

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»

 М.Н. Платонова



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
21-дневное (ясли)
МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»**

ДЕНЬ 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 150/4 | 5,6 | 6,38 | 17,93 | 151,6 | 0 | РТ990 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,26 | 3,2 | 10,84 | 85,22 | 0 | 248 |
| | Батон с маслом | 40/6 | 0,05 | 4,35 | 0,08 | 39,65 | 0 | РТ387 |
| 2 завтрак 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| | Кондитерское изделие (Печенье) | 12 | 0,9 | 1,92 | 8,16 | 53,52 | 0 | 1 |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,39 | 5 | 1,05 | 50,68 | 0 | 15 |
| | Борщ со сметаной | 150 | 2,07 | 5,5 | 11,65 | 104,32 | 0 | РТ270 |
| | Печень говяжья по строгановски | 100 | 10,83 | 7,67 | 7,34 | 141,67 | 0 | 162 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 5 | 4,94 | 31,8 | 191,62 | 0 | 194 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,34 | 0 | 5 | 21,39 | 0 | РТ241 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Котлеты рыбные «Солнышко» | 60 | 10,95 | 2,29 | 4,84 | 83,77 | 0 | РТ134 |
| | Рагу из овощей | 110 | 1,76 | 7,92 | 9,28 | 136,46 | 0 | РТ770 |
| | Сок | 100 | 0 | 0 | 11,5 | 46 | 0 | НРТ41 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Фрукт (яблоко) | 114 | 0,46 | 0 | 11,17 | 46,51 | 0 | РТ336 |
| Итого за первый день: | | | 49,38 | 39,9 | 145,33 | 1213,41 | | 307,66 |

ДЕНЬ 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|------------------------------|--|-----------|------------------|-------|-------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150/4 | 5,06 | 7,24 | 21,48 | 163,13 | 0 | РТ980 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,01 | 3,25 | 12,25 | 94,31 | 0 | РТ253 |
| | Батон с маслом с сыром | 40/6/6 | 1,63 | 5,95 | 0,08 | 60,33 | 0 | РТ337 |
| 2 завтрак 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| Обед | Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,52 | 2 | 1,65 | 26,68 | 0 | 15 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 150 | 1,89 | 4,6 | 12,31 | 98,13 | 0 | РТ330 |
| | Гуляш из свинины «Обжорка» | 60 | 0,35 | 1,72 | 1,73 | 23,84 | 0 | НРТ15 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 4,58 | 5,4 | 20,63 | 150,71 | 0 | 186 |
| | Кисель из замороженных ягод «Любимка» | 150 | 0,04 | 0 | 11,01 | 44,18 | 0 | Т34 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога/ сгущенное молоко | 110/20 | 19,27 | 9,65 | 18,66 | 238,6 | 0 | Р1170 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6 | 23,99 | 0 | 263 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Фрукт (яблоко) | 114 | 0,46 | 0 | 11,17 | 50,62 | 0 | РТ336 |
| Итого за второй день: | | | 55,64 | 51,01 | 194,6 | 1273,98 | 0 | |

ДЕНЬ 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150/4 | 5,35 | 7,21 | 18,75 | 161,27 | 0 | РТ900 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,26 | 3,2 | 10,84 | 85,22 | 0 | 248 |
| | Батон с маслом | 40/6 | 0,05 | 4,35 | 0,08 | 39,65 | 0 | РТ387 |
| | Яйцо отварное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 0 | 327 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| | Кондитерское изделие (Печенье) | 12 | 0,9 | 1,92 | 8,16 | 53,52 | 0 | 1 |
| Обед | Огурец свежий порционный | 45 | 0,32 | 0 | 0,86 | 4,68 | 0 | 329 |
| | Щи с капустой, картофелем и сметаной | 150 | 1,72 | 2,53 | 9,98 | 82,26 | 0 | РТ560 |
| | Биточки из свинины «Гусарские» | 60 | 0,61 | 1,05 | 3,95 | 27,85 | 0 | РТ161 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,81 | 3,98 | 18,92 | 122,76 | 0 | РТ206 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,34 | 0 | 5 | 21,39 | 0 | РТ241 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Котлеты рыбные «Солнышко» | 60 | 10,95 | 2,29 | 4,84 | 83,77 | 0 | РТ134 |
| | Пюре морковное | 110 | 1,9 | 2,18 | 11,47 | 73,05 | 0 | 213 |
| | Сок | 100 | 0 | 0 | 11,5 | 46 | 0 | НРТ41 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Булочка «Дорожная» | 50 | 3,87 | 2,26 | 27,67 | 146,52 | 0 | Р275 |
| Итого за третий день: | | | 25,29 | 37,46 | 119,96 | 1233,71 | 0 | |

