85	
Пирог с яблоками	70	4,55	7,48	26,18	202,58		70	4,55	7,48	26,18	202,58	
Ужин												
Капуста тушеная с яблока	150	2,66	8,00	12,47	132,6		150	2,66	8,00	12,47	132,6	
Рыбная котлета	60	8,25	2,69	6,68	84		60	8,25	2,69	6,68	84	
Чай	180	0,01	0,02	25,2	105,43	50	150	0,01	0,02	21	87,86	35
Хлеб ржаной	25	0,92	0,08	10,33	44,58		25	0,92	0,08	10,33	44,58	
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5		20	1,38	0,13	9,54	46	
Итого за день		64,46	65,10	296,26	1863,00	50,00		56,28	57,47	217,44	1621,21	35,00

Десятый день

Наименование блюд	Старше 3-х лет					До 3-х лет						
	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценно сть, (ккал)	Вит ами н С	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг етичес кая ценно сть	Вит ами н С
Завтрак												
Каца кукурузная	150	5,49	6,68	22,05	165,98		150	5,49	6,68	22,05	165,98	8(завтраки,ужины)
Кофейный напиток	180	2,81	2,40	12,76	84		150	2,34	2,00	10,63	70	8(напитки)
Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,13	5,28	14,32	115,2		20/7	1,44	5,21	9,64	92,2	3,4 (хлеб)
Второй завтрак												
Сок	110	0,06	0	11,11	46,97		110	0,06	0	11,11	46,97	12(напитки)
Обед												
Салат из моркови с зелен горошком	60	1,14	3,67	3,76	52,68		45	62,52	2,75	2,82	39,51	27(салаты)
Суп картофельный с рыбой	200	8,14	2,08	13,32	120,68		150	6,11	1,56	9,99	90,51	7(1 блюдо)
Овощное рагу с крупой	130	3,54	5,30	8,45	94,54		100	2,72	4,08	6,50	72,72	13а(вторые блюда)
Куриная котлета	60	10,67	5,38	9,98	131		60	10,67	5,38	9,98	131	35(вторые блюда)
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,09	18,06	73,5	50	130	0,1	0,08	15,65	63,7	2(напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9		25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46		20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Полдник												
Ряженка	160	4,64	4	6,72	81		140	4,06	3,5	5,88	71	6 (напитки)
Печенье	20	1,4	3,6	13,6	92		10	0,7	1,8	6,8	46	6(хлеб)
Ужин												
Залецанка из творога	150	26,31	18,09	25,74	372		120	21,05	14,47	20,59	297,6	16(завтраки,ужины)
Сладкий соус	50	0,07	0	12,77	51,38		30	0,05	0	7,67	30,83	1(соусы,подлива)
Напиток из шиповника и кул	150	0,4	0,1	18,1	71		150	0,4	0,1	18,1	71	14 (напитки)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5		25	1,73	0,17	11,93	57,5	4(хлеб)
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43		100	0,2	0,9	8,1	43	разное
Итого за день		71,81	58,12	237,72	1 773,33	50,00		121,94	48,89	197,31	1407,38	35,00