

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



СОГЛАСОВАНО

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

И.И. Васильева

« 09 » 2022



УТВЕРЖДЕНО

Директор МДОАУ црр -д/с
«Аленький цветочек»

И.И. Никонен

Приказ от 25.08.2022 № 442-од

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (Гарифуллин М.Р.)
на осенне-зимний период

г. ПЫТЬ-ЯХ

Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: Сад (диета 3-7) Гарифуллин

Тип планового меню: 12-ти часовое меню №3

| Категория питающихся | | | Вес порции | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | Fe | Ca | Mg | |
|----------------------------|-------|--------------------------------------|------------|-------------|--------|-------|----------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|
| День недели | Время | Название | | | | | | | | | | | | |
| Номенклатура | | | № рецепта | Детализация | | | | | | | | | | |
| | | | Вес брутто | Вес нетто | | | | | | | | | | |
| Сад (диета 3-7) Гарифуллин | | | | 1 757,48 | 60,98 | 45,90 | 267,67 | 0,78 | 0,08 | 63,33 | 17,765 | 267,22 | 232,02 | |
| 1 нед. Понедельник | | | | 1 806,97 | 60,51 | 39,24 | 291,63 | 0,77 | 0,16 | 38,11 | 14,344 | 280,94 | 206,02 | |
| Завтрак | | | | 450,0 | 407,98 | 8,31 | 7,18 | 78,20 | 0,14 | | 0,13 | 2,274 | 62,93 | 38,60 |
| | | Каша ячневая рассыпчатая | 208 | 200,0 | 241,73 | 6,15 | 6,35 | 40,00 | 0,11 | | | 1,154 | 53,08 | 31,15 |
| | | Чай с сахаром | 457 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |
| | | Повидло | | 25,0 | 63,00 | 0,10 | | 16,25 | | | 0,13 | | | |
| | | Батон | 576 | 25,0 | 65,25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 0,03 | | | 0,300 | 4,75 | 3,25 |
| 2-й завтрак | | | | 95,0 | 41,36 | 0,38 | 0,38 | 9,21 | 0,03 | | 6,58 | 2,080 | 15,13 | 8,46 |
| | | Фрукты свежие | 82 | 95,0 | 41,36 | 0,38 | 0,38 | 9,21 | 0,03 | | 6,58 | 2,080 | 15,13 | 8,46 |
| Обед | | | | 755,0 | 674,90 | 24,27 | 14,70 | 94,66 | 0,55 | 0,16 | 27,88 | 8,270 | 175,98 | 145,86 |
| | | Огурец консервированный | | 60,0 | 6,60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 0,01 | | 1,50 | | 13,92 | 8,46 |
| | | Суп картофельный с бобовыми | 113 | 200,0 | 92,60 | 1,34 | 0,92 | 3,26 | 0,13 | | 3,80 | 1,620 | 28,26 | 27,50 |
| | | Котлета из говядины | 339 | 70,0 | 170,00 | 12,30 | 8,60 | 10,50 | 0,10 | | | 1,960 | 37,10 | 18,20 |
| | | Картофель отварной | 125 | 150,0 | 146,00 | 3,05 | 4,17 | 24,08 | 0,16 | 0,10 | 21,98 | 1,360 | 16,20 | 30,70 |
| | | Компот из кураги | 494 | 200,0 | 102,20 | 1,80 | 0,10 | 23,60 | 0,03 | 0,06 | 0,60 | 1,100 | 52,00 | 34,00 |
| | | Хлеб пшеничный | 573 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,00 | 3,50 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 575 | 50,0 | 99,00 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 0,09 | | | 1,950 | 23,50 | 23,50 |
| Полдник | | | | 245,0 | 224,00 | 1,80 | 4,00 | 45,40 | 0,02 | | 1,10 | 0,620 | 16,80 | 5,40 |
| | | Бутерброд с джемом | 72 | 45,0 | 134,00 | 1,60 | 3,80 | 23,40 | 0,02 | | 0,10 | 0,500 | 8,00 | 4,00 |
| | | Кисель из ягод | 479 | 200,0 | 90,00 | 0,20 | 0,20 | 22,00 | | | 1,00 | 0,120 | 8,80 | 1,40 |
| Соль | | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| | | Соль | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | 495,0 | 458,73 | 25,75 | 12,98 | 64,16 | 0,03 | | 2,42 | 1,100 | 10,10 | 7,70 |
