

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА -  
ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»



УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МДОУ ЦРР - д/с  
«Аленький цветочек»  
И.И. Николенц  
Приказ от 25.12.2023 №578-од

# ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ  
на осенне-зимний период

г. ПЫТЬ-ЯХ

# Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: Ясли (1-3 лет)  
 Тип планового меню: 12-ти часовое меню  
 Отбор: Столовая Равно "Столовая корпус №2"

Категория питающихся		№ рецепта		Детализация		Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Fe	Ca	Mg
Название	Время	Вес брутто	Вес нетто	Вес брутто	Вес нетто											
<b>1 нед. Понедельник</b>																
<b>Завтрак</b>																
Каша гречневая молочная вязкая	136	120	300.0	1 301,14	53,41	45,27	169,68	0,77	0,24	42,72	13,575	554,49	198,13			
Кофейный напиток с молоком	54-Э3Н-20	150	120.0	298,85	59,41	47,78	156,92	0,71	0,64	9,60	15,390	655,17	242,11			
Батон	576	20	150.0	151,95	11,26	10,81	39,21	0,15	0,24	0,56	2,640	242,27	81,64			
Сыр полутвердый(порциями)	75	10	20.0	58,90	5,14	5,38	20,73	0,11	0,15	0,12	1,930	69,37	60,54			
2-й завтрак			10.0	52,20	2,30	1,90	8,20	0,02	0,09	0,39	0,370	81,00	15,00			
Молоко кипяченое	469	150	150.0	35,80	2,32	2,95	10,28	0,02			0,240	3,80	2,60			
Обед			150.0	80,25	4,35	3,98	6,83	0,05	0,07	0,100	0,100	88,10	3,50			
Орлец консервированный	149	40	530.0	480,09	4,35	3,98	6,83	0,05	0,05	1,05	0,140	170,93	19,95			
Сул картофельный с крупой	114	150	40.0	4,40	0,32	11,39	70,11	0,38		1,05	0,140	170,93	19,95			
Пюре из гороха с маслом	389	100	150.0	49,20	1,70	2,10	0,68	0,01	0,38	5,32	6,970	113,73	86,38			
Котлета из говядины	339	50	100.0	142,44	10,73	2,44	5,88	0,05	0,05	1,00	0,060	9,28	5,64			
Кисель из яблок	212	150	50.0	121,50	8,75	6,17	19,37	0,23	0,30	3,30	0,500	11,20	0,53			
Хлеб ржано-пшеничный	575	20	150.0	81,75	8,75	6,17	7,50	0,01	0,11	3,360	3,360	44,39	42,44			
Хлеб пшеничный	573	20	20.0	39,60	1,36	0,26	20,70	0,01	0,11	1,02	0,530	26,50	13,17			
Полдник			20.0	41,20	1,60	0,30	7,96	0,02	0,05	0,880	0,880	9,40	9,40			
Винегрет овощной	47	40	342.0	435,73	19,33	21,60	8,02	0,02	0,13	0,40	0,220	6,60	13,20			
Драчена	154	120	40.0	35,20	0,64	2,48	40,77	0,13	0,40	2,65	5,640	128,24	54,14			
Чай без сахара	456	150	120.0	305,33	15,60	17,47	2,64	0,01	0,40	2,48	0,300	9,20	7,20			
Хлеб пшеничный	573	20	150.0	4,20	0,59	0,17	21,07	0,09	0,40	0,17	2,480	94,56	18,90			
Пенчене	582	12	20.0	4,20	0,59	0,17	0,11	0,11	0,17	0,17	2,390	14,40	12,54			
