



СОГЛАСОВАНО
 Супруга Светлана Владимировна
Лешинская А.В. (подпись)
 25.05.2025 (ФИО)
 (дата)



УТВЕРЖДАЮ
М.В. Давыдов
Светлана Владимировна (подпись)
 25.05.2025 (ФИО)
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

| Принем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | 112,2 | 105 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | 1/6 |
| | Пудинг из творога с яблоками | 200 | 27,22 | 21,34 | 29,26 | 418 | 240 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 108 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 111 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 81 | 495 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 545 | 40,71 | 40,97 | 90,52 | 893,8 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 350 | 3,22 | 5,95 | 21,18 | 151,2 | 144 |
| | Гуляш из говядины (2-й вариант) | 120 | 17,60 | 19,36 | 4,40 | 262,4 | 368 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,54 | 0,90 | 42,56 | 208,4 | 202 |
| | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 | 106 |
| | Компот из свежих плодов или ягод (из плодов) | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96 | 507 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174 | 109 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 1130 | 41,12 | 28,29 | 157,96 | 1057 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Булочка "Нежная" | 80 | 5,46 | 10,26 | 44,14 | 290,66 | 560 |
| | Плоды свежие (яблоки) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94 | 112 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,66 | 399,7 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 480 | 6,86 | 11,46 | 96,34 | 521,32 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------|---------------|---------------|-------|----------------|-----------|
| УЖИН | Голубцы ленивые | 100 | 8,50 | 8,30 | 4,00 | | 125,372 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 8,80 | 21,80 | | 184,429 |
| | Соус молочный к блюдам (1-й вариант) | 30 | 1,03 | 2,08 | 2,66 | | 33,51435 |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | | 14,106 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,60 | 1,20 | 34,00 | | 181,110 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | | 61,494 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 730 | 21,23 | 20,48 | 80,16 | | 598,51 | |
| УЖИН 2 | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | | 92,401.3 |
| | Вафли | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | | 175,588 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | 230 | 6,62 | 6,15 | 46,21 | | 267 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 3115 | 116,54 | 107,35 | 471,19 | | 3337,63 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6,92 | 10,77 | 40,50 | | 286,75268 |
| | Бутерброды с маслом (1-й вариант) | 40 | 1,60 | 16,70 | 10,00 | | 197,93 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | | 72,15 |
| | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | | 144,496 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141,108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 570 | 21,32 | 37,15 | 105,02 | | 840,75 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 350 | 3,78 | 3,99 | 26,36 | | 155,75147 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,40 | 10,46 | 49,44 | | 337,4237 |
| | Мясо тушеное | 100 | 15,20 | 17,40 | 2,30 | | 227,363 |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | | 14,106 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | | 110,508 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141,108 | |
| Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | | 174,109 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 1110 | 42,84 | 33,63 | 170,52 | | 1159,15 | |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 80 | 6,00 | 10,40 | 48,26 | | 310,66564 |
| | Плоды свежие | 200 | 1,60 | 0,40 | 15,00 | | 76,118 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | | 92,518 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 480 | 8,60 | 11,00 | 63,46 | | 478,66 | |
| УЖИН | Курица в соусе томатном | 120 | 13,60 | 13,50 | 4,10 | | 192,405 |
| | Запеканка овощная | 200 | 6,60 | 13,10 | 29,60 | | 263,234 |
| | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | | 24,106 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,60 | 1,20 | 34,00 | | 181,110 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | | 61,494 | |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|--|---------------|---------------|---------------|----------------|
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 720 | 28,00 | 28,00 | 86,70 | 721 |
| УЖИН 2 | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90 |
