Подписано цифровой подписью: Валентина Коликова
Дата: 2022.11.02 13:46:03 +03'00'

**Утверждаю**
Заведующий МКДОУ детским садом «Малыш»:
_____В.М. Коликова
«__» _____20__ г.

# МКДОУ детский сад «Малыш»

## Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

**10,5-часовое пребывание**

1 – ый день

| Название блюд и продуктов | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | $B_1$ | $B_2$ | C | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Вермишель отварная с маслом** | | | 120 | 4,69 | 6,48 | 25,03 | 183,81 | 5 | 0,7 | 0,05 | 0,02 | 0 | 49 |
| **Яйцо вареное** | | | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 11 | 0,5 | 0,015 | 0,09 | 0 | 209 |
| - вермишель | 45 | 45 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| - яйцо | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | 150 | 0,1 | 0 | 10,5 | 39,8 | 0,27 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 113 |
| - чай (заварка) | 0,53 | 0,53 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный с маслом** | | | 30/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 4,48 | 0,23 | 0,02 | 0,02 | 0 | 1 |
| - хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| $10^{00}$ **Апельсин** | 100 | 80 | 80 | 0,9 | 0,2 | 10,3 | 40 | 24,8 | 0,1 | 0,04 | 0,02 | 26,6 | 368 |
| **Всего за завтрак** | | | | **9,78** | **12,44** | **55,73** | **373,11** | **45,55** | **1,58** | **0,125** | **0,15** | **26,6** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп крестьянский на мясном бульоне** | | | 200 | 1,815 | 1,215 | 9,9 | 132,35 | 28,65 | 0,69 | 0,075 | 0,045 | 5,31 | 134 |
| - говядина I кат. | 31,2 | 23,4 | | | | | | | | | | | |
| - картофель с 01.09-31.10 | 56 | 42 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 60 | 42 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 64 | 42 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 70 | 42 | | | | | | | | | | | |
| - морковь до01.01 | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - морковь с 01.01 | 11 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 11 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - рис или пшено, или перловая крупа | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| **Суфле рыбное** | | | 50 | 8,2 | 6,4 | 1,4 | 96,0 | 19,7 | 0,2 | 0,02 | 0,05 | 0,01 | 208 |
| - горбуша потрошеная | 67 | 45 | | | | | | | | | | | |
| - или минтай | 96 | 44 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 17 | 17 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| - мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| - яйцо куриное 1/5 шт. | 8 | 7 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| **Пюре картофельное** | | | 120 | 2,44 | 4,19 | 14,45 | 113,6 | 36,94 | 0,85 | 0,11 | 0,08 | 14,36 | 206 |
| - картофель с 01.09-31.10 | 136 | 102 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 147 | 102 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 158 | 102 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 171 | 102 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 2,5-3,2% | 19 | 19 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Компот из свежих фруктов** | | | 150 | 5,82 | 5,82 | 13,395 | 106,5 | 10,665 | 0,36 | 0,0045 | 0,003 | 2,4 | 631 |
| - яблоки | 16,5 | 14,55 | | | | | | | | | | | |
| - или груши | 16,5 | 14,55 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | 6,98 | 0,47 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Всего за обед** | | | | **20,115** | **23,285** | **50,115** | **550,45** | **102,935** | **2,57** | **0,2495** | **0,198** | **22,08** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша рисовая молочная** | | | 150 | 5,23 | 7,8 | 18,757 | 166,78 | 138 | 1,13 | 0,08 | 0,17 | 0,18 | 33 |
| - рис | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 150 | 150 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | |
| **Молоко** | 150 | 150 | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 965 |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,9 | 78,6 | 5,7 | 0,36 | 0,03 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Всего за полдник** | | | | **11,89** | **12,45** | **40,857** | **326,38** | **323,7** | **1,64** | **0,17** | **0,42** | **2,13** | |
| **Всего за день** | | | | **41,785** | **48,175** | **146,702** | **1249,94** | **472,185** | **5,79** | **0,5445** | **0,768** | **50,81** | |