Соль			12.0	49,80	0,90	1,18	8,02	0,02	0,220	0,220	6,60	6,60	13,20			
1 нед. Вторник			3.0				8,93	0,01		0,250	0,250	3,48	2,40			
<b>Завтрак</b>																
Сул молочный с макаронными изделиями	139	150	325.0	1 243,13	45,21	44,88	163,07	0,41	0,41	73,83	12,170	573,03	172,20			
Какао с молоком	462	150	150.0	120,15	8,34	11,25	35,48	0,11	1,21	1,21	1,120	209,95	34,78			
Батон	576	20	150.0	70,50	4,32	4,86	14,78	0,06	0,68	0,380	0,380	122,55	15,45			
Масло сливочное	79	5	20.0	52,20	2,48	2,18	10,35	0,02	0,53	0,53	0,490	83,48	16,73			
2-й завтрак			5.0	33,05	0,04	0,58	10,28	0,02	0,53	0,240	0,240	3,80	2,80			
Снежок	465	150	162.0	125,55	5,25	4,93	14,93	0,07	0,12	1,05	0,400	0,12	23,47			
Пенчене	582	12	150.0	75,75	4,35	3,75	6,00	0,06	1,05	0,150	0,150	184,08	23,47			
Обед			12.0	49,80	0,90	1,18	8,93	0,01	1,05	0,150	0,150	180,60	21,07			
Иуда морковная	54	30	570.0	517,60	17,73	18,24	68,28	0,19	10,51	6,140	6,140	72,75	2,40			
Борщ с капустой и картофелем	95	150	30.0	19,80	0,42	1,14	1,95	0,02	1,05	0,150	0,150	180,60	21,07			
Плов из говядины	330	200	150.0	55,00	1,11	2,66	4,17	0,03	4,80	0,660	0,660	22,05	13,95			
Сок в индивидуальной упаковке	501	200	150.0	276,00	12,24	13,68	25,98	0,05	0,66	1,580	1,580	14,40	31,80			
Хлеб ржано-пшеничный	575	20	200.0	86,00	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00	2,800	2,800	14,00	8,00			
Хлеб пшеничный	573	20	20.0	39,80	1,36	0,30	7,96	0,05	4,00	2,800	2,800	14,00	8,00			
Полдник			20.0	41,20	1,60	0,30	8,02	0,02	61,06	0,220	0,220	6,60	13,20			
Пудинг творожно-яблочный	232	100	370.0	324,08	13,89	10,46	44,38	0,04	54,17	4,510	4,510	106,25	29,50			
Молоко сухое	471	25	100.0	196,33	11,13	7,80	21,20	0,04	0,25	0,050	0,050	76,75	8,50			
			25.0	81,75	1,80	2,12	13,87	0,02	0,25	0,050	0,050	76,75	8,50			



Чай без сахара	456	150	150,0	4,20	0,59	0,17	0,11	0,65	0,02	57,54	10,600	561,97	171,80
Фрукты свежие	82	95	95,0	41,80	0,37	0,37	9,20	0,06	6,64	2,390	14,40	12,54	8,46
Соль			3,0										
1 нед. Сведа			3,0										
Завтрак			3,0										
Каша манная молочная жидкая	230	155	335,0	326,27	43,34	39,80	186,02	0,65	0,02	57,54	10,600	561,97	171,80
Молоко цельное	469	150	155,0	158,02	4,70	4,99	40,73	0,13	0,06	2,16	0,830	366,26	41,47
Батон	576	20	150,0	80,25	4,35	3,98	23,62	0,06	0,03	1,04	0,350	103,43	15,42
Сыр полутвердый(попидими)	75	10	20,0	52,20	1,50	0,58	6,83	0,05	1,05	0,140	0,140	170,93	19,95
2-й завтрак			10,0	35,80	2,32	2,95	10,28	0,02	0,02	0,240	0,240	3,80	2,60
Соки в индивидуальной упаковке			200,0	86,00	1,00	2,95	20,20	0,02	0,07	0,07	0,100	88,10	3,50
