

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

СОГЛАСОВАНО:

Врач-диетолог БУ «Пыль-Яхская
окружная клиническая больница»

С.В. Колесникова

« 10 » 08 2022

« 10 » 08 2022

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МДОУ ЦРР - д/с
«Аленький
цветочек»

И.И. Никонел

Приказ от 25.08.2022 № 442-од

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (Комаров К.А.)

на осенне-зимний период

г. ПЫЛЬ-ЯХ

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: Сад (диета 3-7)
 Тип планового меню: 12-ти часовое меню №3
 Отбор: Столовая Равно "Столовая корпус №1"

| Категория питающихся | | № рецепта | | Детализация | | Вес порции | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | Fe | Ca | Mg |
|---------------------------|--------------------------------------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|-------|--------|------|----------|-------|--------|--------|--------|-------|----|
| День недели | Время | Вес брутто | Вес нетто | Вес брутто | Вес нетто | | | | | | | | | | | |
| 1 нед. Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша ячневая рассыпчатая | 208 | 200 | 470.0 | 1 742,72 | 60,91 | 55,47 | 243,73 | 0,74 | 0,16 | 68,45 | 16,963 | 390,22 | 230,10 | | |
| | Чай с сахаром | 457 | 200 | 200,0 | 1 787,24 | 57,09 | 52,72 | 267,63 | 0,77 | 0,25 | 18,37 | 15,584 | 504,04 | 210,76 | | |
| | Масло сливочное | 79 | 5 | 200,0 | 441,03 | 13,35 | 15,41 | 62,32 | 0,17 | 0,14 | | 3,294 | 85,05 | 43,60 | | |
| | Яйцо вареное | 267 | 40 | 5,0 | 241,73 | 6,15 | 6,35 | 40,00 | 0,11 | | | 1,154 | 53,08 | 31,15 | | |
| | 2-й завтрак | 576 | 25 | 40,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 | | |
| | Фрукты свежие | 82 | 95 | 25,0 | 63,00 | 5,10 | 4,60 | 0,07 | | | | 0,010 | 0,12 | 5,00 | | |
| | Обед | | | 95,0 | 65,25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 0,03 | 0,14 | | 0,300 | 22,00 | 4,75 | | |
| | Огурец консервированный | | | 95,0 | 41,36 | 0,38 | 0,38 | 9,21 | 0,03 | | | 2,080 | 15,13 | 8,46 | | |
| | Сул картофеля с бобовыми | | | 755,0 | 41,36 | 0,38 | 0,38 | 9,21 | 0,03 | | | 2,080 | 15,13 | 8,46 | | |
| | Котлета из говядины | 113 | 200 | 60,0 | 635,10 | 24,74 | 16,47 | 79,22 | 0,48 | 0,06 | 8,30 | 7,730 | 183,36 | 130,70 | | |
| | Картофельное пюре | 339 | 70 | 200,0 | 92,60 | 1,34 | 0,92 | 0,96 | | | | 0,30 | 3,80 | 27,50 | | |
| | Компот из кураги | 377 | 150 | 70,0 | 170,00 | 12,30 | 8,60 | 10,50 | 0,10 | | | 1,960 | 37,10 | 18,20 | | |
| | Хлеб пшеничный | 494 | 200 | 150,0 | 105,00 | 4,00 | 6,00 | 8,70 | 0,10 | | | 0,820 | 37,50 | 24,00 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 573 | 25 | 200,0 | 102,20 | 1,80 | 0,10 | 23,60 | 0,03 | 0,06 | 0,60 | 1,100 | 52,00 | 34,00 | | |
| | Полдник | 575 | 50 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,00 | 3,50 | | |
| | Рогалик с повидлом | 275 | 60 | 260,0 | 99,00 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 0,09 | | | 1,960 | 23,50 | 23,50 | | |
| | Кисель из ягод | 479 | 200 | 60,0 | 265,25 | 5,03 | 6,11 | 60,55 | | | | 0,120 | 8,80 | 1,40 | | |
| | Соль | | | 200,0 | 175,25 | 4,83 | 5,91 | 38,55 | | | | 1,00 | 0,120 | 8,80 | | |
| | Ужин | | | 5,0 | 90,00 | 0,20 | 0,20 | 22,00 | | | | 0,120 | 8,80 | 1,40 | | |