| | | Салат из отварной моркови с чесноком | | 60,0 | 56,00 | 0,69 | 5,05 | 3,16 | | | 2,12 | | | |
| | | Макаронные изделия отварные | 516 | 150,0 | 217,23 | 6,15 | 5,37 | 39,30 | | | | | | |
| | | Чай с сахаром | 457 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |
| | | Хлеб пшеничный | 573 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,00 | 3,50 |
| | | Говядина отварная | 122 | 60,0 | 89,00 | 16,81 | 2,26 | 0,30 | | | 0,30 | | | |
| 1 нед. Вторник | | | | 1 686,21 | 69,83 | 45,76 | 219,44 | 0,46 | | 37,22 | 17,200 | 261,80 | 198,97 | |
| Завтрак | | | | 435,0 | 312,25 | 21,87 | 3,09 | 43,25 | 0,03 | | 0,30 | 1,120 | 9,85 | 7,45 |
| | | Каша кукурузная | 194 | 150,0 | 120,00 | 3,00 | | 21,00 | | | | | | |
| | | Говядина отварная | 122 | 60,0 | 89,00 | 16,81 | 2,26 | 0,30 | | | 0,30 | | | |
| | | Чай с сахаром | 457 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |
| | | Батон | 576 | 25,0 | 65,25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 0,03 | | | 0,300 | 4,75 | 3,25 |
| 2-й завтрак | | | | 95,0 | 41,36 | 0,38 | 0,38 | 9,21 | 0,03 | | 6,58 | 2,080 | 15,13 | 8,46 |
| | | Фрукты свежие | 82 | 95,0 | 41,36 | 0,38 | 0,38 | 9,21 | 0,03 | | 6,58 | 2,080 | 15,13 | 8,46 |
| Обед | | | | 725,0 | 702,50 | 24,40 | 24,63 | 95,76 | 0,24 | | 9,24 | 6,260 | 106,80 | 115,90 |
| | | Икра морковная | 54 | 50,0 | 33,00 | 0,70 | 1,90 | 3,26 | 0,02 | | 1,76 | 0,360 | 10,50 | 13,50 |
| | | Борщ с капустой и картофелем | 95д | 200,0 | 60,00 | 1,48 | 3,54 | 5,56 | 0,03 | | 6,40 | 0,880 | 29,40 | 18,60 |
| | | Плов из говядины | 330 | 200,0 | 368,00 | 16,32 | 18,24 | 34,64 | 0,06 | | 0,88 | 2,100 | 19,20 | 42,40 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------|------|-----|-------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Компот из смеси сухофруктов | 495 | 200 | 200,0 | 84,00 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 0,01 | | 0,20 | 0,690 | 19,20 | 14,40 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 575 | 50 | 50,0 | 99,00 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 0,09 | | | 1,950 | 23,50 | 23,50 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,00 | 3,50 |
| Полдник | | | 245,0 | 220,00 | 2,60 | 4,00 | 43,60 | 0,04 | | 4,10 | 3,300 | 22,00 | 12,00 |
| Сок яблочный | 501 | 200 | 200,0 | 86,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 0,02 | | 4,00 | 2,800 | 14,00 | 8,00 |
| Бутерброд с джемом | 72 | 45 | 45,0 | 134,00 | 1,60 | 3,80 | 23,40 | 0,02 | | 0,10 | 0,500 | 8,00 | 4,00 |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | 485,0 | 410,10 | 20,58 | 13,66 | 27,62 | 0,12 | | 17,00 | 4,440 | 108,02 | 55,16 |
| Огурец консервированный | | 60 | 60,0 | 6,60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 0,01 | | 1,50 | | 13,92 | 8,46 |
| Жаркое по-домашнему | 328 | 200 | 200,0 | 307,00 | 18,00 | 13,30 | 5,20 | 0,08 | | 15,50 | 3,340 | 84,00 | 39,00 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,00 | 3,50 |
| 1 нед. Среда | | | | 1 794,61 | 63,76 | 46,23 | 285,13 | 0,82 | 0,21 | 126,41 | 20,540 | 311,38 | 307,57 |
| Завтрак | | | 450,0 | 353,59 | 6,82 | 6,43 | 69,80 | 0,03 | | 0,13 | 1,120 | 9,85 | 7,45 |
| Каша пшеничная вязкая | 177 | 200 | 200,0 | 187,34 | 4,66 | 5,60 | 31,60 | | | | | | |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |
| Батон | 576 | 25 | 25,0 | 65,25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 0,03 | | | 0,300 | 4,75 | 3,25 |