Обед			200,0	86,00	1,00	2,95	20,20	0,02	0,07	0,07	0,100	88,10	3,50
Кваса кабачковая (промышленного	150	40	200,0	86,00	1,00	2,95	20,20	0,02	0,07	0,07	0,100	88,10	3,50
Сул-пюре картофельный	131	150	530,0	489,91	16,64	16,62	20,20	0,02	0,02	4,00	2,800	14,00	8,00
Птица в соусе с томатом	367	50	40,0	47,20	0,76	3,56	69,04	0,26	0,02	4,00	2,800	14,00	8,00
Макаронные отварные	67	100	150,0	87,15	3,48	3,57	3,40	0,01	2,27	3,560	129,08	63,98	
Кисель из смородины	54-1г-2020	100	50,0	73,22	4,75	5,54	10,29	0,08	2,80	0,280	16,40	6,00	
Греники из пшеничного хлеба	54-23хн-20	150	100,0	131,20	3,60	3,27	1,11	0,02	0,18	0,650	71,70	22,05	
Хлеб ржано-пшеничный	115	20	150,0	37,90	0,20	0,10	21,87	0,04	0,18	0,420	0,420	8,93	6,43
Полдник	575	20	20,0	73,64	2,49	0,32	9,20	0,01	14,40	0,220	0,220	7,40	4,90
Биточки из говядины	339	50	435,0	39,60	1,36	0,26	15,21	0,05	0,02	0,630	0,630	7,25	10,40
Картофель отварной с маслом	203	120	50,0	421,24	12,83	10,48	7,96	0,05	29,11	0,880	9,40	58,35	9,40
Хлеб пшеничный	573	20	120,0	121,50	8,75	6,17	56,05	0,24	0,50	3,410	3,410	52,63	58,35
Чай с лимоном	459	150	20,0	128,26	1,87	3,62	7,50	0,07	0,50	1,420	26,50	13,00	28,40
Фрукты свежие	82	95	150,0	41,20	1,60	0,30	23,05	0,15	24,70	1,120	13,60	28,40	28,40
Соль			95,0	30,00	0,23	0,08	8,02	0,02	0,220	0,220	6,60	13,20	13,20
1 нед. Четверг			3,0	100,28	0,38	0,31	7,13	0,03	0,75	0,650	5,93	3,75	3,75
Завтрак			3,0										
Каша пшеничная молочная жидкая	235	130	305,0	1 321,54	52,13	46,74	172,12	0,60	0,26	28,78	11,020	378,02	181,89
Кофейный напиток с молоком	130,0	150	130,0	296,09	8,57	10,83	41,20	0,17	0,09	1,21	1,380	168,50	47,28
Батон	54-23хн-20	20	150,0	151,94	4,73	4,72	22,65	0,12	0,82	0,760	83,58	29,68	29,68
Масло сливочное	576	20	20,0	58,90	2,30	1,90	8,20	0,02	0,09	0,370	0,370	81,00	15,00
2-й завтрак			5,0	52,20	1,50	0,58	10,28	0,02	0,240	0,240	3,80	2,60	2,60
Йогурт	645	12	162,0	33,05	0,04	3,63	0,07	0,01	0,010	0,010	0,12	0,12	2,40
Печенье	582	12	150,0	168,30	5,40	4,93	25,43	0,01	1,40	0,250	3,48	2,40	2,40
Обед			12,0	118,50	4,50	3,75	16,50	0,01	1,40	0,250	3,48	2,40	2,40
Томаты соленые			560,0	474,17	20,57	1,18	8,93	0,01	0,250	3,48	2,40	2,40	2,40
Сул с макаронными изделиями и картофелем	129	40	40,0	6,40	0,44	0,04	54,48	0,23	15,20	5,310	125,67	69,70	69,70
Пудинг из говядины	54-13х-2020	150	150,0	58,65	1,74	2,49	7,32	0,04	2,28	0,490	9,60	10,20	10,20
Калуга тушеная	380	110	50,0	155,92	11,57	11,82	0,42	0,02	0,05	1,570	19,17	22,00	22,00
Комлот из языка	54-4хн-20	150	110,0	75,90	2,20	3,74	8,36	0,03	12,87	0,870	60,50	18,80	18,80