| | Салат из отварной моркови с чесноком | | | 465,0 | 404,50 | 13,59 | 14,35 | 56,33 | 0,09 | 0,05 | 2,30 | 2,360 | 211,70 | 26,60 | | |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 259 | 180 | 60,0 | 56,00 | 0,69 | 5,05 | 3,16 | | | | 2,12 | 2,360 | 211,70 | 26,60 | |
| | Чай с сахаром | 457 | 200 | 180,0 | 252,00 | 10,80 | 9,00 | 31,77 | 0,06 | 0,05 | 0,18 | 1,260 | 201,60 | 18,90 | | |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 | | |
| | 1 нед. Вторник | | | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,00 | 3,50 | | |
| | Завтрак | | | | 1 747,41 | 66,62 | 60,06 | 213,39 | 0,64 | 0,13 | 35,25 | 21,761 | 389,20 | 292,65 | | |
| | Макаронные отварные | 256 | 100 | 347,0 | 337,89 | 9,13 | 14,01 | 43,85 | 0,08 | 0,02 | 0,11 | 1,600 | 149,50 | 17,37 | | |
| | Чай с сахаром | 457 | 200 | 100,0 | 134,67 | 3,53 | 3,67 | 21,80 | 0,04 | 0,02 | | 0,470 | 7,33 | 4,67 | | |
| | Батон | 576 | 25 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 | | |
| | Сыр полутвердый (порциями) | 75 | 15 | 25,0 | 65,25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 0,03 | | | 0,300 | 4,75 | 3,25 | | |
| | Масло сливочное | 79 | 7 | 15,0 | 53,70 | 3,48 | 4,43 | | | | | 0,11 | 132,15 | 5,25 | | |
| | 2-й завтрак | | | 7,0 | 46,27 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | | | | 0,010 | 0,17 | 8,46 | | |
| | Фрукты свежие | 82 | 95 | 95,0 | 41,36 | 0,38 | 0,38 | 9,21 | 0,03 | | | 2,080 | 15,13 | 8,46 | | |
| | Обед | | | 95,0 | 41,36 | 0,38 | 0,38 | 9,21 | 0,03 | | | 2,080 | 15,13 | 8,46 | | |
| | Икра морковная | 54 | 50 | 755,0 | 802,38 | 35,45 | 31,40 | 97,10 | 0,39 | 0,08 | 8,76 | 10,841 | 116,47 | 212,12 | | |
| | | | | 50,0 | 33,00 | 0,70 | 1,90 | 3,26 | 0,02 | | | 0,360 | 10,50 | 13,50 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-------|---------|--------|-------|--------|--------|------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Капуста тушеная | 143 | 75 | 75.0 | 53.38 | 1.59 | 1.90 | 6.79 | 0.01 | 0.03 | 2.04 | 1.275 | 18.90 | 28.00 |
| Напиток из шиповника | 496 | 200 | 200.0 | 78.00 | 0.67 | 0.27 | 18.30 | 0.01 | 0.03 | 2.04 | 1.275 | 18.90 | 28.00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 575 | 50 | 50.0 | 99.00 | 3.40 | 0.65 | 19.90 | 0.09 | 0.03 | 1.04 | 0.125 | 6.00 | 19.50 |
| Полдник | 573 | 25 | 25.0 | 58.50 | 1.90 | 0.20 | 12.30 | 0.03 | 0.03 | 1.00 | 0.870 | 7.90 | 5.00 |
| Снежок | | | 205.0 | 200.90 | 6.82 | 8.70 | 24.33 | 0.07 | | 1.26 | 0.180 | 216.00 | 25.29 |
| Печенье курабье | 465 | 180 | 180.0 | 90.90 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 0.07 | | 1.26 | 0.180 | 216.00 | 25.29 |
| Соль | | 20 | 25.0 | 110.00 | 1.60 | 4.20 | 17.13 | | | | | | |
| Ужин | | | 5.0 | | | | | | | | | | |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 79 | 50/50 | 495.0 | 453.70 | 24.66 | 14.90 | 54.94 | 0.06 | 0.03 | 2.04 | 1.275 | 18.90 | 28.00 |
| Рис прилушенный | 386 | 150 | 120.0 | 174.00 | 18.86 | 9.20 | 3.74 | | | 1.04 | 0.125 | 6.00 | 19.50 |
| Чай с лимоном | 459 | 200 | 150.0 | 181.20 | 3.60 | 5.40 | 29.40 | 0.03 | 0.03 | 1.00 | 0.870 | 7.90 | 5.00 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 200.0 | 40.00 | 0.30 | 0.10 | 9.50 | | | | | | |
| 2 нед. Четверг | | | 25.0 | 58.50 | 1.90 | 0.20 | 12.30 | 0.03 | 0.03 | 1.00 | 0.870 | 7.90 | 5.00 |