| | Печенье | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 208,5 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 230 | 8,97 | 9,40 | 44,40 | 298,5 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3110 | 109,73 | 119,18 | 470,10 | 3498,06 |
| День 3 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 250 | 8,95 | 11,75 | 36,00 |
| | | Масло сливочное | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 |
| | | Курица отварная | 40 | 8,32 | 3,28 | 0,24 |
| | | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 |
| | | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 595 | 27,36 | 31,46 | 97,20 | 760,3 |
| ОБЕД | | Суп картофельный с фрикадельками (мясными) | 350/25 | 3,08 | 4,13 | 20,58 |
| | | Рис отварной | 200 | 4,92 | 8,10 | 45,08 |
| | | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18,16 | 16,56 | 2,88 |
| | | Икра овощная | 100 | 1,70 | 4,80 | 6,40 |
| | | Компот из вишен и яблок | 200 | 0,20 | 0,10 | 24,10 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 |
| | | Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1130 | 39,22 | 35,37 | 161,96 | 1126,55 |
| ПОЛДНИК | | Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем | 80 | 4,80 | 2,26 | 29,60 |
| | | Фрукты свежие (бананы) | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 |
| | | Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 480 | 8,80 | 3,26 | 71,60 | 459,34 |
| УЖИН | | Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами | 140 | 13,30 | 7,20 | 6,30 |
| | | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 8,80 | 21,80 |
| | | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 |
| | | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,60 | 1,20 | 34,00 |
| | | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 740 | 25,00 | 17,30 | 79,60 | 582 |
| УЖИН 2 | | Йогурт | 180 | 9,00 | 5,76 | 15,30 |
| | | Гематоген и конфеты, обогащенные железом | 35 | 2,10 | 1,05 | 26,49 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 215 | 11,10 | 6,81 | 41,79 | 280,5 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3160 | 111,48 | 94,20 | 452,15 | 3208,69 |

День 4

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|-------------|---------------|---------------|---------------|--|----------------|-----|
| ЗАВТРАК | | Каша "Дружба" | 250 | 6,58 | 14,57 | 31,32 | | 282,75 | 260 |
| | | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | | 72 | 15 |
| | | Масло сливочное | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | | 112,2 | 105 |
| | | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | | 81 | 495 |
| | | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | | 78,6 | 111 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | 575 | 19,61 | 35,50 | 92,28 | | 767,55 | |
| ОБЕД | | Рассольник ленинградский | 350 | 2,87 | 7,35 | 22,75 | | 169,75 | 134 |
| | | Оладьи из печени по-кундцевски | 100 | 17,30 | 11,70 | 11,80 | | 222 | 399 |
| | | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 200 | 5,06 | 11,60 | 18,00 | | 225,34 | 202 |
| | | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,60 | 10,10 | 9,60 | | 136 | 4 |
| | | Компот из яблок с лимонами | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | | 103 | 509 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 |
| | | Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | | 174 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 1110 | 38,29 | 42,63 | 150,17 | | 1171,09 | |
| ПОЛДНИК | | Булочка ванильная | 80 | 6,26 | 6,40 | 45,20 | | 264 | 563 |
| | | Фрукты свежие (яблоки) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | | 94 | 112 |
| | | Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый) | 200 | 1,40 | 0,20 | 0,20 | | 120 | 518 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | 480 | 8,46 | 7,40 | 65,00 | | 478 | |
| УЖИН | | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,54 | 0,90 | 38,72 | | 193,2 | 291 |
| | | Котлеты, биточки, шницели | 100 | 17,80 | 17,50 | 14,30 | | 286 | 381 |
| | | Соус сметанный с томатом и луком | 30 | 0,64 | 2,75 | 2,09 | | 35,67 | 445 |
| | | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | | 24 | 106 |
| | | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | | 60 | 493 |
| | | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,60 | 1,20 | 34,00 | | 181 | 110 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | | 730 | 33,78 | 22,55 | 107,91 | | 779,87 | |
| УЖИН 2 | | Кефир, ацидофиллин, простокваша, ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | | 90 | 516 |
