



Утверждаю: *М.А.*
 Руководитель МДОУ *М.А.*



Утверждаю: ген. директор
 ООО "Комбинат питания № 1"
 Н. С. Зубавленко

Меню на 13.01.2025г.

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Повидло | 10 | 0,017 | 0 | 6,49 | 25,67 |
| Каша пшеничная молочная | 180 | 7,99 | 4,37 | 40,35 | 232,72 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,05 | 9,00 | 37,00 |
| Итого за Завтрак 1 | 400 | 10,44 | 5,29 | 71,26 | 373,99 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88,23 |
| Итого за Завтрак 2 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88,23 |
| Обед | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 50 | 0,80 | 5,05 | 2,06 | 21,30 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 1,71 | 1,86 | 13,97 | 79,49 |
| Тефтели мясные (1 - вариант) | 100 | 9,35 | 8,52 | 10,22 | 155,28 |
| Пюре из гороха | 130 | 14,59 | 4,39 | 30,47 | 219,75 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,30 |
| Итого за Обед | 705 | 29,80 | 20,38 | 96,42 | 654,50 |
| Полдник | | | | | |
| Варенец | 200 | 5,83 | 6,43 | 8,04 | 113,40 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141,00 |
| Итого за Полдник | 250 | 9,71 | 8,79 | 34,19 | 254,40 |
| Ужин | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,69 | 6,09 | 19,25 | 192,57 |
| Какао с молоком | 200 | 3,82 | 4,02 | 16,80 | 118,73 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| Итого за Ужин | 450 | 13,31 | 10,51 | 60,65 | 428,80 |
| Итого за день | 2 005 | 63,94 | 45,25 | 283,26 | 1 799,92 |

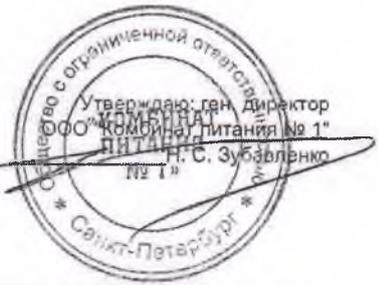


Меню на 14.01.2025г.

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Повидло | 10 | 0,017 | 0 | 6,49 | 25,67 |
| Каша манная молочная | 170 | 6,20 | 2,97 | 34,45 | 199,40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Итого за Завтрак 1 | 410 | 8,67 | 3,89 | 66,41 | 345,13 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 |
| Итого за Завтрак 2 | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 |
| Обед | | | | | |
| Винегрет овощной | 50 | 0,68 | 3,09 | 4,21 | 47,40 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,31 | 1,93 | 16,65 | 93,18 |
| Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40 | 200 | 10,74 | 8,25 | 29,68 | 311,25 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88,23 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 |
| Итого за Обед | 690 | 17,05 | 14,03 | 84,64 | 609,66 |
| Полдник | | | | | |
| Булочка молочная | 50 | 4,80 | 1,10 | 28,10 | 142,00 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 |
| Итого за Полдник | 250 | 4,82 | 1,10 | 56,85 | 257,09 |
| Ужин | | | | | |
| Каша рассыпчатая с овощами | 200 | 10,70 | 5,71 | 47,89 | 285,85 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| Итого за Ужин | 450 | 14,70 | 6,16 | 82,54 | 444,81 |
| Итого за день | 1 980 | 45,62 | 25,20 | 315,11 | 1 757,07 |



Согласовано
Заведующий МДОУ *И.А. Зубов*



Меню на 15.01.2025г.