| Завтрак | | | 150 | 150.0 | 53.89 | 47.92 | 213.22 | 0.52 | 0.25 | 48.80 | 15.300 | 472.52 | 190.75 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 177 | 150 | 422.0 | 377.08 | 12.45 | 4.27 | 50.37 | 0.06 | 0.14 | 2.140 | 2.140 | 32.02 | 12.45 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 150.0 | 164.56 | 5.23 | 4.27 | 28.02 | | | | | | |
| Батон | 576 | 25 | 200.0 | 38.00 | 0.20 | 0.10 | 9.10 | | | | | | |
| Яйцо вареное | 267 | 40 | 25.0 | 65.25 | 1.86 | 0.73 | 12.85 | 0.03 | | | 0.820 | 5.10 | 4.20 |
| Масло сливочное | 79 | 7 | 40.0 | 63.00 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 0.03 | 0.14 | 0.300 | 0.300 | 4.75 | 3.25 |
| 2-й завтрак | | | 7.0 | 46.27 | 0.06 | 5.08 | 0.10 | | | | 1.010 | 22.00 | 5.00 |
| Фрукты свежие | | | 100.0 | 44.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 0.03 | | | 0.010 | 0.17 | |
| Обед | 82 | 100 | 100.0 | 44.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 0.03 | | 7.00 | 2.210 | 16.10 | 9.00 |
| Салат из соленых огурцов с луком | 16 | 50 | 705.0 | 577.40 | 24.32 | 18.74 | 56.72 | 0.28 | | 7.00 | 2.210 | 16.10 | 9.00 |
| Сул картофельный с крутой | 114 | 200 | 50.0 | 34.00 | 0.40 | 3.00 | 1.30 | 0.01 | | 36.40 | 6.550 | 138.10 | 94.90 |
| Жаркое по-домашнему | 328 | 180 | 200.0 | 65.60 | 2.22 | 2.82 | 7.84 | 0.07 | | 1.55 | 0.300 | 11.50 | 6.50 |
| Компот из ягод замороженных | 491 | 200 | 180.0 | 276.30 | 16.20 | 11.97 | 4.68 | 0.07 | | 4.40 | 0.720 | 15.00 | 20.20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 575 | 50 | 200.0 | 44.00 | 0.20 | 0.10 | 10.70 | 0.01 | | 13.95 | 3.010 | 75.60 | 35.10 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 50.0 | 99.00 | 3.40 | 0.65 | 19.90 | 0.09 | | 16.50 | 0.290 | 7.50 | 6.10 |
| Полдник | | | 25.0 | 58.50 | 1.90 | 0.20 | 12.30 | 0.03 | | 1.950 | 23.50 | 23.50 | |
| Пряники | 581 | 20 | 220.0 | 175.40 | 2.98 | 1.04 | 38.60 | 0.05 | 0.06 | 0.280 | 0.280 | 5.00 | 3.50 |
| Компот из курати | 494 | 200 | 20.0 | 73.20 | 1.18 | 0.94 | 15.00 | 0.02 | | 1.260 | 1.260 | 54.20 | 35.80 |
| Соль | | | 200.0 | 102.20 | 1.80 | 0.10 | 23.60 | 0.03 | 0.06 | 0.160 | 0.160 | 2.20 | 1.80 |
| Ужин | | | 5.0 | | | | | | | 1.100 | 1.100 | 52.00 | 34.00 |
| Салат из свеклы | 26 | 60 | 465.0 | 403.10 | 13.74 | 12.96 | 57.73 | 0.10 | 0.05 | 4.80 | 3.140 | 232.10 | 38.60 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 60.0 | 54.60 | 0.84 | 3.66 | 4.56 | 0.01 | | 4.62 | 0.780 | 20.40 | 12.00 |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 259 | 180 | 200.0 | 38.00 | 0.20 | 0.10 | 9.10 | | | | 0.820 | 5.10 | 4.20 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 180.0 | 252.00 | 10.80 | 9.00 | 31.77 | 0.06 | 0.05 | 0.18 | 1.260 | 201.60 | 18.90 |
| 2 нед. Пятница | | | 25.0 | 58.50 | 1.90 | 0.20 | 12.30 | 0.03 | | 0.280 | 0.280 | 5.00 | 3.50 |
| Завтрак | | | 1825.08 | 60.46 | 58.01 | 264.80 | 0.88 | 0.13 | 75.46 | 18.760 | 301.55 | 214.63 | |
| Каша ячневая рассыпчатая | 208 | 208 | 448.0 | 422.70 | 11.13 | 13.72 | 63.62 | 0.14 | 0.07 | 0.07 | 2.330 | 65.17 | 39.85 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 208.0 | 251.40 | 6.40 | 6.60 | 41.60 | 0.11 | | 1.200 | 1.200 | 55.20 | 32.40 |