Хлеб пшеничный	573	20	150,0	56,90	0,30	0,10	13,80	0,02	0,01	0,400	0,400	11,00	5,50
Хлеб ржано-пшеничный	575	40	20,0	41,20	1,60	0,30	8,02	0,02	0,220	0,220	6,60	13,20	13,20
Полдник			40,0	79,20	2,72	0,52	15,92	0,10	0,05	10,97	4,080	80,37	62,51
Сурфле рыбное	54-рб-2020	60	445,0	382,98	17,59	11,97	51,01	0,19	0,31	0,620	40,00	18,00	18,00
Рис с томатом и овощами	63	120	60,0	125,50	12,70	7,10	2,50	0,10	0,31	0,620	40,00	18,00	18,00
Чай с лимоном	459	150	120,0	144,48	2,69	4,12	24,16	0,05	0,05	3,27	0,520	12,74	19,10
Фрукты свежие	82	95	150,0	30,00	0,23	0,08	7,13	0,05	6,64	2,070	15,10	8,46	8,46
Хлеб пшеничный	573	20	20,0	41,80	0,37	0,37	9,20	0,02	0,220	0,220	6,60	13,20	13,20
Соль			3,0	41,20	1,80	0,30	8,02	0,02	0,220	0,220	6,60	13,20	13,20
1 нед. Пятница			3,0										
Завтрак			3,0										
Запеканка из творога	54-6о-2020	100	270,0	1 322,92	64,05	48,01	158,48	1,50	0,03	28,67	10,940	638,27	156,20
Молоко цельное	469	150	100,0	333,05	24,12	11,11	34,80	0,09	1,34	0,720	312,60	41,62	41,62
Повидло			150,0	202,80	19,67	7,13	14,87	0,04	0,19	0,580	141,67	21,67	21,67
2-й завтрак			20,0	80,25	4,35	3,98	6,83	0,05	1,05	0,140	170,93	19,95	19,95
150,0			150,0	75,75	4,35	3,75	13,10	0,10	1,05	0,150	180,60	21,07	21,07



Снежок		465	150	150.0	75.75	4.35	3.75	6.00	0.06	1.05	0.150	180.60	21.07
Обед	Салат из свежеты с соевыми орехами	31	40	560.0	496.78	20.76	17.95	63.39	1.31	10.63	7.700	106.47	74.55
	Щи из свежей капусты с картошкой	104	150	40.0	33.60	0.52	2.44	2.48	0.01	1.88	0.450	12.40	7.20
	Печенье говяжья по-строгановски	356	60	150.0	37.05	0.90	2.70	2.28	0.03	5.10	0.380	29.70	9.60
	Каша перловая рассыпчатая	54-5г-2020	100	60.0	138.73	12.05	7.88	5.15	0.49	2.45	3.940	26.78	11.90
	Комлот из свежих плодов	206	150	100.0	128.60	2.95	3.95	20.30	0.03	0.550	12.50	11.50	2.35
	Хлеб пшеничный	573	20	150.0	47.00	0.10	0.10	11.80	0.01	1.20	0.600	4.49	2.35
	Хлеб ржаной	3	40	40.0	69.60	2.64	0.48	8.02	0.02	0.220	6.60	13.20	4.10
	Салат из капусты белокочанной	1	40	435.0	417.34	14.82	15.30	54.29	0.04	15.65	1.560	14.00	18.80
	Треугольник с говядиной	60	150	40.0	37.60	0.59	2.40	3.36	0.01	6.80	2.370	38.60	18.96
	Кисель из вишни	54-22хн-20	150	150.0	298.24	13.76	12.53	32.03	0.01	1.13	0.210	16.00	6.40
	Фрукты свежие	82	95	150.0	39.70	0.10	0.37	9.70	0.01	1.08	0.090	7.50	4.10
	Соль	3.0		95.0	41.80	0.37	0.37	9.20	0.02	6.64	2.070	15.10	8.46
	Соль	3.0		3.0									
<b>2 нед. Понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
	Суп Молочный с крупой	140	150	325.0	1297.42	51.24	42.54	180.36	0.63	36.92	20.620	422.95	269.90