| | | Пшеники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | | 183 | 589 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | | 230 | 8,17 | 6,85 | 44,70 | | 273 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 3125 | 108,31 | 114,93 | 460,06 | | 3469,51 | |
| День 5 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | Омлет с рисовой кашей | 250 | 19,47 | 27,60 | 25,98 | | 428,57 | 303 |
| | | Курица отварная | 40 | 8,32 | 3,28 | 0,24 | | 64 | 146 |
| | | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | | 144 | 496 |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--|
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | | 78,6 | 111 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 580 | 38,20 | 35,53 | 96,16 | | 856,17 | | |
| ОБЕД | Шш из свежей капусты | 350 | 2,24 | 6,72 | 8,72 | | 106,05 | 140 | |
| | Макаронны отварные с овощами | 200 | 4,00 | 10,40 | 30,70 | | 232 | 294 | |
| | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | | 24 | 106 | |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | | 60 | 493 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 | |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | | 174 | 109 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1010 | 18,60 | 19,00 | 121,14 | | 737,05 | | |
| ПОЛДНИК | Коржик молочный | 80 | 5,46 | 9,74 | 52,40 | | 318,66 | 579 | |
| | Плоды свежие (апельсин) | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | | 86 | 112 | |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | | 122 | 503 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 480 | 8,66 | 10,14 | 97,60 | | 526,66 | | |
| УЖИН | Рагу из овощей | 200 | 4,00 | 10,70 | 17,00 | | 180 | 195 | |
| | Фрикадельки из говядины паровые | 100 | 14,20 | 12,60 | 6,80 | | 197 | 391 | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | | 14 | 106 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | | 61 | 494 | |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,60 | 1,20 | 34,00 | | 181 | 110 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 700 | 25,70 | 24,60 | 75,50 | | 633 | | | |
| УЖИН 2 | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | | 92 | 401,3 | |
| | Печенье | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | | 208,5 | 590 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 230 | 8,97 | 9,40 | 44,76 | | 300,5 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3000 | 100,13 | 98,67 | 435,16 | | 3053,38 | | |
| День, 6 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 200 | 32,00 | 33,60 | 31,86 | | 566,66 | 313 | |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | | 72 | 15 | |
| | Масло сливочное | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | | 112,2 | 478 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | | 79 | 501 | |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | | 78,6 | 111 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 525 | 46,73 | 55,93 | 92,82 | | 1049,46 | |
| ОБЕД | Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе сметанном | 80 | 9,42 | 8,10 | 2,34 | | 120 | 290 | |
| | Сул картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 350 | 3,22 | 5,95 | 21,18 | | 151,2 | 144 | |
| | Плов из отварной говядины | 300 | 22,68 | 22,32 | 59,04 | | 528 | 370 | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,90 | 5,10 | 3,60 | | 64 | 19 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|--|----------------|-----|
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | | 81 | 512 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | | 174 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1190 | 47,68 | 43,15 | 169,18 | | 1259,2 | |
| ПОЛДНИК | Булочка российская | 80 | 5,74 | 6,66 | 47,06 | | 270,66 | 567 |
| | Фрукты свежие (бананы) | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | | 192 | 112 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | | 92 | 518 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 480 | 9,74 | 7,86 | 89,26 | | 554,66 | |
| УЖИН | Азу | 320 | 26,08 | 27,97 | 33,28 | | 489,34 | 364 |
| | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 100 | 1,10 | 10,00 | 6,30 | | 120 | 6 |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | | 60 | 493 |
| | Хлеб стоголовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,60 | 1,20 | 34,00 | | 181 | 110 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 720 | 33,88 | 39,17 | 88,58 | | 850,34 | |
| УЖИН 2 | Йогурт | 180 | 9,00 | 5,76 | 15,30 | | 156,6 | 517 |
| | Вафли | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | | 175 | 588 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 230 | 10,40 | 7,41 | 53,95 | | 331,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3145 | 148,43 | 153,52 | 493,79 | | 4045,26 | |