## 2 – ой день

| **Название блюд и продуктов** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Минер. вещества, мг** | | **Витамины, мг** | | | **№ рецептуры** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал** | **Ca** | **Fe** | **$B_1$** | **$B_2$** | **C** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша кукурузная молочная** | | | 150 | 5,27 | 8,51 | 11,66 | 192,76 | 162,48 | 0,07 | 0,07 | 0,18 | 1,34 | 91 |
| - крупа кукурузная | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 130 | 130 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | |
| **Какао на молоке** | | | 150 | 4,65 | 4,65 | 19 | 135,9 | 165 | 0,6 | 0,06 | 0,21 | 1,75 | 22 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - какао-порошок | 1,25 | 1,25 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 120 | 120 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | | | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,9 | 78,6 | 5,7 | 0,36 | 0,03 | 0,02 | 0 | 1 |
| - хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| $10^{00}$ **Яблоко** | 100 | 80 | 80 | 0,46 | 0 | 11,96 | 51,75 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 | 368 |
| **Всего за завтрак** | | | | **12,69** | **14,06** | **57,52** | **459,01** | **349,18** | **3,23** | **0,19** | **0,43** | **13,09** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с рыбой** | | | 180 | 18,48 | 1,99 | 9,9 | 145,6 | 52 | 0,7 | 0,07 | 13,18 | 5,47 | 96 |
| - рыба свежая | 14 | 13 | | | | | | | | | | | |
| - картофель с 01.09-31.10 | 52 | 39 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 55 | 39 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 60 | 39 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 65 | 39 | | | | | | | | | | | |
| - морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 7 | 6 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| **Тефтели из говядины** | | | 50 | 6,41 | 6,78 | 5,22 | 107,5 | 3,28 | 0,16 | 0,03 | 0,03 | 0,56 | 174 |
| - говядина | 44 | 32 | | | | | | | | | | | |
| - рис | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - яйцо 1/20 шт. | 0,05 | 2 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 15 | 13 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| **Овощное рагу** | | | 120 | 3,01 | 4,07 | 11,72 | 97,73 | 76 | 0,9 | 0,07 | 0,1 | 6,72 | 64 |
| - картофель с 01.09-31.10 | 69 | 52 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 74 | 52 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 80 | 52 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с 29.02-01.09 | 86 | 52 | | | | | | | | | | | |
| - капуста свежая | 70 | 56 | | | | | | | | | | | |
| - морковь | 20 | 16 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 15 | 12 | | | | | | | | | | | |
| - томат | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | | | |
| **Компот из кураги** | | | 180 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 44,23 | 0,009 | 0 | 0 | 0,36 | 241 |
| - курага | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 11 | 11 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | 6,98 | 0,47 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Всего за обед** | | | | **30,17** | **18,5** | **59,23** | **533,83** | **182,49** | **2,24** | **0,21** | **13,33** | **13,11** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| **Жаркое по-домашнему** | | | 180 | 14,89 | 13,48 | 15,7 | 252,45 | 32 | 2,8 | 0,13 | 0,14 | 7,2 | 51 |
| - картофель с 01.09-31.10 | 130 | 98 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 140 | 98 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 150 | 98 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 163 | 98 | | | | | | | | | | | |
| - говядина 1 кат. | 58 | 55 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - морковь. | 15 | 12 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| **Кисель плодово-ягодный** | | | 150 | 0,1 | 0 | 18,68 | 78,3 | 9 | 0,15 | 0 | 0 | 1,35 | с. 314 |
| - ягоды или фрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| - крахмал | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,9 | 78,6 | 5,7 | 0,36 | 0,03 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Всего за полдник** | | | | **17,3** | **14,38** | **49,28** | **409,35** | **46,7** | **3,31** | **0,16** | **0,16** | **8,55** | |
| **Всего за день** | | | | **60,16** | **46,94** | **166,03** | **1402,19** | **578,37** | **8,78** | **0,56** | **13,92** | **34,75** | |

## 3 – ий день

| Название блюд и продуктов | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | $B_1$ | $B_2$ | C | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша манная молочная** | | | 150 | 4,39 | 7,46 | 20,11 | 166 | 136 | 0,3 | 0,03 | 0,15 | 0,67 | 34 |
| - крупа манная | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 150 | 150 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | |
| **Кофейный напиток** | | | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,7 | 144 | 0,2 | 0,1 | 0,24 | 8,7 | 45 |
| - кофейный напиток | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный с сыром** | | | 30/10 | 4,63 | 3,85 | 14,9 | 129,9 | 93,7 | 0,46 | 0,03 | 0,027 | 0,07 | 8 |
| - хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | |
| - сыр | 10,6 | 10 | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 10.00 **Сок фруктовый** | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 | |
| **Всего за завтрак** | | | | **13,12** | **15,01** | **63,8** | **461,6** | **380,7** | **2,36** | **0,17** | **0,427** | **11,44** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Щи из свежей капусты с мясом** | | | 200/8 | 2,88 | 3,9 | 5,97 | 85,67 | 37,48 | 0,68 | 0,05 | 0,03 | 15,54 | 56 |
| - говядина I категории на костях | 18 | 13 | | | | | | | | | | | |
| - капуста б/кочанная | 50 | 40 | | | | | | | | | | | |
| - морковь до 01.01 | 13 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - морковь с 01.01 | 14 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - картофель с 01.09-31.10 | 32 | 24 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с 31.10-31.12 | 34 | 24 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 37 | 24 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 40 | 24 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - томатная паста | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.ж.д. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| **Гуляш из отварного мяса** | | | 50 | 6,58 | 4,71 | 1,355 | 73,785 | 9,54 | 0,89 | 0,015 | 0,04 | 0,18 | 437 |
| - говядина (б/к) | 57,6 | 51,48 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 4 | 3,2 | | | | | | | | | | | |
| - морковь до 01.01 | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - морковь с 01.01 | 10,5 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - мука пшеничная | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| **Макароны отварные** | | | 120 | 4,69 | 6,48 | 25,03 | 183,81 | 5 | 0,7 | 0,05 | 0,02 | 0 | 49 |
| - макароны | 45 | 45 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с .м.д.ж. 82,5% | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы** | | | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 17,57 | 0,66 | 0,009 | 0,019 | 4,75 | 33 |
| -свекла | 60 | 47 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| **Компот из сухофруктов** | | | 180 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 44,23 | 0,009 | 0 | 0 | 0,36 | 241 |
| - смесь сухофруктов | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 11 | 11 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | 6,98 | 0,47 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Всего за обед** | | | | **17,13** | **23,79** | **68,93** | **573,22** | **120,8** | **3,41** | **0,164** | **0,129** | **20,83** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| **Оладьи со сгущенным молоком** | | | 80/20 | 4,2 | 3,8 | 36,4 | 195 | 81,41 | 0,43 | 0,07 | 0,07 | 0,48 | 62 |
| - мука пшеничная | 40 | 40 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 35 | 35 | | | | | | | | | | | |
| - дрожжи | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| - яйцо 1/4 шт. | 1/4 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - молоко сгущенное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | 150 | 0,1 | 0 | 10,5 | 39,8 | 0,27 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 113 |
| - чай | 0,53 | 0,53 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| **Всего за полдник** | | | | **4,3** | **3,8** | **46,9** | **234,8** | **81,68** | **0,48** | **0,07** | **0,07** | **0,48** | |
| **Всего за день** | | | | **34,55** | **42,6** | **179,63** | **1269,62** | **583,18** | **6,25** | **0,404** | **0,626** | **32,75** | |