	Кофейный напиток с молоком	54-23н-20	150	150.0	241.65	7.44	9.86	30.88	0.10	1.08	0.760	204.92	35.00
	Батон	576	20	150.0	97.30	3.60	3.75	12.33	0.05	0.99	0.140	120.00	17.40
	Масло сливочное	79	5	20.0	58.90	2.30	1.90	8.20	0.02	0.39	0.370	81.00	15.00
	2-й завтрак				52.20	1.50	0.58	10.28	0.02	0.240	3.80	2.60	
	Сок в индивидуальной упаковке	501	200	212.0	33.05	0.04	3.63	0.07	0.01	4.00	0.010	0.12	
	Пенные курабы	200.0	12	86.00	152.00	1.77	2.22	28.42	0.02	4.00	2.800	14.00	8.00
	Обед				12.0	66.00	2.02	20.20	0.02	4.00	2.800	14.00	8.00
	Орлец консервированный	149	40	534.0	488.48	21.09	16.25	68.28	0.34	13.28	7.290	95.51	158.49
	Светлокопый со сметаной с мясом	22	150	40.0	4.40	0.32	0.04	0.68	0.01	1.00	0.060	9.28	5.64
	Биточки из говядины	339	50	150.0	80.00	3.06	5.02	10.54	0.05	10.28	1.190	25.82	20.27
	Каша рассыпчатая гречневая	202	104	50.0	121.50	8.75	6.17	7.50	0.07	0.50	1.420	26.50	13.00
	Комлот из яблго и вишни	54-5хн-20	150	104.0	167.90	5.85	4.38	25.93	0.14	3.110	11.01	11.01	92.55
	Хлеб пшеничный	573	20	150.0	31.88	0.15	0.08	7.65	0.02	1.50	0.410	6.90	4.43
	Хлеб ржано-пшеничный	575	20	20.0	41.20	1.60	0.30	8.02	0.02	0.220	6.60	13.20	4.55
	Полдник				39.60	1.36	0.26	7.96	0.05	0.880	9.40	9.40	9.40
	Рыба запеченая в масле	300	100	525.0	417.29	20.94	14.21	52.78	0.17	18.56	9.770	108.52	68.41
	Рагу из овощей	224	150	100.0	107.50	14.75	3.67	3.83	0.07	0.50	1.050	50.00	22.50
	Чай с лимоном	459	150	150.0	131.00	2.90	7.50	13.10	0.08	10.60	6.000	37.49	33.70
	Пампушка с чесноком	275	150	150.0	30.00	0.23	0.08	7.13	0.08	0.75	0.650	5.93	3.75
	Фрукты свежие	82	95	30.0	106.99	2.69	2.59	19.52	0.07	0.07	0.070	3.50	3.75
	Соль				95.0	0.37	0.37	9.20	0.02	6.64	2.070	15.10	8.46
	Соль				3.0								
	Соль				3.0								
<b>2 нед. Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
	Каша из овсяных хлопьев Геркулес жидкая	234	154	334.0	1285.48	57.63	42.91	169.74	1.41	48.59	11.150	729.01	220.61
	Чай с молоком	460	150	154.0	302.20	10.39	10.87	40.77	0.17	1.44	1.930	254.88	55.86
	Сыр полутвердый(порциыми)	75	10	150.0	166.20	5.37	6.36	21.86	0.13	1.14	0.940	118.65	41.70
	Батон	576	20	10.0	48.00	1.20	0.98	8.63	0.02	0.23	0.650	44.33	7.88
	2-й завтрак				35.80	2.32	2.95	10.28	0.02	0.07	0.100	88.10	3.50
	Молоко кипяченое	469	180	20.0	52.20	1.50	0.58	8.20	0.06	1.26	0.240	3.80	2.60
	Обед				180.0	5.22	4.78	8.20	0.06	1.26	0.170	205.12	23.94
	Квас морковная	54	40	560.0	96.30	5.22	4.78	8.20	0.06	1.26	0.170	205.12	23.94
	Расолышник ленинградский	100	150	40.0	451.48	18.33	11.66	68.74	1.02	44.70	6.560	71.79	101.73