| День, 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 250 | 9,75 | 11,83 | 44,75 | | 354,5 | 267 |
| | Курица отварная | 40 | 8,32 | 3,28 | 0,24 | | 64 | 146 |
| | Масло сливочное | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | | 112,2 | 478 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | | 81 | 495 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | | 78,6 | 111 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 595 | 26,46 | 30,14 | 105,95 | | 831,3 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 350 | 3,78 | 3,99 | 26,36 | | 155,75 | 147 |
| | Котлеты, биточки, шницели | 100 | 17,80 | 17,50 | 14,30 | | 286 | 381 |
| | Соус молочный для запекания | 30 | 1,13 | 2,81 | 3,00 | | 41,79 | 434 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,40 | 10,46 | 49,44 | | 337,4 | 237 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | | 110 | 508 |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | | 14 | 106 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | | 174 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1140 | 46,57 | 36,54 | 185,52 | | 1259,94 | |
| ПОЛДНИК | Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем | 80 | 4,80 | 2,26 | 29,60 | | 157,34 | 541 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------------------------|---------------|---------------|---------------|-------|----------------|--------|--|
| | Плоды свежие (яблоки) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | | 94 | 112 | |
| | Компот из вишен и яблок | 200 | 0,20 | 0,10 | 24,10 | | 98 | 513 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 480 | 5,80 | 3,16 | 73,30 | | 349,34 | | |
| УЖИН | Макаронник с мясом | 300 | 46,71 | 52,29 | 46,29 | | 842 | 13 293 | |
| | Салат из свеклы и моркови | 100 | 1,30 | 10,30 | 7,10 | | 127 | 51 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | | 61 | 494 | |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,60 | 1,20 | 34,00 | | 181 | 110 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 700 | 54,71 | 63,79 | 102,59 | | 1211,13 | | |
| УЖИН 2 | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | | 90 | 516 | |
| | Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | | 183 | 589 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 230 | 8,17 | 6,85 | 44,70 | | 273 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3145 | 141,71 | 140,48 | 512,06 | | 3924,71 | | |
| День, в | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | 1/6 | |
| | Масло сливочное | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | | 112,2 | 478 | |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | | 72 | 15 | |
| | Каша манная вязкая | 250 | 9,67 | 14,77 | 44,43 | | 349,25 | 250 | |
| | Какао с молоком (2-й вариант) | 200 | 5,00 | 4,40 | 31,70 | | 186 | 497 | |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | | 78,6 | 111 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 615 | 31,30 | 43,40 | 121,49 | | 1002,05 | | |
| ОБЕД | | Борщ с капустой и картофелем | 350 | 2,56 | 7,00 | 14,91 | 133 | 128 | |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 8,80 | 21,80 | | 184 | 429 | |
| | Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами | 140 | 13,30 | 7,20 | 6,30 | | 143 | 343 | |
| | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,83 | 5,03 | 1,84 | | 56 | 21 | |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | | 60 | 493 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 | |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | | 174 | 109 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1150 | 32,15 | 29,71 | 122,77 | | 891 | | |
| ПОЛДНИК | | Булочка ванильная | 80 | 6,26 | 6,40 | 45,20 | 264 | 563 | |
| | Плоды свежие (апельсин) | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | | 86 | 112 | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый) | 200 | 0,60 | 0,20 | 0,20 | | 136 | 518 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 480 | 8,66 | 7,00 | 61,60 | | 486 | | |
| УЖИН | | Рис, припущенный с томатом | 200 | 5,14 | 8,08 | 44,80 | 272,4 | 416 | |
| | Курица в соусе томатном | 120 | 13,60 | 13,50 | 4,10 | | 192 | 405 | |
| | Компот из яблок с лимонами | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | | 103 | 509 | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|--|----------------|-------|--|
| | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | | 24 | 106 | |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,60 | 1,20 | 34,00 | | 181 | 110 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 720 | 26,74 | 23,18 | 111,80 | | 772,4 | | |
| УЖИН 2 | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | | 92 | 401,3 | |