ДЕНЬ 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная жидкая | 150/4 | 4,28 | 5,08 | 23,32 | 146,23 | 0 | РТ91 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,01 | 3,25 | 12,25 | 94,31 | 0 | РТ253 |
| | Батон с маслом с сыром | 40/6/6 | 1,63 | 5,95 | 0,08 | 60,33 | 0 | РТ337 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| Обед | Помидор свежий порционный | 45 | 0,5 | 0 | 1,71 | 8,82 | 0 | 1,3 |
| | Суп полевой со сметаной | 150 | 1,83 | 4,24 | 12,02 | 76,49 | 0 | РТ370 |
| | Котлета «Затейники» из свинины | 60 | 0,88 | 1,26 | 4,99 | 34,84 | 0 | Р282 |
| | Сложный гарнир | 110 | 2,91 | 3,79 | 13,71 | 100,58 | 0 | ТК395 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0 | 7,93 | 33,28 | 0 | РТ240 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Винегрет овощной | 100 | 1,12 | 8,08 | 6,56 | 103,38 | 0 | 1 |
| | Суфле из мяса курицы | 60 | 24,15 | 8,19 | 2,58 | 180,62 | 0 | 183 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6 | 23,99 | 0 | 263 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Ватрушка с творогом | 60 | 9,55 | 3,94 | 36,91 | 221,35 | 0 | 289 |
| Итого за четвертый день: | | | 49,03 | 50,76 | 192,73 | 1290,77 | 0 | |

ДЕНЬ 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 150/4 | 5,52 | 6,53 | 18,33 | 154,17 | 0 | РТ910 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,26 | 3,2 | 10,84 | 85,22 | 0 | 248 |
| | Батон нарезной с повидлом | 40/12 | 0,05 | 0 | 7,8 | 31,39 | 0 | Т348 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| | Кондитерское изделие (Печенье) | 12 | 0,9 | 1,92 | 8,16 | 53,52 | 0 | 1 |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,39 | 5 | 1,05 | 50,68 | 0 | 15 |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | 2,61 | 2,2 | 15,33 | 90,04 | 0 | РТ370 |
| | Биточки «Золотой гребешок» (птица) | 60 | 13,41 | 4,54 | 5,79 | 117,64 | 0 | ТК323 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,36 | 4,62 | 7,78 | 82,19 | 0 | 200 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,34 | 0 | 5 | 21,39 | 0 | РТ241 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога/ сгущенное молоко | 110/20 | 19,27 | 9,65 | 18,66 | 238,6 | 0 | Р1170 |
| | Сок | 100 | 0 | 0 | 11,5 | 46 | 0 | НРТ41 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Фрукт (яблоко) | 114 | 0,46 | 0 | 11,17 | 50,62 | 0 | РТ336 |
| Итого за пятый день: | | | 48,11 | 40,44 | 143,35 | 1184,93 | 0 | |