	Оладьи из пени по-кундески	357	60	150.0	26.40	0.56	1.52	2.60	0.03	1.40	0.620	12.06	10.80
	Картофель отварной с маслом	203	100	60.0	103.80	10.20	3.18	8.40	0.07	4.30	0.620	12.06	13.36
	Кисель из смородины	54-23хн-20	150	100.0	106.88	1.56	3.02	19.21	0.12	4.02	3.010	12.00	12.00
	Хлеб пшеничный	573	20	150.0	37.90	0.20	0.10	9.20	0.01	20.58	0.930	11.33	23.67
	Хлеб ржаной	3	40	20.0	41.20	1.60	0.30	8.02	0.02	14.40	0.220	7.40	4.90
	Полдник				40.0	69.60	2.64	13.36	0.72	1.560	6.60	13.20	18.80
	Макаронны отварные с сыром	239	130	380.0	445.50	23.69	15.60	52.03	0.16	1.19	2.490	197.22	39.26
	Макаронны отварные с сыром	130.0		130.0	182.00	7.80	6.50	22.88	0.04	0.13	0.910	145.60	13.61



Сухие рыбные	54-09-2020	60		60,0	125,50	12,70	7,10		2,50	0,10		0,31	0,620	40,00	18,00
Чай с лимоном	459	150		150,0	30,00	0,23	0,08		7,13			0,75	0,650	5,93	3,75
Емочка "Вечушья"	185	40		40,0	108,00	2,96	1,92		19,52	0,02		0,310	0,590	5,69	3,90
Соль				3,0											
Соль				3,0											
2 нед. Среда				3,0											
Завтрак				3,0											
Каша манная "Шоколадка"	194	150/4		329,0	300,85	8,44	49,26		185,71	0,62	0,09	53,84	11,530	416,11	189,99
Корейский напиток с молоком	54-23н-20	150		154,0	156,70	4,60	4,95		41,95	0,10	0,09	1,42	0,970	187,52	32,90
Масло сливочное	79	5		150,0	58,90	2,30	1,90		23,40	0,05		1,03	0,350	102,60	15,30
Батон	576	20		5,0	33,05	0,04	3,63		8,20	0,02	0,09	0,39	0,370	81,00	15,00
2-й завтрак				20,0					0,07	0,01			0,010	0,12	
Сок в индивидуальной упаковке	501	200		212,0	135,80	1,50	0,58		10,28	0,02		4,00	0,240	3,80	2,60
Печенье	582	12		200,0	86,00	1,00	1,38		29,13	0,03		4,00	3,050	17,48	10,40
Обед				12,0					20,20	0,02		4,00	2,800	14,00	8,00
Салат картофельный с зеленым горошком	42	40		560,0	49,80	1,00	1,18		8,93	0,01		0,250	0,250	3,48	2,40
Суп с макаронными изделиями и картофелем	129	150		40,0	40,00	1,00	2,52		62,03	0,28		79,09	4,990	134,31	85,54
Котлеты из птицы	372	50		150,0	58,65	1,74	2,49		7,32	0,04		3,52	0,280	5,60	6,80
Калюста тушеная	380	110		50,0	142,14	10,00	9,00		8,36	0,05		2,28	0,490	9,60	10,20
Напиток из шиповника	486	150		110,0	75,90	2,20	3,74		5,36	0,03		0,42	0,910	24,28	12,14
Хлеб ржано-пшеничный	575	40		150,0	58,50	0,50	0,20		13,73	0,01		12,87	0,870	60,50	22,00
Хлеб пшеничный	573	20		40,0	79,20	2,72	0,52		15,92	0,10		60,00	0,480	8,93	2,40
Полдник				20,0					8,02	0,02		1,760	18,80	18,80	2,80
Котлета "Любительская"	308	60		390,0	359,32	1,60	0,30		8,02	0,02		9,33	2,220	6,60	13,20
Картофельное пюре	54-11н-202	120		60,0	50,40	7,50	9,00		52,60	0,21		9,33	2,520	76,80	61,15