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,61 | 2,66 | 0,35 | 35,75 |
| Каша овсяная молочная | 180 | 7,96 | 5,40 | 35,18 | 221,27 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,05 | 9,00 | 37,00 |
| Итого за Завтрак 1 | 400 | 13,00 | 8,98 | 59,95 | 372,62 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 |
| Итого за Завтрак 2 | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 |
| Обед | | | | | |
| Салат "Степной" | 50 | 0,91 | 3,89 | 6,75 | 65,40 |
| Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,48 | 2,93 | 9,63 | 70,83 |
| Тефтели рыбные тушеные | 75 | 7,28 | 2,79 | 8,43 | 88,11 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 5,60 | 6,03 | 33,38 | 210,30 |
| Кисель из концентрата плодово или ягодный | 180 | 0,02 | 0,00 | 25,87 | 103,58 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 |
| Итого за Обед | 655 | 17,93 | 16,12 | 97,42 | 607,82 |
| Полдник | | | | | |
| Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 |
| Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| Итого за Полдник | 250 | 4,45 | 3,65 | 54,90 | 270,00 |
| Ужин | | | | | |
| Омлет с картофелем | 205 | 12,79 | 17,00 | 21,48 | 290,20 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 |
| Итого за Ужин | 450 | 16,41 | 17,41 | 53,67 | 437,41 |
| Итого за день | 1 935 | 52,84 | 46,31 | 285,74 | 1 777,85 |



Сопоставлено
Заведующий МДОАУ №10
Иванов П.В.

Меню на 16.01.2025г



Подтверждаю: ген. директор
"Комбинат питания №1"
Иванов П.В. Зубовланко
№1

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| Повидло | 10 | 0,017 | 0 | 6,49 | 25,67 |
| Каша пшеничная молочная | 170 | 6,94 | 2,95 | 35,40 | 193,34 |
| Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 |
| Итого за Завтрак 1 | 400 | 9,96 | 4,83 | 69,57 | 358,41 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 |
| Итого за Завтрак 2 | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 |
| Обед | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,32 | 42,95 |
| Рассольник Ленинградский | 180 | 1,67 | 3,09 | 12,22 | 83,38 |
| Птица тушеная | 70 | 7,92 | 7,55 | 2,46 | 111,13 |
| Рис отварной с овощами | 130 | 3,21 | 4,77 | 32,17 | 184,50 |
| Кисель плодово-ягодный | 180 | 0,018 | 0,00 | 25,50 | 103,58 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Итого за Обед | 470 | 16,56 | 18,27 | 96,35 | 619,54 |
| Полдник | | | | | |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,19 | 0,19 | 13,91 | 58,00 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,77 | 8,04 | 30,53 | 209,57 |
| Итого за Полдник | 250 | 3,96 | 8,23 | 44,44 | 267,57 |
| Ужин | | | | | |
| Биточки рыбные | 70 | 8,15 | 4,27 | 6,59 | 97,48 |
| Пюре из гороха | 130 | 14,59 | 4,39 | 30,47 | 219,75 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 |
| Итого за Ужин | 400 | 22,94 | 8,71 | 47,11 | 358,69 |
| Итого за день | 1 700 | 53,80 | 40,06 | 282,14 | 1 704,59 |



Меню на 17.01.2025г.

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,73 | 12,85 | 65,50 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 |
| Каша манная молочная | 170 | 6,20 | 2,97 | 34,45 | 199,40 |
| Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 |
| Итого за Завтрак 1 | 400 | 9,61 | 8,90 | 64,75 | 387,34 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 |
| Итого за Завтрак 2 | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 |
| Обед | | | | | |
| Салат "Зимний" | 50 | 0,96 | 6,39 | 6,00 | 83,25 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,57 | 3,28 | 7,56 | 66,03 |
| Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30 | 100 | 9,35 | 8,52 | 10,22 | 155,28 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,68 | 5,38 | 34,68 | 217,87 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,05 | 9,00 | 37,00 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 |
| Итого за Обед | 700 | 22,38 | 24,10 | 80,82 | 629,03 |
| Полдник | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 |
| Оладьи с маслом | 55 | 4,50 | 7,22 | 22,83 | 174,29 |
| Итого за Полдник | 255 | 4,52 | 7,22 | 51,58 | 289,38 |
| Ужин | | | | | |
| Рагу из овощей | 200 | 3,63 | 14,51 | 22,01 | 233,16 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88,23 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| Итого за Ужин | 450 | 8,11 | 15,19 | 67,35 | 438,89 |
| Итого за день | 1 985 | 45,67 | 55,56 | 284,30 | 1 834,64 |