ДЕНЬ 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 150/4 | 5,35 | 6,3 | 18,75 | 161,27 | 0 | РТ900 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,26 | 3,20 | 10,84 | 85,22 | 0 | РТ248 |
| | Батон с маслом и сыром | 40/6/6 | 1,63 | 5,95 | 0,08 | 60,33 | 0 | РТ337 |
| | Яйцо отварное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 0 | 327 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| | Кондитерское изделие (Печенье) | 12 | 0,9 | 1,92 | 8,16 | 53,52 | 0 | 1 |
| Обед | Помидор свежий порционный | 45 | 0,5 | 0 | 1,71 | 8,82 | 0 | 1,3 |
| | Свекольник со сметаной | 150 | 2,2 | 3,53 | 13,6 | 94,94 | 0 | РТ340 |
| | Котлета «Затейники» из свинины | 60 | 0,88 | 1,26 | 4,99 | 34,84 | 0 | Р282 |
| | Рагу из овощей | 110 | 1,76 | 7,92 | 9,28 | 136,46 | 0 | РТ770 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0 | 7,93 | 33,28 | 0 | РТ240 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Котлета «Фокус» | 60 | 10,42 | 4,35 | 8,47 | 114,72 | 0 | ТК343 |
| | Салат «Овощной» | 100 | 1,6 | 4,22 | 10,38 | 85,94 | 0 | РТ230 |
| | Сок | 100 | 0 | 0 | 11,5 | 46 | 0 | НРТ41 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Булочка «Дорожная» | 50 | 3,87 | 2,26 | 27,67 | 146,52 | 0 | Р275 |
| Итого за шестой день: | | | 48,11 | 40,44 | 143,35 | 1231,93 | 0 | |

ДЕНЬ 7

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша овсяная «Геркулес» молочная | 150/4 | 6,25 | 7,58 | 19,01 | 169,22 | 0 | РТ930 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,01 | 3,25 | 12,25 | 94,31 | 0 | РТ253 |
| | Батон с маслом с сыром | 40/6/6 | 1,63 | 5,95 | 0,08 | 60,33 | 0 | РТ337 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,39 | 5 | 1,05 | 50,68 | 0 | 15 |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | 2,61 | 2,2 | 15,33 | 90,04 | 0 | РТ370 |
| | Биточки «Золотой гребешок» (птица) | 60 | 13,41 | 4,54 | 5,79 | 117,64 | 0 | ТК323 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 5 | 4,94 | 31,8 | 191,62 | 0 | 194 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,34 | 0 | 5 | 21,39 | 0 | РТ241 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Рыба запеченная в омлете | 120 | 2,94 | 4,96 | 1,86 | 63,85 | 0 | РТ138 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6 | 23,99 | 0 | 263 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Фрукт (яблоко) | 114 | 0,46 | 0 | 11,17 | 50,62 | 0 | РТ336 |
| Итого за седьмой день: | | | 60,19 | 45,52 | 160,5 | 1209,7 | 0 | |

ДЕНЬ 8

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 150/4 | 5,52 | 6,53 | 18,33 | 154,17 | 0 | РТ910 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,26 | 3,2 | 10,84 | 85,22 | 0 | 248 |
| | Батон с маслом | 40/6 | 0,05 | 4,35 | 0,08 | 39,65 | 0 | РТ387 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| | Кондитерское изделие (Печенье) | 12 | 0,9 | 1,92 | 8,16 | 53,52 | 0 | 1 |
| Обед | Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,52 | 2 | 1,65 | 26,68 | 0 | 15 |
| | Суп картофельный с рыбой (консервы) | 150 | 5,65 | 5,55 | 11,85 | 120,11 | 0 | РТ369 |
| | Гуляш из свинины «Обжорка» | 60 | 0,35 | 1,72 | 1,73 | 23,84 | 0 | НРТ15 |
| | Рис отварной | 110 | 2,47 | 2,53 | 24,57 | 130,92 | 0 | 193 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0 | 7,93 | 33,28 | 0 | РТ240 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей | 110 | 1,76 | 7,92 | 9,28 | 136,46 | 0 | РТ770 |
| | Сок | 100 | 0 | 0 | 11,5 | 46 | 0 | НРТ41 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Ватрушка с творогом | 60 | 9,55 | 3,94 | 36,91 | 221,35 | 0 | 289 |
| Итого за восьмой день: | | | 59,09 | 60,81 | 154,13 | 1271,22 | 0 | |