| Масло сливочное | 79 | 5 | 200.0 | 38.00 | 0.20 | 0.10 | 9.10 | | | 0.820 | 0.820 | 5.10 | 4.20 |
| Батон | 576 | 25 | 5.0 | 33.05 | 0.04 | 3.63 | 0.07 | | | 0.010 | 0.010 | 0.12 | |
| Сыр | | | 25.0 | 65.25 | 1.86 | 0.73 | 12.85 | 0.03 | | 0.300 | 0.300 | 4.75 | 3.25 |
| 2-й завтрак | | | 10.0 | 35.00 | 2.63 | 2.66 | | | 0.07 | | | | |
| Фрукты свежие | | | 100.0 | 44.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 0.03 | | 7.00 | 2.210 | 16.10 | 9.00 |
| Обед | 82 | 100 | 100.0 | 44.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 0.03 | | 7.00 | 2.210 | 16.10 | 9.00 |
| Икра морковная | 54 | 50 | 769.0 | 728.16 | 33.41 | 27.10 | 87.11 | 0.53 | 0.10 | 36.87 | 8.510 | 118.98 | 120.48 |
| Сул картофельный с фрикадельками | 123 | 200 | 50.0 | 33.00 | 0.70 | 1.90 | 3.26 | 0.02 | | 1.76 | 0.360 | 10.50 | 13.50 |
| Фрикадельки мясные | 145 | 24 | 200.0 | 121.60 | 7.16 | 7.66 | 6.00 | 0.07 | | 4.46 | 1.460 | 17.20 | 21.40 |
| Шницель из говядины | 339 | 70 | 24.0 | 54.26 | 4.80 | 3.82 | 0.17 | 0.02 | 0.07 | 0.760 | 0.760 | 3.98 | 5.78 |
| Картофель отварной с маслом | 125 | 150 | 70.0 | 170.80 | 12.30 | 8.60 | 10.50 | 0.10 | | 1.960 | 37.10 | 18.20 | |
| | | | 150.0 | 146.00 | 3.05 | 4.17 | 24.08 | 0.16 | 0.10 | 21.98 | 1.360 | 16.20 | 30.70 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|-----|-------|-------|----------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|
| Завтрак | Омлет натуральный | 268 | 200 | 405,0 | 464,45 | 21,61 | 29,14 | 29,40 | 0,15 | 1,24 | 3,637 | 256,06 | 39,20 |
| | Кофейный напиток с молоком | 465 | 180 | 200,0 | 320,00 | 17,23 | 26,16 | 4,31 | 0,09 | 0,61 | 3,227 | 153,84 | 24,61 |
| | Батон | 576 | 25 | 180,0 | 79,20 | 2,52 | 2,25 | 12,24 | 0,03 | 0,63 | 0,110 | 97,47 | 11,34 |
| | 2-й завтрак | | | 25,0 | 65,25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 0,03 | | 0,300 | 4,75 | 3,25 |
| | Бананы | 1 | 100 | 108,0 | 114,00 | 0,43 | 0,36 | 11,76 | | 3,60 | | | |
| | Обед | | | 108,0 | 114,00 | 0,43 | 0,36 | 11,76 | | 3,60 | | | |
| | Салат из соленых огурцов с луком | 16 | 50 | 705,0 | 577,40 | 24,32 | 18,74 | 56,72 | 0,28 | 3,60 | 6,550 | 138,10 | 94,90 |
| | Сул картофельный с крутой | 114 | 200 | 50,0 | 34,00 | 0,40 | 3,00 | 1,30 | 0,01 | 36,40 | 0,300 | 11,50 | 6,50 |
| | Жаркое по-домашнему | 328 | 180 | 200,0 | 65,60 | 2,22 | 2,82 | 7,84 | 0,07 | 1,55 | 0,300 | 15,00 | 20,20 |
| | Комлот из ягд замороженных | 491 | 200 | 180,0 | 276,30 | 16,20 | 11,97 | 4,68 | 0,07 | 4,40 | 0,720 | 15,00 | 20,20 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 575 | 50 | 200,0 | 44,00 | 0,20 | 0,10 | 10,70 | 0,01 | 13,95 | 3,010 | 75,60 | 35,10 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 50,0 | 99,00 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 0,09 | 16,50 | 0,290 | 7,50 | 6,10 |
| | Полдник | | | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | 1,950 | 0,280 | 23,50 | 3,50 |
| | Пярычки | 581 | 20 | 200,0 | 140,20 | 6,58 | 2,74 | 22,20 | 0,09 | 1,44 | 0,340 | 218,20 | 28,80 |
| | Бифилайф | 401 | 180 | 180,0 | 73,20 | 1,18 | 0,94 | 15,00 | 0,02 | 0,160 | 0,160 | 2,20 | 1,80 |
| | Соль | | | 5,0 | 67,00 | 5,40 | 1,80 | 7,20 | 0,07 | 1,44 | 0,180 | 216,00 | 27,00 |