## 4 – ый день

| **Название блюд и продуктов** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Минер. вещества, мг** | | **Витамины, мг** | | | **№ рецептуры** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал** | **Ca** | **Fe** | **$B_1$** | **$B_2$** | **C** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая молочная** | | | 150 | 5,23 | 7,8 | 18,75 | 166,8 | 138 | 1,1 | 0,07 | 0,16 | 0,67 | 27 |
| - крупа гречневая | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 150 | 150 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | |
| **Какао на молоке** | | | 150 | 4,65 | 4,65 | 19 | 135,9 | 165 | 0,6 | 0,06 | 0,21 | 1,75 | 22 |
| - какао порошок | 1,25 | 1,25 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 120 | 120 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный с маслом** | | | 30/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 4,48 | 0,23 | 0,02 | 0,02 | 0 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 10.00 **Яблоко** | 100 | 80 | 80 | 0,46 | 0 | 11,96 | 51,75 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 | 368 |
| **Всего за завтрак** | | | | **11,88** | **15,91** | **59,46** | **432,45** | **323,48** | **4,13** | **0,18** | **0,41** | **12,42** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной** | | | 200/8/6 | 2,82 | 4,79 | 7,83 | 93,69 | 34,54 | 0,87 | 0,04 | 0,02 | 7,8 | 27 |
| - говядина I кат. на костях | 18 | 13 | | | | | | | | | | | |
| - свекла до 01.01 | 40 | 32 | | | | | | | | | | | |
| - свекла с 01.01 | 43 | 32 | | | | | | | | | | | |
| - капуста свежая | 20 | 16 | | | | | | | | | | | |
| - картофель с 01.09-31.10 | 21 | 16 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 23 | 16 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 25 | 16 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 27 | 16 | | | | | | | | | | | |
| - морковь до 01.01 | 13 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - морковь с 01.01 | 14 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| - сметана с м.д.ж. не более 15% | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| **Котлета рыбная** | | | 70 | 6,83 | 3,81 | 24,8 | 99,75 | 38,59 | 0,77 | 0,05 | 0,08 | 0,37 | 134 |
| - минтай | 101 | 46 | | | | | | | | | | | |
| - или горбуша | 84 | 46 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 6 | 5 | | | | | | | | | | | |
| - яйцо 1/4 шт. | 1/4 | 9 | | | | | | | | | | | |
| - хлеб пшеничный | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| - мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - масло растительное | 3,5 | 3,5 | | | | | | | | | | | |
| **Рис отварной** | | | 100 | 2,38 | 4,43 | 19,46 | 143,17 | 0,78 | 0,34 | 0,02 | 0,01 | 0 | 304 |
| - рис | 36 | 36 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 4,5 | 4,5 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| **Компот из кураги** | | | 180 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 44,23 | 0,009 | 0 | 0 | 0,36 | 241 |
| - курага | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 11 | 11 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | 6,98 | 0,47 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Всего за обед** | | | | **14,3** | **18,69** | **84,48** | **519,61** | **125,12** | **2,459** | **0,15** | **0,13** | **8,53** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| **Пудинг творожный с киселем** | | | 100/40 | 13,78 | 18,23 | 29,39 | 346,64 | 166,02 | 1,14 | 0,07 | 0,21 | 0,27 | 128 |
| - творог с м.д.ж. не более 9% | 76 | 75 | | | | | | | | | | | |
| - крупа манная | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - яйцо 1/5 | 1/5 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - изюм | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| - кисель | 40 | 40 | | | | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | 150 | 0,1 | 0 | 10,5 | 39,8 | 0,27 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 113 |
| - чай | 0,53 | 0,53 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| **Всего за полдник** | | | | **13,88** | **18,23** | **39,89** | **386,44** | **166,29** | **1,19** | **0,07** | **0,21** | **0,27** | |
| **Всего за день** | | | | **40,06** | **52,83** | **183,83** | **1338,5** | **614,89** | **7,779** | **0,4** | **0,75** | **21,22** | |