Меню на 20.01.2025г

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Повидло | 10 | 0,017 | 0 | 6,49 | 25,67 |
| Каша пшеничная молочная | 170 | 6,94 | 2,95 | 35,40 | 193,34 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Итого за Завтрак 1 | 410 | 9,41 | 3,87 | 67,36 | 339,07 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 |
| Итого за Завтрак 2 | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 |
| Обед | | | | | |
| Салат "Зимний" | 50 | 0,96 | 6,39 | 6,00 | 83,25 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 4,34 | 3,21 | 14,18 | 102,92 |
| Котлеты рубленные | 70 | 10,20 | 12,91 | 6,63 | 183,53 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 5,68 | 3,95 | 31,20 | 179,98 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,17 | 0,17 | 12,52 | 52,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Итого за Обед | 640 | 23,33 | 26,99 | 80,55 | 654,08 |
| Полдник | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141,00 |
| Итого за Полдник | 250 | 3,90 | 2,36 | 54,90 | 256,09 |
| Ужин | | | | | |
| Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 200 | 19,30 | 33,18 | 28,76 | 256,25 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,04 | 3,14 | 14,63 | 99,05 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| Итого за Ужин | 450 | 26,14 | 36,72 | 67,99 | 472,80 |
| Итого за день | 1 930 | 63,83 | 70,09 | 290,60 | 1 812,04 |



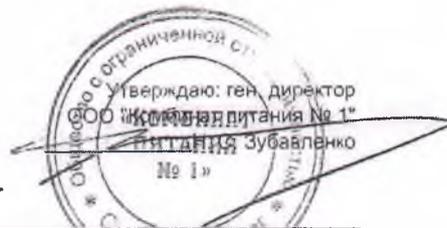
Заведующий МДОАУ №10
С.И. П.



«КОМБИНАТ ПИТАНИЯ» № 1
 ген. директор
 С.И. П. Зубавленко

Меню на 21.01.2025г.

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,61 | 2,66 | 0,35 | 35,75 |
| Каша манная молочная | 160 | 5,84 | 2,80 | 32,43 | 178,29 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Итого за Завтрак 1 | 405 | 11,28 | 6,53 | 60,82 | 347,20 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 |
| Итого за Завтрак 2 | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 |
| Обед | | | | | |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью | 50 | 1,55 | 3,45 | 10,95 | 81,00 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,65 | 14,20 | 10,70 | 78,70 |
| Плов из птицы | 160 | 12,96 | 9,06 | 25,54 | 299,90 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,41 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 |
| Итого за Обед | 640 | 20,07 | 27,56 | 82,56 | 626,01 |
| Полдник | | | | | |
| Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 |
| Оладьи с маслом | 55 | 4,50 | 7,22 | 22,83 | 174,29 |
| Итого за Полдник | 255 | 6,00 | 8,52 | 40,23 | 261,29 |
| Ужин | | | | | |
| Рагу из овощей | 200 | 3,40 | 14,50 | 22,01 | 233,16 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| Итого за Ужин | 450 | 8,82 | 10,68 | 37,44 | 465,75 |
| Итого за день | 1 930 | 46,55 | 53,31 | 245,72 | 1 800,63 |



Меню на 22.01.2025г.