| Повидло | | | 25,0 | 63,00 | 0,10 | | 16,25 | | | 0,13 | | | |
| 2-й завтрак | | | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 |
| Фрукты свежие | 82 | 100 | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 |
| Обед | | | 735,0 | 848,52 | 36,19 | 29,43 | 110,85 | 0,46 | 0,11 | 91,50 | 10,530 | 191,33 | 210,92 |
| Салат из белокочанной капусты | 3 | 50 | 50,0 | 47,00 | 1,00 | 2,25 | 4,60 | 0,01 | | 4,66 | 0,310 | 25,40 | 7,60 |
| Суп - пюре картофельный | 131д | 200 | 200,0 | 116,20 | 4,64 | 4,76 | 13,72 | 0,10 | 0,03 | 6,52 | 0,870 | 95,60 | 29,40 |
| Гуляш из отварной говядины | 327 | 80 | 80,0 | 206,40 | 16,00 | 15,60 | 2,64 | 0,02 | 0,06 | 0,32 | 2,210 | 12,00 | 17,60 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 130 | 130,0 | 209,87 | 7,37 | 5,51 | 32,67 | 0,17 | | | 3,920 | 13,87 | 116,62 |
| Напиток из шиповника | 496 | 200 | 200,0 | 78,00 | 0,67 | 0,27 | 18,30 | 0,01 | | 80,00 | 0,610 | 11,90 | 3,20 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 115 | 25 | 25,0 | 92,05 | 3,11 | 0,39 | 19,02 | 0,06 | 0,02 | | 0,660 | 9,06 | 13,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 575 | 50 | 50,0 | 99,00 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 0,09 | | | 1,950 | 23,50 | 23,50 |
| Полдник | | | 245,0 | 220,00 | 2,60 | 4,00 | 43,60 | 0,04 | | 4,10 | 3,300 | 22,00 | 12,00 |
| Бутерброд с джемом | 72 | 45 | 45,0 | 134,00 | 1,60 | 3,80 | 23,40 | 0,02 | | 0,10 | 0,500 | 8,00 | 4,00 |
| Сок яблочный | 501 | 200 | 200,0 | 86,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 0,02 | | 4,00 | 2,800 | 14,00 | 8,00 |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | 475,0 | 328,50 | 17,75 | 5,97 | 51,08 | 0,26 | 0,10 | 23,68 | 3,380 | 72,10 | 68,20 |
| Котлета "Любительская" | 308 | 100 | 100,0 | 84,00 | 12,50 | 1,50 | 5,20 | 0,07 | | 0,70 | 0,870 | 43,00 | 29,00 |
| Картофель отварной | 125 | 150 | 150,0 | 146,00 | 3,05 | 4,17 | 24,08 | 0,16 | 0,10 | 21,98 | 1,360 | 16,20 | 30,70 |
| Чай с лимоном | 459 | 200 | 200,0 | 40,00 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | | | 1,00 | 0,870 | 7,90 | 5,00 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,00 | 3,50 |
| 1 нед. Четверг | | | | 1 847,27 | 66,48 | 50,35 | 282,40 | 1,33 | | 42,11 | 19,590 | 241,21 | 216,53 |
| Завтрак | | | 458,0 | 447,85 | 7,12 | 7,33 | 89,02 | 0,07 | | 0,13 | 1,150 | 19,05 | 42,45 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 205 | 208 | 208,0 | 281,60 | 4,96 | 6,50 | 50,82 | 0,04 | | | 0,030 | 9,20 | 35,00 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |
| Батон | 576 | 25 | 25,0 | 65,25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 0,03 | | | 0,300 | 4,75 | 3,25 |
| Повидло | | | 25,0 | 63,00 | 0,10 | | 16,25 | | | 0,13 | | | |
| 2-й завтрак | | | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 |
| Фрукты свежие | 82 | 100 | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 |
| Обед | | | 745,0 | 673,41 | 39,37 | 18,22 | 88,08 | 1,16 | | 27,20 | 13,430 | 150,76 | 124,48 |
| Томаты в томатной заливке | | 50 | 50,0 | 8,00 | 0,46 | 0,04 | 1,45 | 0,01 | | 4,40 | 0,300 | 4,10 | 2,50 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 129 | 200 | 200,0 | 78,20 | 2,32 | 3,32 | 9,76 | 0,05 | | 3,04 | 0,650 | 12,80 | 13,60 |
| Печень говяжья по-строгановски | 356 | 80 | 80,0 | 186,30 | 16,07 | 10,50 | 6,86 | 0,65 | | 3,26 | 5,250 | 35,71 | 15,87 |