5 – ый день

| Название блюд и продуктов | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Химический состав | | | | Минер. вещества, мг | | Витамины, мг | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Fe | $B_1$ | $B_2$ | C | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша пшенная молочная** | | | 150 | 5,07 | 7,8 | 19,4 | 168,7 | 9 | 0,5 | 0,07 | 0,15 | 0,67 | 31 |
| - пшено | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 150 | 150 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | |
| **Кофейный напиток** | | | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,7 | 144 | 0,2 | 0,1 | 0,24 | 8,7 | 45 |
| - кофейный напиток | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,9 | 78,6 | 5,7 | 0,36 | 0,03 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 10.00 **Банан** | 100 | 70 | 70 | 1,5 | 0,5 | 8 | 95 | 8 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 | 368 |
| **Всего за завтрак** | | | | **12,48** | **12,8** | **60,99** | **462,0** | **166,7** | **1,03** | **1,27** | **0,46** | **19,37** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы** | | | 200/10 | 4,3 | 3,9 | 17,51 | 105,6 | 28,44 | 1,03 | 0,17 | 0,06 | 4,83 | 36 |
| - цыплята-бройлеры I кат. | 27 | 25 | | | | | | | | | | | |
| - картофель с 01.09-31.10 | 53 | 40 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 57 | 40 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 62 | 40 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 67 | 40 | | | | | | | | | | | |
| - горох лущеный | 17 | 16 | | | | | | | | | | | |
| - или горошек зеленый консервированный | 25 | 16 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - морковь до 01.01 | 13 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - морковь с 01.01 | 14 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| **Куры отварные измельчённые** | | | 60 | 13,35 | 8,5 | 0 | 139,3 | 10 | 0,7 | 0,07 | 0,07 | 0,8 | 46 |
| - цыплята-бройлеры 1 кат. потр. | 61 | 57 | | | | | | | | | | | |
| - лук | 5 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - морковь | 5 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | | | |
| **Капуста тушёная** | | | 120 | 2,5 | 5,38 | 5,64 | 96,4 | 78 | 1 | 0,04 | 0,05 | 14,5 | 23 |
| - капуста | 150 | 120 | | | | | | | | | | | |
| - лук | 8 | 6 | | | | | | | | | | | |
| - морковь | 8 | 6 | | | | | | | | | | | |
| - томат | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| **Компот из сухофруктов** | | | 180 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 44,23 | 0,009 | 0 | 0 | 0,36 | 241 |
| - сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 11 | 11 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | 6,98 | 0,47 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Всего за обед** | | | | **22,42** | **23,44** | **55,54** | **524,3** | **167,65** | **3,209** | **0,32** | **0,52** | **20,49** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| **Зеленый горошек отварной** | | | 45 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | 11,7 | 0,32 | 0,15 | 0,08 | 4,5 | |
| - горошек зеленый консервированный | 75 | 75 | | | | | | | | | | | |
| - масса отварного горошка б/ жидкости | | 45 | | | | | | | | | | | |
| **Омлет** | | | 60 | 4,71 | 5,44 | 1,92 | 75 | 60 | 0,8 | 0,02 | 0,18 | 0,13 | 56 |
| - яйцо (1 шт.) | 1 шт. | 40 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - соль йодированная | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| **Напиток лимонный** | | | 150 | 0,11 | 0,01 | 18,32 | 72 | 5,16 | 0,12 | 0 | 0 | 4,8 | 282 |
| - лимон | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 18 | 18 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,9 | 78,6 | 5,7 | 0,36 | 0,03 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Всего за полдник** | | | | **9,38** | **6,44** | **38,88** | **250,35** | **82,56** | **1,6** | **0,2** | **0,28** | **9,43** | |
| **Всего за день** | | | | **44,28** | **42,68** | **155,41** | **1236,65** | **416,91** | **5,839** | **1,79** | **1,26** | **49,29** | |