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Повидло | 10 | 0,017 | 0 | 6,49 | 25,67 |
| Каша овсяная молочная | 170 | 7,51 | 5,10 | 33,23 | 208,97 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Итого за Завтрак 1 | 410 | 9,98 | 6,02 | 65,19 | 354,70 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88,23 |
| Итого за Завтрак 2 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88,23 |
| Обед | | | | | |
| Винегрет овощной | 50 | 0,68 | 3,09 | 4,21 | 47,40 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 1,71 | 1,86 | 13,97 | 79,49 |
| Оладьи из печени по-кунцевски | 70 | 12,11 | 8,19 | 8,26 | 155,40 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,83 | 4,46 | 19,07 | 127,78 |
| Компот из сушеных фруктов | 190 | 0,40 | 0,02 | 26,04 | 105,96 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 |
| Итого за Обед | 690 | 21,03 | 18,22 | 88,25 | 603,03 |
| Полдник | | | | | |
| Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 |
| Пряники | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 |
| Итого за Полдник | 250 | 4,45 | 3,65 | 54,90 | 270,00 |
| Ужин | | | | | |
| Макароны, запеченные с сыром | 205 | 9,56 | 10,58 | 39,24 | 272,00 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,27 | 0,06 | 10,27 | 42,64 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| Итого за Ужин | 455 | 13,63 | 11,04 | 74,11 | 432,14 |
| Итого за день | 2 005 | 49,77 | 39,21 | 303,19 | 1 748,10 |



Согласовано:
Заведующий МДОУ



«Комбинат» генеральный директор
ООО «Комбинат питания № 1»
№ 1» Н. С. Зубавленко

Меню на 23.01.2025г.

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,73 | 12,85 | 65,50 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 |
| Каша пшеничная молочная | 170 | 7,55 | 4,12 | 38,10 | 219,79 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Итого за Завтрак 1 | 400 | 9,66 | 8,80 | 61,05 | 362,19 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 |
| Итого за Завтрак 2 | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 |
| Обед | | | | | |
| Салат "Степной" | 50 | 0,91 | 3,89 | 6,75 | 65,40 |
| Рассольник Ленинградский | 200 | 1,86 | 3,46 | 13,58 | 92,64 |
| Капуста, тушеная с отварными курами | 150 | 14,52 | 16,71 | 6,59 | 221,63 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| Итого за Обед | 650 | 21,11 | 24,46 | 80,27 | 612,26 |
| Полдник | | | | | |
| Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,77 | 8,04 | 30,53 | 209,57 |
| Итого за Полдник | 250 | 5,27 | 9,34 | 47,93 | 296,57 |
| Ужин | | | | | |
| Биточки рыбные | 80 | 9,32 | 4,89 | 7,54 | 111,41 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 5,60 | 6,03 | 33,38 | 210,30 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 |
| Итого за Ужин | 450 | 17,76 | 11,45 | 64,33 | 432,77 |
| Итого за день | 1 930 | 54,18 | 54,07 | 278,25 | 1 804,17 |



Меню на 24.01.2025г.

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Повидло | 10 | 0,017 | 0 | 6,49 | 25,67 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 160 | 4,55 | 4,87 | 15,40 | 154,00 |
| Какао с молоком | 200 | 3,82 | 4,02 | 16,80 | 118,73 |
| Итого за Завтрак 1 | 400 | 10,64 | 9,76 | 54,11 | 377,00 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 |
| Итого за Завтрак 2 | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 |
| Обед | | | | | |
| Салат "Зимний" | 50 | 0,96 | 6,39 | 6,00 | 83,25 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,57 | 3,28 | 7,56 | 66,03 |
| Котлеты рубленые из птицы | 70 | 12,82 | 3,93 | 6,93 | 114,37 |
| Рис отварной с овощами | 130 | 3,21 | 4,77 | 32,17 | 184,50 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,17 | 0,17 | 12,52 | 52,20 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 |
| Итого за Обед | 680 | 22,03 | 19,14 | 81,88 | 587,35 |
| Полдник | | | | | |
| Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 |
| Оладьи с маслом | 55 | 4,50 | 7,22 | 22,83 | 174,29 |
| Итого за Полдник | 255 | 6,00 | 8,52 | 40,23 | 261,29 |
| Ужин | | | | | |
| Картофель, тушеный в соусе | 200 | 4,24 | 11,86 | 31,06 | 248,00 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| Итого за Ужин | 450 | 8,06 | 12,26 | 84,41 | 480,59 |
| Итого за день | 1 965 | 47,78 | 49,83 | 280,43 | 1 796,23 |