ДЕНЬ 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|-------------------------------|---|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога/ сгущенное молоко | 110/20 | 19,27 | 9,65 | 18,66 | 238,6 | 0 | P1170 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,01 | 3,25 | 12,25 | 94,31 | 0 | PT253 |
| | Батон с маслом с сыром | 40/6/6 | 1,63 | 5,95 | 0,08 | 60,33 | 0 | PT337 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| Обед | Огурец свежий порционный | 45 | 0,32 | 0 | 0,86 | 4,68 | 0 | 329 |
| | Суп полевой со сметаной | 150 | 1,25 | 4,08 | 8,69 | 76,49 | 0 | PT370 |
| | Котлеты рыбные «Солнышко» | 60 | 10,95 | 2,29 | 4,84 | 83,77 | 0 | PT134 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,81 | 3,98 | 18,92 | 122,76 | 0 | PT206 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,34 | 0 | 5 | 21,39 | 0 | PT241 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Мясной хлебец «Деликатесный» из свинины | 60 | 0,77 | 2,46 | 2,16 | 33,83 | 0 | TK297 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,36 | 4,62 | 7,78 | 82,19 | 0 | 200 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6 | 23,99 | 0 | 263 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Фрукт (яблоко) | 114 | 0,46 | 0 | 11,17 | 50,62 | 0 | PT336 |
| Итого за девятый день: | | | 60,2 | 51,94 | 173,08 | 1237,97 | 0 | |

ДЕНЬ 10

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|-------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 120 | 12,79 | 14,66 | 2,44 | 192,87 | 0 | РТ110 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,26 | 3,20 | 10,84 | 85,22 | 0 | РТ248 |
| | Батон с маслом и сыром | 40/6/6 | 1,63 | 5,95 | 0,08 | 60,33 | 0 | РТ337 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| | Кондитерское изделие (Печенье) | 12 | 0,9 | 1,92 | 8,16 | 53,52 | 0 | 1 |
| Обед | Помидор свежий порционный | 45 | 0,5 | 0 | 1,71 | 8,82 | 0 | 1,3 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 1,45 | 4,08 | 9,12 | 78,98 | 0 | РТ32 |
| | Биточки из свинины «Гусарские» | 60 | 0,61 | 1,05 | 3,95 | 27,85 | 0 | РТ161 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 4,58 | 5,4 | 20,63 | 150,71 | 0 | 186 |
| | Кисель из замороженных ягод «Любимка» | 150 | 0,04 | 0 | 11,01 | 44,18 | 0 | Т34 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Суфле «Вкусняшка» из печени | 60 | 14,37 | 6,19 | 6,03 | 137,27 | 0 | РТ360 |
| | Салат «Пикантный» | 110 | 5,91 | 6,71 | 5,84 | 107,4 | 0 | Н112 |
| | Сок | 100 | 0 | 0 | 11,5 | 46 | 0 | НРТ41 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Булочка «Российская» | 50 | 4,22 | 6,43 | 28,16 | 187,34 | 0 | 276 |
| Итого за десятый день: | | | 51,82 | 51 | 168,22 | 1344,98 | 0 | |

ДЕНЬ 11

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|------------------------------------|--|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша «Здоровье» | 150/4 | 5,75 | 6,77 | 19,26 | 160,94 | 0 | РТ390 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,26 | 3,20 | 10,84 | 85,22 | 0 | РТ248 |
| | Батон с маслом и сыром | 40/6/6 | 1,63 | 5,95 | 0,08 | 60,33 | 0 | РТ337 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| | Кондитерское изделие (Печенье) | 12 | 0,9 | 1,92 | 8,16 | 53,52 | 0 | 1 |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,39 | 5 | 1,05 | 50,68 | 0 | 15 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 150 | 1,89 | 4,6 | 12,31 | 98,13 | 0 | РТ330 |
| | Фрикадельки из свинины в соусе «Маленькие черепашки» | 60 | 1,63 | 3,7 | 7,46 | 69,69 | 0 | НРТ30 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 5 | 4,94 | 31,8 | 191,62 | 0 | 194 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6 | 23,99 | 0 | 263 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога/ сгущенное молоко | 110/20 | 19,27 | 9,65 | 18,66 | 238,6 | 0 | Р1170 |
| | Сок | 100 | 0 | 0 | 11,5 | 46 | 0 | НРТ41 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Пирожок с картофелем | 60 | 7,87 | 6,58 | 28,67 | 205,37 | 0 | 294 |
| Итого за одиннадцатый день: | | | 49,64 | 52,84 | 151,99 | 1338,84 | 0 | |