## 6 – ой день

| **Название блюд и продуктов** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Минер. вещества, мг** | | **Витамины, мг** | | | **№ рецептуры** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал** | **Ca** | **Fe** | **$B_1$** | **$B_2$** | **C** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Макароны отварные со сливочным маслом** | | | 120 | 4,69 | 6,48 | 25,03 | 183,81 | 5 | 0,7 | 0,05 | 0,02 | 0 | 49 |
| - макароны | 45 | 45 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.ж.д. 82,5% | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| **Сыр порционно** | 21,2 | 20 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 176 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | 42 |
| **Кофейный напиток** | | | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,7 | 144 | 0,2 | 0,1 | 0,24 | 8,7 | 45 |
| - кофейный напиток | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,9 | 78,6 | 5,7 | 0,36 | 0,03 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 10.00 **Яблоко** | 100 | 80 | 80 | 0,46 | 0 | 11,96 | 51,75 | 16 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 | 368 |
| **Всего за завтрак** | | | | **15,7** | **16,88** | **70,58** | **506,66** | **346,7** | **3,66** | **0,22** | **0,31** | **18,84** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Щи из свежей капусты с мясом** | | | 200/8 | 2,88 | 3,9 | 5,97 | 85,67 | 37,48 | 0,68 | 0,05 | 0,03 | 15,54 | 56 |
| - говядина I кат. на костях | 18 | 13 | | | | | | | | | | | |
| - капуста белокочанная | 50 | 40 | | | | | | | | | | | |
| - картофель с 01.09-31.10 | 32 | 24 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 34 | 24 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 37 | 24 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 40 | 24 | | | | | | | | | | | |
| - морковь до 01.01 | 13 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - морковь с 01.01 | 14 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - томатная паста | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.ж.д. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| **Биточки рыбные** | | | 70 | 6,83 | 3,81 | 24,8 | 99,75 | 38,59 | 0,77 | 0,05 | 0,08 | 0,37 | 134 |
| - минтай | 101 | 46 | | | | | | | | | | | |
| - или горбуша | 84 | 46 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 6 | 5 | | | | | | | | | | | |
| - хлеб пшеничный | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |
| - яйцо куриное 1/4 шт. | 1/4 | 9 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| - мука пшеничная | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 3,5 | 3,5 | | | | | | | | | | | |
| **Рис отварной** | | | 100 | 2,38 | 4,43 | 19,46 | 143,17 | 0,78 | 0,34 | 0,02 | 0,01 | 0 | 304 |
| - рис | 36 | 36 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.ж.д. 82,5% | 4,5 | 4,5 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| **Компот из кураги** | | | 180 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 44,23 | 0,009 | 0 | 0 | 0,36 | 241 |
| - курага | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 11 | 11 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | | | 30 | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | 6,98 | 0,47 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Всего за обед** | | | | **14,36** | **17,8** | **82,62** | **511,59** | **128,06** | **2,269** | **0,16** | **0,14** | **16,27** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша пшённая молочная** | | | 150 | 5,07 | 7,8 | 19,4 | 168,7 | 9 | 0,5 | 0,07 | 0,15 | 0,67 | 31 |
| - пшено | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 150 | 150 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | |
| **Вафли** | 20 | 20 | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 70 | 1,6 | 0,12 | 0,01 | 0,004 | 0 | 34 |
| **Чай с сахаром** | | | 150 | 0,1 | 0 | 10,5 | 39,8 | 0,27 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 113 |
| - чай | 0,53 | 0,53 | | | | | | | | | | | |
| **- сахар** | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| **Всего за полдник** | | | | **5,81** | **8,36** | **45,92** | **278,5** | **10,87** | **0,67** | **0,08** | **0,154** | **0,67** | |
| **Всего за день** | | | | **35,87** | **43,04** | **199,12** | **1296,75** | **485,63** | **6,599** | **0,46** | **0,604** | **35,78** | |