| Пюре из гороха | 389 | 140 | 140,0 | 199,41 | 15,02 | 3,41 | 27,11 | 0,32 | | | 4,710 | 62,15 | 59,41 |
| Компот из ягод замороженных | 491 | 200 | 200,0 | 44,00 | 0,20 | 0,10 | 10,70 | 0,01 | | 16,50 | 0,290 | 7,50 | 6,10 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------|-----------|-----|-------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Хлеб ржано-пшеничный | 575 | 50 | 50,0 | 99,00 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 0,09 | | 1,950 | 23,50 | 23,50 | |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | 0,280 | 5,00 | 3,50 | |
| Полдник | | | 245,0 | 218,00 | 2,20 | 3,90 | 43,50 | 0,03 | 0,30 | 1,190 | 27,20 | 18,40 | |
| Бутерброд с джемом | 72 | 45 | 45,0 | 134,00 | 1,60 | 3,80 | 23,40 | 0,02 | 0,10 | 0,500 | 8,00 | 4,00 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 495 | 200 | 200,0 | 84,00 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 0,01 | 0,20 | 0,690 | 19,20 | 14,40 | |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | 470,0 | 464,01 | 17,39 | 20,50 | 52,00 | 0,04 | 7,48 | 1,610 | 28,10 | 22,20 | |
| Винегрет овощной | 47 | 100 | 100,0 | 88,00 | 1,60 | 6,20 | 6,60 | 0,04 | 6,20 | 0,790 | 23,00 | 18,00 | |
| Треугольник с говядиной | 60 | 170 | 170,0 | 338,01 | 15,59 | 14,20 | 36,30 | | 1,28 | | | | |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 | |
| 1 нед. Пятница | | | | 1 597,33 | 52,54 | 39,28 | 259,20 | 1,14 | 40,57 | 18,498 | 205,76 | 261,58 | |
| Завтрак | | | 374,0 | 366,43 | 9,19 | 6,09 | 69,36 | 0,19 | 0,13 | 4,859 | 23,08 | 118,69 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 124 | 124,0 | 200,18 | 7,03 | 5,26 | 31,16 | 0,16 | | 3,739 | 13,23 | 111,24 | |
| Повидло | | | 25,0 | 63,00 | 0,10 | | 16,25 | | 0,13 | | | | |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 | |
| Батон | 576 | 25 | 25,0 | 65,25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 0,03 | | 0,300 | 4,75 | 3,25 | |
| 2-й завтрак | | | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 | |
| Фрукты свежие | 82 | 100 | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 | |
| Обед | | | 755,0 | 610,50 | 25,21 | 19,79 | 82,83 | 0,69 | 21,40 | 5,614 | 91,20 | 77,44 | |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 42 | 50 | 50,0 | 50,00 | 1,25 | 3,15 | 4,15 | 0,40 | 4,40 | 0,350 | 7,00 | 8,50 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 104д | 200 | 200,0 | 63,80 | 4,16 | 3,96 | 2,90 | 0,05 | 2,80 | 0,640 | 29,80 | 20,00 | |
| Тефтели из говядины | 348 | 70 | 70,0 | 116,00 | 9,70 | 6,50 | 4,60 | 0,03 | 5,16 | 1,310 | 8,00 | 10,00 | |
| Соус томатный | 419 | 40 | 40,0 | 20,76 | 0,38 | 1,31 | 1,84 | | 0,44 | 0,120 | 2,80 | 2,28 | |
| Макароны отварные | 54-1г2020 | 120 | 120,0 | 157,44 | 4,32 | 3,92 | 26,24 | 0,05 | | 0,584 | 9,60 | 5,76 | |
| Компот из яблок и ягод замороженных | 492 | 200 | 200,0 | 45,00 | 0,10 | 0,10 | 10,90 | 0,04 | 8,60 | 0,380 | 5,50 | 3,90 | |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | 0,280 | 5,00 | 3,50 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 575 | 50 | 50,0 | 99,00 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 0,09 | | 1,950 | 23,50 | 23,50 | |
| Полдник | | | 245,0 | 220,00 | 2,60 | 4,00 | 43,60 | 0,04 | 4,10 | 3,300 | 22,00 | 12,00 | |
| Бутерброд с джемом | 72 | 45 | 45,0 | 134,00 | 1,60 | 3,80 | 23,40 | 0,02 | 0,10 | 0,500 | 8,00 | 4,00 | |