ДЕНЬ 12

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150/4 | 5,35 | 7,21 | 18,75 | 161,27 | 0 | РТ900 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,01 | 3,25 | 12,25 | 94,31 | 0 | РТ253 |
| | Батон с маслом с сыром | 40/6/6 | 1,63 | 5,95 | 0,08 | 60,33 | 0 | РТ337 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| Обед | Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,52 | 2 | 1,65 | 26,68 | 0 | 15 |
| | Борщ со сметаной | 150 | 2,07 | 5,5 | 11,65 | 104,32 | 0 | РТ270 |
| | Гуляш из свинины «Обжорка» | 60 | 0,35 | 1,72 | 1,73 | 23,84 | 0 | НРТ15 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,81 | 3,98 | 18,92 | 122,76 | 0 | РТ206 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,34 | 0 | 5 | 21,39 | 0 | РТ241 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Рыба запеченная в омлете | 120 | 2,94 | 4,96 | 1,86 | 63,85 | 0 | РТ138 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6 | 23,99 | 0 | 263 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,72 | 2,51 | 36,24 | 182,49 | 0 | 289 |
| Итого за двенадцатый день: | | | 64,74 | 39,95 | 184,85 | 1201,14 | 0 | |

ДЕНЬ 13

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|-----------------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 150/4 | 4,49 | 6,44 | 15,55 | 138,07 | 0 | РТ840 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,26 | 3,2 | 10,84 | 85,22 | 0 | 248 |
| | Батон нарезной с повидлом | 40/12 | 0,05 | 0 | 7,8 | 31,39 | 0 | Т348 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| | Кондитерское изделие (Печенье) | 12 | 0,9 | 1,92 | 8,16 | 53,52 | 0 | 1 |
| Обед | Огурец свежий порционный | 45 | 0,32 | 0 | 0,86 | 4,68 | 0 | 329 |
| | Щи по-уральски с геркулесом | 150 | 1,72 | 2,27 | 7,83 | 58,67 | 0 | РТ559 |
| | Голубцы ленивые «Как у бабушки» | 60 | 0,49 | 1,05 | 3,19 | 24,12 | 0 | Р0 |
| | Горошница | 110 | 11,52 | 1,45 | 24,08 | 155,42 | 0 | РТ356 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0 | 7,93 | 33,28 | 0 | РТ240 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Суфле «Вкусняшка» из печени | 60 | 14,37 | 6,19 | 6,03 | 137,27 | 0 | РТ360 |
| | Рагу из овощей | 110 | 1,76 | 7,92 | 9,28 | 136,46 | 0 | РТ770 |
| | Сок | 100 | 0 | 0 | 11,5 | 46 | 0 | НРТ41 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Фрукт (яблоко) | 114 | 0,46 | 0 | 11,17 | 46,51 | 0 | РТ336 |
| Итого за тринадцатый день: | | | 41,12 | 41,27 | 184,62 | 1338,29 | 0 | |

ДЕНЬ 14

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150/4 | 2,21 | 4,59 | 3,59 | 64,52 | 0 | РТ96 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,01 | 3,25 | 12,25 | 94,31 | 0 | РТ253 |
| | Батон с маслом с сыром | 40/6/6 | 1,63 | 5,95 | 0,08 | 60,33 | 0 | РТ337 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| Обед | Помидор свежий порционный | 45 | 0,5 | 0 | 1,71 | 8,82 | 0 | 1,3 |
| | Свекольник со сметаной | 150 | 2,2 | 3,53 | 13,6 | 94,94 | 0 | РТ340 |
| | Котлеты рыбные «Солнышко» | 60 | 10,95 | 2,29 | 4,84 | 83,77 | 0 | РТ134 |
| | Сложный гарнир | 110 | 2,91 | 3,79 | 13,71 | 100,58 | 0 | ТК395 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,34 | 0 | 5 | 21,39 | 0 | РТ241 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Винегрет овощной | 100 | 1,12 | 8,08 | 6,56 | 103,38 | 0 | 1 |
| | Суфле из мяса курицы | 60 | 24,15 | 8,19 | 2,58 | 180,62 | 0 | 183 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6 | 23,99 | 0 | 263 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Ватрушка с творогом | 60 | 9,55 | 3,94 | 36,91 | 221,35 | 0 | 289 |
| Итого за четырнадцатый день: | | | 61,69 | 42,46 | 189,61 | 1324,86 | 0 | |