## 7 – ой день

| **Название блюд и продуктов** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Минер. вещества, мг** | | **Витамины, мг** | | | **№ рецептуры** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал** | **Ca** | **Fe** | **$B_1$** | **$B_2$** | **C** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша манная молочная** | | | 150 | 4,39 | 7,46 | 20,11 | 166 | 136 | 0,3 | 0,03 | 0,15 | 0,67 | 34 |
| - крупа манная | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.ж.д. 3,2% | 150 | 150 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | |
| **Какао на молоке** | | | 150 | 4,65 | 4,65 | 19 | 135,9 | 165 | 0,6 | 0,06 | 0,21 | 1,75 | 22 |
| - какао порошок | 1,25 | 1,25 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - молоко с м.ж.д. 3,2% | 120 | 120 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,9 | 78,6 | 5,7 | 0,36 | 0,03 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 10.00 **Сок фруктовый** | 100 | 100 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2 | |
| **Всего за завтрак** | | | | **11,85** | **13,11** | **64,11** | **426,5** | **313,7** | **2,66** | **0,13** | **0,39** | **4,42** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп гороховый с гренками** | | | 180 | 1,66 | 1,83 | 12,1 | 92,9 | 35 | 1,6 | 0,16 | 0,06 | 3,2 | 88 |
| - картофель с 01.09-31.10 | 44 | 33 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 47 | 33 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 51 | 33 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 55 | 33 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 8 | 6,4 | | | | | | | | | | | |
| - морковь | 9 | 7,2 | | | | | | | | | | | |
| - горох | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| - гренки | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| **Котлета из говядины** | | | 50 | 7,03 | 5,73 | 5,11 | 99,38 | 19,31 | 0,61 | 0,03 | 0,04 | 0,58 | 161 |
| - мясо говядины | 46 | 34 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - сухари или мука | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - хлеб пшеничный | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| - яйцо 1/13 шт. | 1/13 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.ж.д. 3,2% | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| **Рагу овощное** | | | 120 | 3,01 | 4,07 | 11,72 | 97,73 | 76 | 0,9 | 0,07 | 0,1 | 6,72 | 64 |
| - картофель с 01.09-31.10 | 69 | 52 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 74 | 52 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 80 | 52 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 86 | 52 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - капуста свежая | 70 | 56 | | | | | | | | | | | |
| - морковь | 20 | 16 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 15 | 12 | | | | | | | | | | | |
| - томатная паста | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,7 | 0.7 | | | | | | | | | | | |
| **Компот из свежих фруктов** | | | 150 | 5,82 | 0 | 13,395 | 106,5 | 10,665 | 0,36 | 0,0045 | 0,003 | 2,4 | 631 |
| - яблоки | 16,5 | 14,55 | | | | | | | | | | | |
| - или груши | 16,5 | 14,55 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | 6,98 | 0,47 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Всего за обед** | | | | **19,36** | **17,29** | **53,3** | **498,51** | **147,96** | **3,94** | **0,3045** | **0,223** | **12,9** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | | | 100 | 5,7 | 4,82 | 27,45 | 202 | 9,49 | 3,03 | 0,14 | 0,07 | 0 | 297 |
| - крупа гречневая ядрица | 36 | 36 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | | |
| **Сосиска отварная** | 50 | 49 | 49 | 7,84 | 10,78 | 0,06 | 120,0 | 8 | 0,4 | 0 | 0,06 | 21,1 | 37 |
| **Чай с сахаром** | | | 150 | 0,1 | 0 | 10,5 | 39,8 | 0,27 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 113 |
| - чай | 0,53 | 0,53 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,9 | 78,6 | 5,7 | 0,36 | 0,03 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Всего за полдник** | | | | **15,95** | **16,5** | **52,91** | **440,4** | **23,46** | **3,84** | **0,17** | **0,15** | **21,1** | |
| **Всего за день** | | | | **47,16** | **46,9** | **170,32** | **1365,41** | **485,12** | **10,44** | **0,6045** | **0,763** | **38,42** | |

## 8 – ой день

| **Название блюд и продуктов** | **Брутто,** | **Нетто,** | **Выход,** | **Химический состав** | | | | **Минер. вещества, мг** | | **Витамины, мг** | | | **№** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | г | г | г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | Энерг. цен-ность, ккал | Ca | Fe | $B_1$ | $B_2$ | C | рецепт уры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша вязкая молочная «Дружба»** | | | 150 | 4,66 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | 136,7 | 0,38 | 0,08 | 0,08 | 1,46 | 84 |
| - крупа рисовая | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - крупа пшено | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 113 | 113 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж 82,5% | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | |
| **Кофейный напиток** | | | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,7 | 144 | 0,2 | 0,1 | 0,24 | 8,7 | 45 |
| - кофейный напиток | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,9 | 78,6 | 5,7 | 0,36 | 0,03 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| $10^{00}$ **Апельсин** | 100 | 80 | 80 | 0,9 | 0,2 | 10,3 | 40 | 24,8 | 0,1 | 0,04 | 0,02 | 26,6 | 368 |
| **Всего за завтрак** | | | | **11,47** | **10,49** | **64,67** | **389,05** | **311,2** | **1,04** | **0,25** | **0,36** | **36,76** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп рыбный** | | | 180 | 18,48 | 1,99 | 9,9 | 145,6 | 52 | 0,7 | 0,07 | 13,18 | 5,47 | 95 |
| - картофель с 01.09-31.10 | 52 | 39 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 55 | 39 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 60 | 39 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 65 | 39 | | | | | | | | | | | |
| - морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 7 | 6 | | | | | | | | | | | |
| - рыба свежая | 14 | 13 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| **Гуляш из отварного мяса** | | | 50 | 6,58 | 4,71 | 1,355 | 73,785 | 9,54 | 0,89 | 0,015 | 0,04 | 0,18 | 437 |
| - говядина б/к | 57,6 | 51,48 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - лук репчатый | 4 | 3,2 | | | | | | | | | | | |
| - морковь до 01.01 | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - морковь с 01.01 | 10,5 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - мука пшеничная | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж 82,5% | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| **Картофельное пюре** | | | 120 | 2,44 | 4,19 | 14,45 | 113,6 | 36,94 | 0,85 | 0,11 | 0,08 | 14,36 | 206 |
| - картофель с 01.09-31.10 | 136 | 102 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 147 | 102 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 158 | 102 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 171 | 102 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 19 | 19 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| **Компот из сухофруктов** | | | 180 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 44,23 | 0,009 | 0 | 0 | 0,36 | 241 |
| - сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 11 | 11 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | 6,98 | 0,47 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Всего за обед** | | | | **29,77** | **16,55** | **58,1** | **515,99** | **149,69** | **2,919** | **0,235** | **13,32** | **20,37** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| **Омлет** | | | 60 | 4,71 | 5,44 | 1,92 | 75 | 60 | 0,8 | 0,02 | 0,18 | 0,13 | 56 |
| - яйцо | 1 шт. | 40 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| **Зеленый горошек отварной** | | | 45 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | 11,7 | 0,32 | 0,15 | 0,08 | 4,5 | |
| - горошек зеленый консервированный | 75 | 75 | | | | | | | | | | | |
| - масса отварного горошка б/жидкости | | 45 | | | | | | | | | | | |
| **Напиток лимонный** | | | 150 | 0,11 | 0,01 | 18,32 | 72 | 5,16 | 0,12 | 0 | 0 | 4,8 | 282 |
| - лимон | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 18 | 18 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,9 | 78,6 | 5,7 | 0,36 | 0,03 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Всего за полдник** | | | | **9,38** | **6,44** | **38,88** | **250,35** | **82,56** | **1,6** | **0,2** | **0,28** | **9,43** | |
| **Всего за день** | | | | **50,62** | **33,48** | **161,65** | **1155,39** | **543,45** | **5,559** | **0,685** | **13,96** | **66,56** | |