| | Ужин | | | 5,0 | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 26 | 60 | 465,0 | 403,10 | 13,74 | 12,96 | 57,73 | 0,10 | 4,80 | 3,140 | 232,10 | 38,60 |
| | Чай с сахаром | 457 | 200 | 60,0 | 54,60 | 0,84 | 3,66 | 4,56 | 0,01 | 4,62 | 0,780 | 20,40 | 12,00 |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 259 | 180 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 180,0 | 252,00 | 10,80 | 9,00 | 31,77 | 0,06 | 0,18 | 1,260 | 201,60 | 18,90 |
| | 2 нед. Питание | | | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | 0,09 | 0,280 | 5,00 | 3,50 |
| | Завтрак | | | 25,0 | 1 870,08 | 64,58 | 59,60 | 268,60 | 0,85 | 124,26 | 17,800 | 544,42 | 253,50 |
| | Каша молочная речневая | 232 | 200/5 | 415,0 | 417,50 | 12,33 | 13,61 | 61,60 | 0,20 | 2,25 | 2,790 | 244,44 | 61,12 |
| | Какао с молоком | 462 | 180 | 205,0 | 234,60 | 7,46 | 6,64 | 36,26 | 0,14 | 1,70 | 1,890 | 139,40 | 37,80 |
| | Масло сливочное | 79 | 5 | 180,0 | 84,60 | 2,97 | 2,61 | 12,42 | 0,03 | 0,55 | 0,590 | 100,17 | 20,07 |
| | Батон | 576 | 25 | 5,0 | 33,05 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | | | 0,010 | 0,12 | 3,25 |
| | 2-й завтрак | | | 25,0 | 65,25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 0,03 | 0,06 | 0,60 | 1,100 | 52,00 |
| | Комлот из кураги | 494 | 200 | 200,0 | 102,20 | 1,80 | 0,10 | 23,60 | 0,03 | 0,60 | 1,100 | 52,00 | 34,00 |
| | Обед | | | 200,0 | 102,20 | 1,80 | 0,10 | 23,60 | 0,03 | 0,06 | 0,60 | 1,100 | 34,00 |
| | Икра морковная | 54 | 50 | 769,0 | 720,16 | 34,93 | 29,10 | 79,13 | 0,44 | 89,89 | 8,200 | 146,68 | 113,08 |
| | Сул картофельный с фрикадельками | 123 | 200 | 50,0 | 33,00 | 0,70 | 1,90 | 6,00 | 0,02 | 1,76 | 0,360 | 10,50 | 13,50 |
| | Фрикадельки мясные | 145 | 24 | 200,0 | 121,60 | 7,16 | 7,66 | 6,00 | 0,07 | 4,46 | 1,460 | 17,20 | 21,40 |
| | Шницель из говядины | 339 | 70 | 24,0 | 54,26 | 4,80 | 3,82 | 0,17 | 0,02 | 0,07 | 0,760 | 3,98 | 5,78 |
| | Картофельное пюре | 377 | 150 | 150,0 | 170,80 | 12,30 | 8,60 | 10,50 | 0,10 | 1,960 | 37,10 | 18,20 | 24,00 |
| | Напиток из шиповника | 496 | 200 | 200,0 | 105,00 | 4,00 | 6,00 | 8,70 | 0,10 | 0,820 | 37,50 | 18,20 | 24,00 |
| | Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 78,00 | 0,67 | 0,27 | 18,30 | 0,01 | 80,00 | 0,610 | 11,90 | 3,20 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 575 | 50 | 50,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | 0,280 | 5,00 | 3,50 | 3,50 |
| | Полдник | | | 50,0 | 99,00 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 0,09 | 1,950 | 0,280 | 23,50 | 3,50 |
| | Соки фруктовый | 399 | 200 | 220,0 | 168,33 | 2,50 | 1,96 | 35,08 | 0,05 | 4,00 | 3,220 | 19,80 | 12,00 |
| | Печенье | 582 | 20 | 200,0 | 85,33 | 1,00 | 1,96 | 20,20 | 0,03 | 4,00 | 2,800 | 14,00 | 8,00 |
| | Соль | | | 5,0 | 83,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 0,02 | 0,420 | 5,80 | 4,00 | 4,00 |
| | Ужин | | | 5,0 | | | | | | | | | |
| | Салат картофельный По-польски | 29 | 80 | 450,0 | 461,89 | 13,02 | 14,83 | 69,19 | 0,13 | 27,52 | 2,490 | 81,50 | 33,30 |
| | Пирожок с капустой | 532 | 170 | 80,0 | 126,80 | 3,28 | 7,40 | 11,79 | | 3,59 | | | |
| | Чай с сахаром | 457 | 200 | 170,0 | 297,09 | 9,54 | 7,33 | 48,30 | 0,13 | 23,93 | 1,670 | 76,40 | 29,10 |
| | | | | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |

| Компот из яблок и ягод замороженных | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-----|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|--|
| Хлеб пшеничный | 492 | 200 | 200,0 | 45,00 | 0,10 | 0,10 | 10,90 | 0,04 | | 3,60 | 0,380 | 5,5 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,0 | |
| Полдник | 575 | 50 | 50,0 | 99,00 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 0,09 | | | 1,950 | 23,5 | |
| Сок фруктовый | 399 | 200 | 220,0 | 168,33 | 2,50 | 1,96 | 35,08 | 0,05 | 0,03 | 4,00 | 3,220 | 19,8 | |
| Печенье | 582 | 20 | 200,0 | 85,33 | 1,00 | | 20,20 | 0,03 | 0,03 | 4,00 | 2,800 | 14,0 | |
| Соль | | 20 | 20,0 | 83,00 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 0,02 | | | 0,420 | 5,8 | |
| Жиры | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Сапат картофельный По-польски | 29 | 80 | 450,0 | 461,89 | 13,02 | 14,83 | 69,19 | 0,13 | | 27,52 | 2,490 | 81,5 | |
| Пирожок с капустой | 532 | 170 | 80,0 | 126,80 | 3,28 | 7,40 | 11,79 | | | 3,59 | | | |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 170,0 | 297,09 | 9,54 | 7,33 | 48,30 | 0,13 | | 23,93 | 1,670 | 76,4 | |
| | | | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,1 | |