ДЕНЬ 15

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|-----------------------------------|--|-----------|------------------|-------|-------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога/ сгущенное молоко | 110/20 | 19,27 | 9,65 | 18,66 | 238,6 | 0 | Р1170 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,26 | 3,20 | 10,84 | 85,22 | 0 | РТ248 |
| | Батон с маслом и сыром | 40/6/6 | 1,63 | 5,95 | 0,08 | 60,33 | 0 | РТ337 |
| | Яйцо отварное | 1 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 0 | 327 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| | Кондитерское изделие (Печенье) | 12 | 0,9 | 1,92 | 8,16 | 53,52 | 0 | 1 |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,39 | 5 | 1,05 | 50,68 | 0 | 15 |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | 2,56 | 2,2 | 15 | 90,11 | 0 | РТ370 |
| | Биточки из мяса птицы «Золотой гребешок» | 60 | 13,41 | 4,54 | 5,79 | 117,33 | 0 | ТК323 |
| | Пюре морковное | 110 | 1,9 | 2,18 | 11,47 | 73,05 | 0 | 213 |
| | Кисель из замороженных ягод «Любимка» | 150 | 0,04 | 0 | 11,01 | 44,18 | 0 | Т34 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Запеканка картофельная с мясом | 130 | 9,66 | 9,84 | 20,98 | 211,18 | 0 | 157 |
| | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 43,3 | 0 | НРТ41 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Фрукт (яблоко) | 114 | 0,46 | 0 | 11,17 | 50,62 | 0 | РТ336 |
| Итого за пятнадцатый день: | | | 68,6 | 51,62 | 166 | 1432,63 | 0 | |

ДЕНЬ 16

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|------------------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 150/4 | 2,21 | 4,59 | 3,59 | 64,52 | 0 | РТ96 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,26 | 3,2 | 10,84 | 85,22 | 0 | 248 |
| | Батон с маслом с сыром | 40/6/6 | 1,63 | 5,95 | 0,08 | 60,33 | 0 | РТ337 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| | Кондитерское изделие (Печенье) | 12 | 0,9 | 1,92 | 8,16 | 53,52 | 0 | 1 |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,29 | 4 | 0,78 | 40,23 | 0 | 15 |
| | Суп картофельный с рыбой (консервы) | 150 | 5,65 | 5,55 | 11,85 | 120,11 | 0 | РТ369 |
| | Тефтели из говядины с рисом «Ежики» | 60 | 1,85 | 4,39 | 4,89 | 66,53 | 0 | РТ174 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 5 | 4,94 | 31,8 | 191,62 | 0 | 194 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,34 | 0 | 5 | 58,72 | 0 | РТ241 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Рыба запеченная в омлете | 120 | 2,94 | 4,96 | 1,86 | 63,85 | 0 | РТ138 |
| | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 43,3 | 0 | НРТ41 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Булочка «Домашняя» | 50 | 3,43 | 3,77 | 23,81 | 142,86 | 0 | 274 |
| Итого за шестнадцатый день: | | | 70,09 | 50,04 | 148,37 | 1394,49 | 0 | |