## 9 – ый день

| **Название блюд и продуктов** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Минер. вещества, мг** | | **Витамины, мг** | | | **№ рецептуры** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал** | **Ca** | **Fe** | **$B_1$** | **$B_2$** | **C** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая молочная** | | | 150 | 5,23 | 7,8 | 18,75 | 166,8 | 138 | 1,1 | 0,07 | 0,16 | 0,67 | 27 |
| - крупа гречневая | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 150 | 150 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | |
| **Какао на молоке** | | | 150 | 4,65 | 4,65 | 19 | 135,9 | 165 | 0,6 | 0,06 | 0,21 | 1,75 | 22 |
| - какао порошок | 1,25 | 1,25 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 120 | 120 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный с маслом** | | | 30/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 4,48 | 0,23 | 0,02 | 0,02 | 0 | 1 |
| - хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 10.00 **Груша** | 111 | 100 | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 19 | 2,3 | 0,03 | 0,03 | 5 | 368 |
| **Всего за завтрак** | | | | **11,82** | **16,21** | **57,8** | **426,7** | **326,48** | **4,23** | **4,41** | **0,42** | **7,42** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей** | | | 200/10 | 4,3 | 3,9 | 17,51 | 105,6 | 28,44 | 1,03 | 0,17 | 0,06 | 4,83 | 38 |
| - цыплята-бройлеры 1 кат. | 29 | 25 | | | | | | | | | | | |
| - картофель с 01.09-31.10 | 53 | 40 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с 31.10-31.12 | 57 | 40 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 62 | 40 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 67 | 40 | | | | | | | | | | | |
| - макаронные изделия | 16 | 16 | | | | | | | | | | | |
| - морковь до 01.01 | 13 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - морковь с 01.01 | 14 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| **Плов с птицей** | | | 180 | 7,4 | 4,58 | 21,04 | 152,73 | 8 | 0,3 | 0,03 | 0,05 | 0 | 88 |
| - рис | 45 | 45 | | | | | | | | | | | |
| - цыплята-бройлеры 1 кат. потр. | 51 | 48 | | | | | | | | | | | |
| - лук | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,8 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| **Винегрет овощной** | | | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 13,92 | 0,51 | 0,04 | 0,03 | 6,15 | 45 |
| - картофель с 01.09-31.10 | 20,6 | 15 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 22,1 | 15 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 23,9 | 15 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 25,8 | 15 | | | | | | | | | | | |
| - свекла до 01.01 | 15,3 | 12 | | | | | | | | | | | |
| - свекла с 01.01 | 16,3 | 12 | | | | | | | | | | | |
| - морковь до 01.01 | 11,3 | 9 | | | | | | | | | | | |
| - морковь с 01.01 | 12,1 | 9 | | | | | | | | | | | |
| - огурцы соленые | 15 | 12 | | | | | | | | | | | |
| - горошек зеленый консервированный | 15 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 10,7 | 9 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 3,6 | 3,6 | | | | | | | | | | | |
| **Компот из кураги** | | | 180 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 44,23 | 0,009 | 0 | 0 | 0,36 | 241 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - курага | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 11 | 11 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | 6,98 | 0,47 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Всего за обед** | | | | **14,79** | **17,85** | **76** | **498,21** | **101,57** | **2,319** | **0,28** | **0,16** | **11,34** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| **Сырники из творога с молоком сгущенным** | | | 110/15 | 6,34 | 7,2 | 22,68 | 281,1 | 182,53 | 0,82 | 0,07 | 0,22 | 0,31 | 130 |
| - творог с м.д.ж. не более 9% | 100 | 99 | | | | | | | | | | | |
| - яйцо 1/10 шт | 1/10 шт. | 4 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 11 | 11 | | | | | | | | | | | |
| - мука пшеничная | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - молоко сгущенное | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | 150 | 0,1 | 0 | 10,5 | 39,8 | 0,27 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 113 |
| - чай | 0,53 | 0,53 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| **Всего за полдник** | | | | **6,44** | **7,2** | **33,18** | **320,9** | **182,8** | **0,87** | **0,07** | **0,22** | **0,31** | |
| **Всего за день** | | | | **33,05** | **41,26** | **167** | **1245,8** | **610,85** | **7,419** | **4,76** | **0,8** | **19,07** | |