| | Печенье | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | | 208,5 | 590 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 230 | 8,97 | 9,40 | 44,76 | | 300,5 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3195 | 107,82 | 112,69 | 462,42 | | 3451,95 | | |
| День, 9 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с использованием смеси сухой с витаминами, кальцием и магнием для напитка "Валетек" для детей | 250 | 8,50 | 13,00 | 31,75 | | 277,5 | 627 | |
| | Масло сливочное | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | | 112,2 | 478 | |
| | Бутерброды пикантные (горячие) | 40 | 4,70 | 7,60 | 12,70 | | 138 | 98 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | | 79 | 501 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 565 | 21,04 | 36,16 | 89,99 | | 747,7 | | |
| ОБЕД | Солянка из птицы | 350 | 10,47 | 15,50 | 4,27 | | 199,15 | 136 | |
| | Макаронны отварные с овощами | 200 | 6,90 | 7,98 | 38,04 | | 251,2 | 205 | |
| | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18,16 | 16,56 | 2,88 | | 232,8 | 366 | |
| | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,90 | 10,20 | 7,20 | | 124 | 9 | |
| | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0,50 | 0,20 | 22,20 | | 93 | 510 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 | |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | | 174 | 109 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1130 | 48,09 | 52,12 | 137,51 | | 1215,15 | | |
| ПОЛДНИК | "Гребешок" из дрожжевого теста | 80 | 8,00 | 5,20 | 65,86 | | 342,66 | 573 | |
| | Фрукты свежие (бананы) | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | | 192 | 112 | |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | | 122 | 503 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 480 | 12,40 | 6,20 | 136,86 | | 656,66 | | |
| УЖИН | Жаркое по-домашнему | 300 | 35,46 | 31,65 | 22,65 | | 516,81 | 369 | |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 1,60 | 10,10 | 3,00 | | 109 | 48 | |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | | 60 | 493 | |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,60 | 1,20 | 34,00 | | 181 | 110 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 700 | 43,76 | 42,95 | 74,65 | | 866,81 | | |
| УЖИН 2 | Йогурт | 180 | 9,00 | 5,76 | 15,30 | | 156,6 | 517 | |
| | Вафли | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | | 175 | 588 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 230 | 10,40 | 7,41 | 53,95 | | 331,6 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3105 | 135,69 | 144,84 | 492,96 | 3817,92 |
| День, 10 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6,92 | 10,77 | 40,50 | 286,75 268 |
| | Масло сливочное | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | 112,2 478 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72 15 |
| | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144 496 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 111 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 575 | 22,05 | 33,70 | 110,56 | 834,55 |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант) | 350 | 6,86 | 7,49 | 28,21 | 207,55 145 |
| | Гуляш из говядины (2-й вариант) | 120 | 17,60 | 19,36 | 4,40 | 262,4 368 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,40 | 10,46 | 49,44 | 337,4 237 |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 106 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 508 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 108 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1130 | 48,32 | 39,09 | 174,47 | 1246,35 |
| ПОЛДНИК | Булочка российская | 80 | 5,74 | 6,66 | 47,06 | 270,66 567 |
| | Плоды свежие (яблоки) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94 112 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый) | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 110 518 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 480 | 7,54 | 7,46 | 66,66 | 474,66 |
| УЖИН | Картофельное пюре с морковью | 200 | 3,60 | 9,00 | 17,00 | 164 430 |
| | Котлеты, биточки, шницели | 100 | 17,80 | 17,50 | 14,30 | 286 381 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 1,03 | 6,38 | 1,90 | 69,09 444 |
| | Салат из огурцов с зеленым луком | 100 | 0,80 | 10,10 | 2,10 | 102 18 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,60 | 1,20 | 34,00 | 181 110 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 494 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 730 | 29,93 | 44,18 | 84,50 | 863,09 |
| УЖИН 2 | Кефир, ацидофиллин, простокваша, ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90 516 |
| | Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183 589 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 230 | 8,17 | 6,85 | 44,70 | 273 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3145 | 116,01 | 131,28 | 480,89 | 3691,65 |
| День, 11 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 250 | 9,67 | 14,77 | 44,43 | 349,25 250 |
| | Курица отварная | 40 | 8,32 | 3,28 | 0,24 | 64 146 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72 15 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|--|----------------|-------|
| | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | | 81 | 495 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | | 78,6 | 111 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 600 | 30,94 | 26,60 | 105,51 | | 785,85 | |
| | Суп с рыбными консервами | 350 | 12,92 | 10,12 | 22,47 | | 232,75 | 153 |
| | Макаронник с мясом | 300 | 46,71 | 52,29 | 46,29 | | 842,13 | 293 |
| | Салат из свежих помидоров и яблок | 100 | 0,70 | 10,20 | 5,70 | | 117 | 20 |
| | Компот из вишен и яблок | 200 | 0,20 | 0,10 | 24,10 | | 98 | 513 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | | 174 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1110 | 71,69 | 74,39 | 161,48 | | 1604,88 | |
| ПОЛДНИК | Булочка "Пермская" | 80 | 5,12 | 10,02 | 41,60 | | 277,34 | 554 |
| | Фрукты свежие (апельсин) | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | | 86 | 112 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | | 92 | 518 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 480 | 7,92 | 10,62 | 58,00 | | 455,34 | |
| УЖИН | Плов из отварной говядины | 300 | 22,68 | 22,32 | 59,04 | | 528 | 370 |
| | Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной | 100 | 1,70 | 5,30 | 10,50 | | 96 | 66 |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | | 60 | 493 |
| | Хлеб стоголовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,60 | 1,20 | 34,00 | | 181 | 110 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 700 | 31,08 | 28,82 | 118,54 | | 865 | |
| УЖИН 2 | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | | 92 | 401,3 |
| | Печенье | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | | 208,5 | 590 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 230 | 8,97 | 9,40 | 44,76 | | 300,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3120 | 150,60 | 149,83 | 488,29 | | 4011,57 | |
| День, 12 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 250 | 8,95 | 11,75 | 36,00 | | 285,5 | 266 |
| | Пудинг из творога с яблоками | 200 | 27,22 | 21,34 | 29,26 | | 418 | 240 |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | | 60 | 493 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | | 78,6 | 111 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 740 | 43,08 | 34,44 | 125,20 | | 983,1 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты | 350 | 2,24 | 6,72 | 8,72 | | 106,05 | 140 |
| | Азу | 320 | 26,08 | 27,97 | 33,28 | | 489,34 | 364 |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | | 14 | 106 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | | 122 | 503 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--|----------------|-------|
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | | 174 | 109 |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | | 16,2 | 479 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1140 | 41,94 | 37,97 | 136,78 | | 1062,59 | |
| ПОЛДНИК | Булочка ванильная | 80 | 6,26 | 6,40 | 45,20 | | 264 | 563 |
| | Плоды свежие (бананы) | 200 | 3,00 | 1,00 | 42,00 | | 192 | 112 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | | 136,66 | 399,7 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 480 | 9,86 | 7,80 | 119,80 | | 592,66 | |
| УЖИН | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,54 | 0,90 | 42,56 | | 208,4 | 202 |
| | Курица в соусе томатном | 120 | 13,60 | 13,50 | 4,10 | | 192 | 405 |
| | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | | 24 | 106 |
| | Компот из яблок с лимонами | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | | 103 | 509 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,60 | 1,20 | 34,00 | | 181 | 110 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 720 | 29,14 | 16,00 | 109,56 | | 708,4 | |
| УЖИН 2 | Молочт | 180 | 9,00 | 5,76 | 15,30 | | 156,6 | 517 |
| | Вафли | 50 | 1,40 | 1,65 | 38,65 | | 175 | 588 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 230 | 10,40 | 7,41 | 53,95 | | 331,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3310 | 134,42 | 103,62 | 545,29 | | 3678,35 | |
| День 13 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 250 | 6,58 | 14,57 | 31,32 | | 282,75 | 260 |