ДЕНЬ 17

| <i>Прием пищи</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Вес блюда</i> | <i>Пищевые вещества</i> | | | <i>Энергетическая ценность</i> | <i>Вита мин С</i> | <i>№ рецептуры</i> |
|-----------------------------------|--|------------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| <i>Завтрак</i> | Запеканка из творога/ сгущенное молоко | 110/20 | 19,27 | 9,65 | 18,66 | 238,6 | 0 | P1170 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,01 | 3,25 | 12,25 | 94,31 | 0 | PT253 |
| | Батон с маслом и сыром | 40/6/6 | 4,93 | 7,88 | 15,5 | 152,62 | 0 | PT337 |
| <i>10 часов</i> | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| | | | | | | | | |
| <i>Обед</i> | Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 0,52 | 2 | 1,65 | 26,68 | 0 | 15 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 1,45 | 4,08 | 9,12 | 78,98 | 0 | |
| | Печень говяжья по строгановски | 100 | 10,83 | 7,67 | 7,34 | 141,67 | 0 | 162 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 110 | 2,81 | 2,51 | 20,11 | 114,24 | 0 | 179 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0 | 7,93 | 33,28 | 0 | PT240 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| <i>Уплотненный полдник</i> | Картофельная запеканка со свиной | 130 | 9,66 | 9,84 | 20,98 | 211,18 | 0 | 157 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6 | 23,99 | 0 | 263 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Фрукт (яблоко) | 114 | 0,46 | 0 | 11,17 | 46,51 | 0 | PT336 |
| Итого за семнадцатый день: | | | 42,86 | 73,29 | 155,98 | 1393,49 | 0 | |

ДЕНЬ 18

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша овсяная «Геркулес» молочная | 150/4 | 6,25 | 7,58 | 19,01 | 169,22 | 0 | РТ930 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,26 | 3,2 | 10,84 | 85,22 | 0 | 248 |
| | Батон нарезной с повидлом | 40/12 | 0,05 | 0 | 7,8 | 31,39 | 0 | Т348 |
| | Яйцо отварное | 1 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0 | 327 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| | Кондитерское изделие (Печенье) | 12 | 0,9 | 1,92 | 8,16 | 53,52 | 0 | 1 |
| Обед | Помидор свежий порционный | 45 | 0,5 | 0 | 1,71 | 8,82 | 0 | 1,3 |
| | Суп полевой со сметаной | 150 | 1,25 | 4,08 | 8,69 | 76,49 | 0 | РТ370 |
| | Бигус с отварным мясом | 180 | 2,87 | 2,98 | 13,61 | 92,77 | 0 | 402 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,34 | 0 | 5 | 21,39 | 0 | РТ241 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Котлеты «Мясной фокус» | 60 | 10,42 | 4,35 | 8,47 | 114,72 | 0 | ТК343 |
| | Салат «Овощной» | 100 | 1,6 | 4,22 | 10,38 | 85,94 | 0 | РТ230 |
| | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 43,3 | 0 | НРТ41 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Булочка «Нежная» | 50 | 3,84 | 7,69 | 28,55 | 198,74 | 0 | НРТ27 |
| Итого за восемнадцатый день: | | | 37,85 | 46,04 | 129,96 | 1292,14 | 0 | |

ДЕНЬ 19

| <i>Прием пищи</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Вес блюда</i> | <i>Пищевые вещества</i> | | | <i>Энергетическая ценность</i> | <i>Вита мин С</i> | <i>№ рецептуры</i> |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| <i>Завтрак</i> | Каша ячневая | 154 | 5,6 | 7,29 | 17,93 | 159,79 | 0 | РТ990 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,1 | 3,2 | 12,65 | 91,79 | 0 | РТ253 |
| | Батон с маслом | 40/6 | 0,05 | 4,35 | 0,08 | 39,65 | 0 | РТ387 |
| <i>10 часов</i> | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| | | | | | | | | |
| <i>Обед</i> | Огурец свежий порционный | 45 | 0,32 | 0 | 0,86 | 4,68 | 0 | 329 |
| | Щи с капустой, картофелем и сметаной | 150 | 1,72 | 2,53 | 9,98 | 69,56 | 0 | РТ560 |
| | Котлета «Затейники» из свинины | 60 | 0,88 | 1,26 | 4,99 | 34,84 | 0 | Р282 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,81 | 3,98 | 18,92 | 122,76 | 0 | РТ206 |
| | Кисель из замороженных ягод «Любимка» | 150 | 0,04 | 0 | 11,01 | 44,18 | 0 | Т34 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| <i>Уплотненный полдник</i> | Котлеты рыбные «Солнышко» | 60 | 10,95 | 2,29 | 4,84 | 83,77 | 0 | РТ134 |
| | Пюре морковное | 110 | 1,9 | 2,18 | 11,47 | 73,05 | 0 | 213 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6 | 23,99 | 0 | 263 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Булочка «Российская» | 50 | 4,22 | 6,43 | 28,16 | 187,34 | 0 | 276 |
| Итого за девятнадцатый день: | | | 49,69 | 36,32 | 242,34 | 1201,65 | 0 | |