| Сок яблочный | 501 | 200 | 200,0 | 86,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 0,02 | 4,00 | 2,800 | 14,00 | 8,00 | |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | 475,0 | 356,40 | 15,14 | 9,00 | 53,61 | 0,19 | 7,94 | 2,515 | 53,38 | 44,45 | |
| Булочка домашняя | 542 | 60 | 50,0 | 157,50 | 3,50 | 5,58 | 23,17 | 0,04 | | 0,375 | 8,08 | 4,75 | |
| Суп картофельный с рыбой | 119 | 200 | 200,0 | 100,40 | 9,44 | 3,12 | 8,64 | 0,12 | 6,94 | 0,990 | 32,40 | 31,20 | |
| Чай с лимоном | 459 | 200 | 200,0 | 40,00 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | | 1,00 | 0,870 | 7,90 | 5,00 | |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | 0,280 | 5,00 | 3,50 | |
| 2 нед. Понедельник | | | | 1 707,14 | 53,32 | 46,71 | 265,15 | 0,75 | 0,10 | 49,36 | 20,170 | 240,77 | 221,80 |
| Завтрак | | | 458,0 | 428,45 | 7,64 | 7,31 | 83,60 | 0,09 | 0,60 | 2,910 | 26,45 | 27,25 | |
| Каша кукурузная рассыпчатая | 209 | 208 | 208,0 | 262,20 | 5,48 | 6,48 | 45,40 | 0,06 | 0,47 | 1,790 | 16,60 | 19,80 | |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 | |
| Батон | 576 | 25 | 25,0 | 65,25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 0,03 | | 0,300 | 4,75 | 3,25 | |
| Повидло | | | 25,0 | 63,00 | 0,10 | | 16,25 | | 0,13 | | | | |
| 2-й завтрак | | | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 | |
| Фрукты свежие | 82 | 100 | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 | |
| Обед | | | 765,0 | 720,99 | 22,02 | 24,86 | 97,95 | 0,51 | 0,10 | 29,74 | 7,590 | 133,50 | 130,10 |
| Салат из отварной моркови с зеленым горошком | 25 | 60 | 60,0 | 51,60 | 1,14 | 3,66 | 3,48 | 0,04 | 1,08 | 0,380 | 13,80 | 16,80 | |
| Рассольник ленинградский | 100д | 200 | 200,0 | 87,60 | 2,10 | 4,08 | 10,60 | 0,07 | 5,68 | 0,690 | 13,40 | 20,40 | |
| Биточки из говядины | 339 | 80 | 80,0 | 194,29 | 9,83 | 12,00 | 7,49 | 0,11 | 0,80 | 2,240 | 42,40 | 20,80 | |
| Картофель отварной | 125 | 150 | 150,0 | 146,00 | 3,05 | 4,17 | 24,08 | 0,16 | 0,10 | 21,98 | 1,360 | 16,20 | 30,70 |
| Компот из смеси сухофруктов | 495 | 200 | 200,0 | 84,00 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 0,01 | 0,20 | 0,690 | 19,20 | 14,40 | |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | 0,280 | 5,00 | 3,50 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|-------|----------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|--------|--------|
| Хлеб ржано-пшеничный | 575 | 50 | 50,0 | 99,00 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 0,09 | | | 1,950 | 23,50 | 23,50 |
| Полдник | | | 245,0 | 224,00 | 1,80 | 4,00 | 45,40 | 0,02 | | 1,10 | 0,620 | 16,80 | 5,40 |
| Бутерброд с джемом | 72 | 45 | 45,0 | 134,00 | 1,60 | 3,80 | 23,40 | 0,02 | | 0,10 | 0,500 | 8,00 | 4,00 |
| Кисель из ягод | 479 | 200 | 200,0 | 90,00 | 0,20 | 0,20 | 22,00 | | | 1,00 | 0,120 | 8,80 | 1,40 |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | 380,0 | 289,70 | 21,46 | 10,14 | 28,40 | 0,10 | | 10,92 | 6,840 | 47,92 | 50,05 |
| Говядина отварная | 122 | | 60,0 | 89,00 | 16,81 | 2,26 | 0,30 | | | 0,30 | | | |
| Рагу из овощей | 224 | 150 | 150,0 | 131,00 | 2,90 | 7,50 | 13,10 | 0,08 | | 10,60 | 6,000 | 37,49 | 33,70 |
| Чай с сахаром | 457 | 150 | 150,0 | 28,50 | 0,15 | 0,08 | 6,98 | | | 0,02 | 0,620 | 3,83 | 3,15 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 20 | 20,0 | 41,20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 0,02 | | | 0,220 | 6,60 | 13,20 |