| | Масло сливочное | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | | 112,2 | 478 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | | 72 | 15 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | | 79 | 501 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | | 78,6 | 111 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 575 | 21,31 | 36,90 | 92,28 | | 765,55 | |
| ОБЕД | Свекольник | 350 | 3,05 | 6,23 | 16,83 | | 135,8 | 131 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 13,90 | 2,10 | 9,60 | | 113 | 345 |
| | Соус белый на мясном, рыбном бульоне | 30 | 0,34 | 1,20 | 1,50 | | 18,15 | 452 |
| | Рис отварной | 200 | 4,92 | 8,10 | 45,08 | | 272,8 | 414 |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | | 60 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | | 141 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | | 174 | 109 |
| | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | | 24 | 106 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1140 | 34,57 | 19,51 | 154,73 | | 938,75 | |
| ПОЛДНИК | Оладьи с джемом | 100 | 7,21 | 7,39 | 43,52 | | 269,7 | 537 |
| | Плоды свежие (яблоки) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | | 94 | 112 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122 | 503 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 500 | 9,41 | 8,19 | 92,12 | 485,7 | |
| УЖИН | Жаркое по-домашнему | 300 | 35,46 | 31,65 | 22,65 | 516,81 | 369 |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,60 | 10,10 | 9,60 | 136,4 | |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 493 |
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,60 | 1,20 | 34,00 | 181 | 110 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 700 | 43,76 | 42,95 | 81,25 | 893,81 | |
| УЖИН 2 | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90 | 516 |
| | Праники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183 | 589 |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 230 | 8,17 | 6,85 | 44,70 | 273 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 3145 | 117,22 | 114,40 | 465,08 | 3356,81 | |
| 14 июня, 14 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая вязкая | 250 | 8,00 | 14,25 | 44,70 | 339 | 255 |
| | Масло сливочное | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | 112,2 | 478 |
| | Курица отварная | 40 | 8,32 | 3,28 | 0,24 | 64 | 146 |
| | Какао с молоком (2-й вариант) | 200 | 5,00 | 4,40 | 31,70 | 186 | 497 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 111 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 595 | 28,21 | 35,66 | 121,70 | 920,8 | |
| ОБЕД | Суп с крупой (перловой, рисовой, манной) | 350 | 2,24 | 7,10 | 23,87 | 168,35 | 155 |
| | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18,16 | 16,56 | 2,88 | 232,8 | 366 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 8,80 | 21,80 | 184 | 429 |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 1,60 | 10,10 | 3,00 | 109 | 48 |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 493 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 100 | 6,60 | 1,20 | 33,40 | 174 | 109 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1130 | 37,46 | 44,24 | 129,47 | 1069,15 | |
| ПОЛДНИК | Ватрушки с повидлом | 80 | 4,94 | 2,26 | 54,54 | 22,58 | 540 |
| | Плоды свежие (апельсин) | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86 | 112 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 92 | 518 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 480 | 7,74 | 2,86 | 70,94 | 200,58 | |
| УЖИН | Макароны отварные с овощами | 200 | 4,00 | 10,40 | 30,70 | 232 | 294 |
| | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 100 | 15,00 | 10,71 | 9,29 | 188,57 | 412 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 330 |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 | 106 |
| | Напиток апельсиновый или лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 18,90 | 73 | 207 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|----------------|----------------|----------------|----------------|--|-----------------|-------|
| | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,60 | 1,20 | 34,00 | | 181 | 110 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 730 | 26,92 | 23,91 | 97,15 | | 710,8 | |
| УЖИН 2 | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | | 92 | 401.3 |
| | айран | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | | 208,5 | 590 |
| | Печенье | 230 | 8,97 | 9,40 | 44,76 | | 300,5 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 3165 | 109,30 | 116,07 | 464,02 | | 3201,83 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 43985 | 1707,39 | 1701,06 | 6693,46 | | 49747,32 | |
| ИТОГО ДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 3141,79 | 121,96 | 121,50 | 478,10 | | 3553,38 | |