Чай с лимоном	459	150		120,0	111,50	2,60	4,20		3,12	0,05		0,42	0,530	25,80	17,40
Хлеб пшеничный	573	20		150,0	30,00	0,23	0,08		15,80	0,10		8,16	0,820	32,00	23,00
Булочка Домашняя	542	40		20,0	41,20	1,60	0,30		7,13			0,75	0,650	5,93	3,75
Соль				40,0					8,02	0,02		0,220	0,220	6,50	3,20
Соль				3,0					18,53	0,04		0,300	0,300	6,47	3,80
2 нед. Четверг				3,0											
Завтрак				3,0											
Омлет натуральный	268	100		270,0	273,00	12,62	15,66		162,92	0,61	1,10	28,00	18,600	522,74	168,23
Какао с молоком	54-21н-20	150		100,0	160,00	8,62	13,08		20,73	0,09	0,09	0,70	8,660	162,72	14,91
Батон	576	20		150,0	60,80	2,50	2,00		2,15	0,05		0,31	1,620	76,92	12,31
2-й завтрак				20,0					8,30	0,02	0,09	0,39	6,800	82,00	
Снежок	465	150		162,0	52,20	1,50	0,58		10,28	0,02		0,39	6,800	82,00	
Вафли	580	12		150,0	140,65	4,82	7,42		13,90	0,07		1,05	0,220	3,80	2,60
Обед				12,0					75,75	4,35	3,75	1,05	0,070	181,56	21,79
Икра свекольная	53	40		560,0	511,40	2,153	3,67		6,00	0,06		1,05	0,150	180,60	21,07
Суп картофельный с бобовыми	62	150		40,0	28,80	0,60	1,44		7,50	0,01		5,83	4,310	112,59	85,77
Плов из отварной птицы	375	160		150,0	123,00	6,37	2,16		3,40	0,01		2,96	0,480	11,20	8,40
Компот из смеси сухофруктов	54-1нх-20	150		160,0	178,40	9,84	6,56		17,47	0,10		2,85	1,220	22,99	21,37
Хлеб ржано-пшеничный	575	40		150,0	60,80	0,40	0,40		19,94	0,03		0,570	16,00	22,40	
Хлеб пшеничный	573	20		40,0	79,20	2,72	0,52		14,90			0,02	0,060	37,00	1,60
Полдник				20,0					15,92	0,10		0,02	0,060	37,00	1,60
Пюре картофельное с морковью	322	120		395,0	41,20	1,60	0,30		8,02	0,02		1,760	18,80	18,80	
Суфле из печени	52-9	60		120,0	391,23	16,37	10,46		49,14	0,19	1,01	20,42	0,220	6,60	13,20
Пирожок печеный из дрожистого теста	535	45		60,0	100,10	2,28	0,42		14,40			5,410	65,87	45,76	
Чай с сахаром	457	150		45,0	139,43	9,94	7,66		6,34	0,14	1,01	12,80	0,800	29,90	25,96
Хлеб пшеничный	573	20		150,0	82,00	2,40	2,00		6,34	0,03		7,80	3,500	19,94	
Соль				20,0					13,40	0,03		0,02	0,270	5,60	3,45
Соль				3,0					6,98			0,620	3,83	3,15	
2 нед. Пятница				3,0					8,02	0,02		0,220	0,220	6,60	13,20
Завтрак				3,0											
Каша речевая вязкая	227	130		305,0	1304,72	60,88	46,24		161,42	0,58		21,38	13,730	647,61	208,37
Молоко кипяченое	469	150		130,0	304,64	10,44	12,37		37,98	0,15		1,84	0,960	271,97	44,94
Батон	576	20		150,0	80,25	4,35	3,98		20,80	0,07		0,79	0,570	97,12	22,98
Масло сливочное	79	5		52,20	80,25	4,35	3,98		6,83	0,05		1,05	0,140	170,93	19,95
Соль				5,0					10,28	0,02		0,240	0,240	3,80	2,60
Соль				5,0					0,07	0,01		0,010	0,010	0,12	