| 2 нед. Вторник | | | | 1 862,20 | 63,72 | 57,58 | 250,76 | 0,60 | 0,12 | 50,44 | 21,819 | 302,58 | 295,19 |
| Завтрак | | | 374,0 | 366,43 | 9,19 | 6,09 | 69,36 | 0,19 | | 0,13 | 4,859 | 23,08 | 118,69 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 202 | 124 | 124,0 | 200,18 | 7,03 | 5,26 | 31,16 | 0,16 | | | 3,739 | 13,23 | 111,24 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |
| Повидло | | | 25,0 | 63,00 | 0,10 | | 16,25 | | | 0,13 | | | |
| Батон | 576 | 25 | 25,0 | 65,25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 0,03 | | | 0,300 | 4,75 | 3,25 |
| 2-й завтрак | | | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 |
| Фрукты свежие | 82 | 100 | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 |
| Обед | | | 715,0 | 781,27 | 30,43 | 31,25 | 96,80 | 0,22 | 0,12 | 19,05 | 6,700 | 121,90 | 101,20 |
| Салат из кукурузы | 35 | 50 | 60,0 | 86,50 | 2,75 | 4,55 | 8,64 | | | 0,24 | | | |
| Свекльник | 98д | 200 | 200,0 | 74,60 | 1,86 | 3,78 | 8,26 | 0,05 | | 6,32 | 1,160 | 29,40 | 22,60 |
| Гуляш из отварной говядины | 327 | 80 | 80,0 | 206,40 | 16,00 | 15,60 | 2,64 | 0,02 | 0,06 | 0,32 | 2,210 | 12,00 | 17,60 |
| Картофель запеченный | 142 | | 100,0 | 154,07 | 2,72 | 6,37 | 21,46 | | | 11,57 | | | |
| Компот из кураги | 494 | 200 | 200,0 | 102,20 | 1,80 | 0,10 | 23,60 | 0,03 | 0,06 | 0,60 | 1,100 | 52,00 | 34,00 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,00 | 3,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 575 | 50 | 50,0 | 99,00 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 0,09 | | | 1,950 | 23,50 | 23,50 |
| Полдник | | | 245,0 | 220,00 | 2,60 | 4,00 | 43,60 | 0,04 | | 4,10 | 3,300 | 22,00 | 12,00 |
| Бутерброд с джемом | 72 | 45 | 45,0 | 134,00 | 1,60 | 3,80 | 23,40 | 0,02 | | 0,10 | 0,500 | 8,00 | 4,00 |
| Сок яблочный | 501 | 200 | 200,0 | 86,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 0,02 | | 4,00 | 2,800 | 14,00 | 8,00 |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | 475,0 | 450,50 | 21,10 | 15,85 | 31,20 | 0,12 | | 20,16 | 4,750 | 119,50 | 54,30 |
| Салат из белокочанной капусты | 3 | 50 | 50,0 | 47,00 | 1,00 | 2,25 | 4,60 | 0,01 | | 4,66 | 0,310 | 25,40 | 7,60 |
| Жаркое по-домашнему | 328 | 200 | 200,0 | 307,00 | 18,00 | 13,30 | 5,20 | 0,08 | | 15,50 | 3,340 | 84,00 | 39,00 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,00 | 3,50 |
| 2 нед. Среда | | | | 1 806,39 | 61,55 | 43,35 | 292,95 | 0,59 | 0,09 | 126,09 | 12,775 | 257,55 | 215,35 |
| Завтрак | | | 458,0 | 483,25 | 11,24 | 9,27 | 89,36 | 0,27 | | 0,13 | 3,270 | 34,65 | 72,65 |
| Каша пшенная рассыпчатая | 206 | 208 | 208,0 | 317,00 | 9,08 | 8,44 | 51,16 | 0,24 | | | 2,150 | 24,80 | 65,20 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |
| Батон | 576 | 25 | 25,0 | 65,25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 0,03 | | | 0,300 | 4,75 | 3,25 |
| Повидло | | | 25,0 | 63,00 | 0,10 | | 16,25 | | | 0,13 | | | |
| 2-й завтрак | | | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 |
| Фрукты свежие | 82 | 100 | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 |
| Обед | | | 755,0 | 589,24 | 21,85 | 14,88 | 91,85 | 0,18 | | 116,22 | 4,420 | 127,90 | 67,70 |
| Томаты в томатной заливке | | 60 | 60,0 | 9,60 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 0,01 | | 5,25 | 0,400 | 5,00 | 7,50 |