ДЕНЬ 20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|---------------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 150/4 | 5,64 | 6,77 | 22,2 | 172,24 | 0 | РТ840 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,26 | 3,2 | 10,84 | 85,22 | 0 | 248 |
| | Батон с маслом с сыром | 40/6/6 | 1,63 | 5,95 | 0,08 | 60,33 | 0 | РТ337 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 120/4 | 3,48 | 3,84 | 8,79 | 83,65 | 0 | 251 |
| | Кондитерское изделие (Печенье) | 12 | 0,9 | 1,92 | 8,16 | 53,52 | 0 | 1 |
| Обед | Помидор свежий порционный | 45 | 0,5 | 0 | 1,71 | 8,82 | 0 | 1,3 |
| | Суп «Гороховый» | 150 | 4,02 | 1,61 | 14,02 | 88,76 | 0 | РТ36 |
| | Биточки «Золотой гребешок» (птица) | 60 | 13,41 | 4,54 | 5,79 | 117,64 | 0 | ТК323 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,36 | 4,62 | 7,78 | 82,19 | 0 | 200 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,34 | 0 | 5 | 21,39 | 0 | РТ241 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей | 110 | 1,76 | 7,92 | 9,28 | 136,46 | 0 | РТ770 |
| | Суфле «Вкусняшка» из печени | 60 | 14,37 | 6,19 | 6,03 | 137,27 | 0 | РТ360 |
| | Сок | 100 | 0 | 0 | 11,5 | 46 | 0 | НРТ41 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Фрукт (яблоко) | 114 | 0,46 | 0 | 11,17 | 46,51 | 0 | РТ336 |
| Итого за двадцатый день: | | | 58,82 | 49,66 | 188,27 | 1423,8 | 0 | |

ДЕНЬ 21

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вита мин С | № рецептуры |
|---------------------------------------|---|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150/4 | 5,06 | 6,33 | 21,48 | 163,13 | 0 | РТ980 |
| | Какао со сгущенным молоком | 150 | 4,93 | 3,75 | 16,34 | 118,82 | 0 | РТ2480 |
| | Батон с маслом и сыром | 30/6/10 | 4,93 | 7,88 | 15,5 | 152,62 | 0 | РТ337 |
| 10 часов | Кисломолочный продукт (Кефир) | 100 | 2,9 | 3,2 | 4 | 56,4 | 0 | РТ251 |
| | Кондитерское изделие | | | | | | | |
| Обед | Салат из соленого огурца с репчатым луком | 40 | 0,36 | 2 | 1,1 | 24,25 | 0 | |
| | Свекольник со сметаной | 150 | 2,2 | 3,53 | 13,6 | 107,98 | 0 | РТ340 |
| | Котлета из говядины «Сытная» | 60 | 0,81 | 1,31 | 4,17 | 31,78 | 0 | Р282 |
| | Горошница | 133 | 14,29 | 2,54 | 29,87 | 208,39 | 0 | 356 |
| | Напиток «Лимонный» | 150 | 0,14 | 0 | 7,44 | 32,89 | 0 | ТК282 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0 | 338 |
| Уплотненный полдник | Салат картофельный с зеленым горошком | 40 | 1,17 | 4,09 | 4,08 | 58,05 | 0 | 23 |
| | Котлеты рыбные «Солнышко» | 60 | 1,49 | 1,69 | 5,6 | 43,72 | 0 | РТ134 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0 | 10 |
| | Булочка «Нежная» | 50 | 3,84 | 7,69 | 28,55 | 198,96 | 0 | НРТ27 |
| | Чай с молоком | 150 | 3,19 | 3,52 | 10,18 | 85,18 | 0 | РТ261 |
| Итого за двадцать первый день: | | | 49,27 | 48,33 | 187,71 | 1406,97 | 0 | |