## 10 – ый день

| **Название блюд и продуктов** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Выход, г** | **Химический состав** | | | | **Минер. вещества, мг** | | **Витамины, мг** | | | **№ рецептуры** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энерг. ценность, ккал** | **Ca** | **Fe** | **$B_1$** | **$B_2$** | **C** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Каша геркулесовая молочная** | | | 150 | 4,99 | 8,24 | 16,98 | 162,33 | 143 | 0,7 | 0,08 | 0,15 | 0,67 | 29 |
| - геркулес | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 150 | 150 | | | | | | | | | | | |
| -сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - соль йодированная | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | |
| **Кофейный напиток** | | | 150 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,7 | 144 | 0,2 | 0,1 | 0,24 | 8,7 | 45 |
| - кофейный напиток | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 3,2% | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный с маслом** | | | 30/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 4,48 | 0,23 | 0,02 | 0,02 | 0 | 1 |
| - хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| $10^{00}$ **Банан** | 100 | 70 | 70 | 1,5 | 0,5 | 8 | 95 | 8 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 | 368 |
| **Всего за завтрак** | | | | **11,63** | **15,8** | **53,42** | **455,03** | **299,48** | **1,73** | **0,24** | **0,46** | **19,37** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной** | | | 200/8/5 | 3,28 | 4,8 | 16,76 | 116,11 | 23,77 | 0,86 | 0,09 | 0,06 | 6,57 | 33 |
| - говядина I кат. | 18 | 13 | | | | | | | | | | | |
| - картофель с 01.09-31.10 | 80 | 60 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 86 | 60 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 92 | 60 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 100 | 60 | | | | | | | | | | | |
| - крупа перловая | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - морковь до 01.01 | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - морковь с 01.01 | 11 | 8 | | | | | | | | | | | |
| - огурец консерв. б/уксуса | 22 | 12 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - сметана с м.д.ж. не более 15% | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| **Шницель из говядины** | | | 50 | 7,03 | 5,73 | 5,11 | 99,38 | 19,31 | 0,61 | 0,03 | 0,04 | 0,58 | 161 |
| - говядина | 46 | 34 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 5 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - хлеб пшеничный | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - сухари | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - яйцо 1/13 шт. | 1/13 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж. 2,5-3,2% | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| **Овощи тушеные** | | | 120 | 3 | 4,1 | 11,7 | 100,8 | 76 | 1 | 0,07 | 0,1 | 6,7 | 64 |
| - картофель с 01.09-31.10 | 112 | 84 | | | | | | | | | | | |
| с 31.10-31.12 | 120 | 84 | | | | | | | | | | | |
| с 31.12-28.02 | 129 | 84 | | | | | | | | | | | |
| с 29.02-01.09 | 140 | 84 | | | | | | | | | | | |
| - морковь | 25 | 20 | | | | | | | | | | | |
| - лук репчатый | 18 | 14 | | | | | | | | | | | |
| - капуста свежая | 45 | 36 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| - соль йодированная | 0,7 | 0,7 | | | | | | | | | | | |
| **Компот из сухофруктов** | | | 180 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 44,23 | 0,009 | 0 | 0 | 0,36 | 241 |
| - смесь сухофруктов | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 11 | 11 | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 30 | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | 6,98 | 0,47 | 0,04 | 0,02 | 0 | 1 |
| **Всего за обед** | | | | **15,58** | **20,29** | **65,96** | **499,29** | **170,29** | **2,95** | **0,23** | **0,22** | **14,21** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| **Ватрушка с творогом** | | | 50 | 5,24 | 5,49 | 16,555 | 147,5 | 33,92 | 0,455 | 0,04 | 0,08 | 0,025 | с. 146 |
| - мука | 22 | 22 | | | | | | | | | | | |
| - молоко с м.д.ж 3,2% | 11 | 11 | | | | | | | | | | | |
| - яйцо 1/5 шт. | 1/5 шт. | 7,5 | | | | | | | | | | | |
| - творог 9% жирности | 11,5 | 11 | | | | | | | | | | | |
| - сахар | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| - масло сливочное с м.д.ж. 82,5% | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| - масло растительное | 1,6 | 1,6 | | | | | | | | | | | |
| - дрожжи | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - соль йодированная | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | | | | |
| **Снежок** | 145 | 140 | 140 | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 82,6 | 18,82 | 0,44 | 0,06 | 0,05 | 1,19 | 251 |
| **Всего за полдник** | | | | **9,3** | **9,97** | **22,155** | **230,1** | **52,74** | **0,9** | **0,1** | **0,13** | **1,215** | |
| **Всего за день** | | | | **36,51** | **46,06** | **141,54** | **1184,42** | **522,51** | **5,58** | **0,57** | **0,81** | **34,8** | |