| Суп с домашней лапшой и курицей | 59 | | 200,0 | 93,74 | 2,13 | 1,51 | 18,60 | | | 13,20 | | | |
| Котлеты рубленые куриные | 100 | 70 | 70,0 | 146,90 | 10,19 | 7,10 | 9,60 | | | 0,21 | | | |
| Капуста тушеная | 380 | 150 | 150,0 | 103,50 | 3,00 | 5,10 | 11,40 | 0,04 | | 17,56 | 1,180 | 82,50 | 30,00 |
| Напиток из шиповника | 496 | 200 | 200,0 | 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 | 99,00 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 0,09 | | | 1,950 | 23,50 | 23,50 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,00 | 3,50 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-------|-------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Полдник | | | 245,0 | 236,20 | 3,40 | 3,90 | 47,00 | 0,05 | 0,06 | 0,70 | 1,600 | 60,00 | 38,00 |
| Компот из кураги | 494 | 200 | 200,0 | 102,20 | 1,80 | 0,10 | 23,60 | 0,03 | 0,06 | 0,60 | 1,100 | 52,00 | 34,00 |
| Бутерброд с джемом | 72 | 45 | 45,0 | 134,00 | 1,60 | 3,80 | 23,40 | 0,02 | | 0,10 | 0,500 | 8,00 | 4,00 |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | 495,0 | 453,70 | 24,66 | 14,90 | 54,94 | 0,06 | 0,03 | 2,04 | 1,275 | 18,90 | 28,00 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 79 | 50/50 | 120,0 | 174,00 | 18,86 | 9,20 | 3,74 | | | 1,04 | | | |
| Рис припущенный | 386 | 150 | 150,0 | 181,20 | 3,60 | 5,40 | 29,40 | 0,03 | 0,03 | | 0,125 | 6,00 | 19,50 |
| Чай с лимоном | 459 | 200 | 200,0 | 40,00 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | | | 1,00 | 0,870 | 7,90 | 5,00 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,00 | 3,50 |
| 2 нед. Четверг | | | | 1 645,74 | 61,41 | 39,73 | 245,30 | 0,43 | 0,06 | 49,15 | 13,360 | 254,55 | 169,05 |
| Завтрак | | | 400,0 | 330,81 | 7,39 | 5,10 | 66,22 | 0,03 | | 0,13 | 1,120 | 9,85 | 7,45 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 177 | 150 | 150,0 | 164,56 | 5,23 | 4,27 | 28,02 | | | | | | |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |
| Батон | 576 | 25 | 25,0 | 65,25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 0,03 | | | 0,300 | 4,75 | 3,25 |
| Повидло | | | 25,0 | 63,00 | 0,10 | | 16,25 | | | 0,13 | | | |
| 2-й завтрак | | | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 |
| Фрукты свежие | 82 | 100 | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 |
| Обед | | | 705,0 | 577,40 | 24,32 | 18,74 | 56,72 | 0,28 | | 36,40 | 6,550 | 138,10 | 94,90 |
| Салат из соленых огурцов с луком | 16 | 50 | 50,0 | 34,00 | 0,40 | 3,00 | 1,30 | 0,01 | | 1,55 | 0,300 | 11,50 | 6,50 |
| Суп картофельный с крупой | 114 | 200 | 200,0 | 65,60 | 2,22 | 2,82 | 7,84 | 0,07 | | 4,40 | 0,720 | 15,00 | 20,20 |
| Жаркое по-домашнему | 328 | 180 | 180,0 | 276,30 | 16,20 | 11,97 | 4,68 | 0,07 | | 13,95 | 3,010 | 75,60 | 35,10 |
| Компот из ягод замороженных | 491 | 200 | 200,0 | 44,00 | 0,20 | 0,10 | 10,70 | 0,01 | | 16,50 | 0,290 | 7,50 | 6,10 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 575 | 50 | 50,0 | 99,00 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 0,09 | | | 1,950 | 23,50 | 23,50 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,00 | 3,50 |
| Полдник | | | 245,0 | 236,20 | 3,40 | 3,90 | 47,00 | 0,05 | 0,06 | 0,70 | 1,600 | 60,00 | 38,00 |
| Бутерброд с джемом | 72 | 45 | 45,0 | 134,00 | 1,60 | 3,80 | 23,40 | 0,02 | | 0,10 | 0,500 | 8,00 | 4,00 |
| Компот из кураги | 494 | 200 | 200,0 | 102,20 | 1,80 | 0,10 | 23,60 | 0,03 | 0,06 | 0,60 | 1,100 | 52,00 | 34,00 |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | 495,0 | 457,33 | 25,90 | 11,59 | 65,56 | 0,04 | | 4,92 | 1,880 | 30,50 | 19,70 |
| Салат из свеклы | 26 | 60 | 60,0 | 54,60 | 0,84 | 3,66 | 4,56 | 0,01 | | 4,62 | 0,780 | 20,40 | 12,00 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |
| Макаронные изделия отварные | 516 | | 150,0 | 217,23 | 6,15 | 5,37 | 39,30 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,00 | 3,50 |
| Говядина отварная | 122 | | 60,0 | 89,00 | 16,81 | 2,26 | 0,30 | | | 0,30 | | | |
| 2 нед. Пятница | | | | 1 820,98 | 56,67 | 50,80 | 284,78 | 0,90 | 0,10 | 73,81 | 19,358 | 315,62 | 228,13 |
| Завтрак | | | 458,0 | 417,65 | 8,56 | 7,43 | 79,80 | 0,14 | | 0,13 | 2,320 | 65,05 | 39,85 |
| Каша ячневая рассыпчатая | 208 | 208 | 208,0 | 251,40 | 6,40 | 6,60 | 41,60 | 0,11 | | | 1,200 | 55,20 | 32,40 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |
| Батон | 576 | 25 | 25,0 | 65,25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 0,03 | | | 0,300 | 4,75 | 3,25 |
| Повидло | | | 25,0 | 63,00 | 0,10 | | 16,25 | | | 0,13 | | | |
| 2-й завтрак | | | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 |
| Фрукты свежие | 82 | 100 | 100,0 | 44,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,03 | | 7,00 | 2,210 | 16,10 | 9,00 |
| Обед | | | 769,0 | 728,16 | 33,41 | 27,10 | 87,11 | 0,53 | 0,10 | 36,87 | 8,510 | 118,98 | 120,48 |
| Икра морковная | 54 | 50 | 50,0 | 33,00 | 0,70 | 1,90 | 3,26 | 0,02 | | 1,76 | 0,360 | 10,50 | 13,50 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 123 | 200 | 200,0 | 121,60 | 7,16 | 7,66 | 6,00 | 0,07 | | 4,46 | 1,460 | 17,20 | 21,40 |
| Фрикадельки мясные | 145 | 24 | 24,0 | 54,26 | 4,80 | 3,82 | 0,17 | 0,02 | | 0,07 | 0,760 | 3,98 | 5,78 |
| Шницель из говядины | 339 | 70 | 70,0 | 170,80 | 12,30 | 8,60 | 10,50 | 0,10 | | | 1,960 | 37,10 | 18,20 |
| Картофель отварной | 125 | 150 | 150,0 | 146,00 | 3,05 | 4,17 | 24,08 | 0,16 | 0,10 | 21,98 | 1,360 | 16,20 | 30,70 |
| Компот из яблок и ягод замороженных | 492 | 200 | 200,0 | 45,00 | 0,10 | 0,10 | 10,90 | 0,04 | | 8,60 | 0,380 | 5,50 | 3,90 |
| Хлеб пшеничный | 573 | 25 | 25,0 | 58,50 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,03 | | | 0,280 | 5,00 | 3,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 575 | 50 | 50,0 | 99,00 | 3,40 | 0,65 | 19,90 | 0,09 | | | 1,950 | 23,50 | 23,50 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|-----|-------|--------|-------|-------|-------|------|--|-------|-------|-------|-------|
| Полдник | | | 245,0 | 220,00 | 2,60 | 4,00 | 43,60 | 0,04 | | 4,10 | 3,300 | 22,00 | 12,00 |
| Сок яблочный | 501 | 200 | 200,0 | 86,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 0,02 | | 4,00 | 2,800 | 14,00 | 8,00 |
| Бутерброд с джемом | 72 | 45 | 45,0 | 134,00 | 1,60 | 3,80 | 23,40 | 0,02 | | 0,10 | 0,500 | 8,00 | 4,00 |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 5,0 | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | 450,0 | 411,17 | 11,70 | 11,87 | 64,47 | 0,16 | | 25,71 | 3,018 | 93,49 | 46,80 |
| Салат картофельный" По- польски" | 233 | 80 | 80,0 | 76,08 | 1,96 | 4,44 | 7,07 | 0,04 | | 1,79 | 0,528 | 11,99 | 13,50 |
| Пирожок с капустой | 551 | 170 | 170,0 | 297,09 | 9,54 | 7,33 | 48,30 | 0,12 | | 23,92 | 1,670 | 76,40 | 29,10 |
| Чай с сахаром | 457 | 200 | 200,0 | 38,00 | 0,20 | 0,10 | 9,10 | | | | 0,820 | 5,10 | 4,20 |