

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева А.П.

11.01.2022

РЕЦЕПТУРЫ
2022 ОТ 10.01.2022Г.**Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 1-3 лет**

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 150 | 4,51 | 6 | 15,18 | 137 | 1 013 |
| | Бутерброд с повидлом | 35 | 1,45 | 1 | 10,57 | 49,4 | 1 046 |
| | Чай с сахаром* | 150 | | | 11,23 | 44,9 | 828 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | | 350 | 7,24 | 7 | 43,36 | 270,2 |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 75 | | | 8,4 | 33,8 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 75 | | | 8,4 | 33,8 | |
| Обед | Суп-пюре овощной | 150 | 1,52 | 3 | 9,47 | 72,6 | 1 016 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 5 | 0,63 | | 3,86 | 18,8 | 943 |
| | Тефтели из мяса птицы с луком в соусе белом основном | 70 | 10,25 | 7 | 6,86 | 128,6 | 1 085/824 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,34 | 4 | 26,37 | 155,5 | 516 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,24 | | 12,34 | 52,3 | 705 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,05 | | 6,44 | 31,3 | 894 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 525 | 19,73 | 15 | 73,84 | 510,6 | |
| Полдник | Пудинг творожно-манный | 70 | 9,13 | 6 | 10,17 | 132,5 | 1 073 |
| | Соус молочный (сладкий) | 30 | 0,59 | 2 | 4,03 | 32,6 | 904 |
| | Молоко кипяченое* | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1,07 | | 4,35 | 27,4 | 897 |
| | Хлеб ржаной. | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 147 |
| Итого за Полдник | | 270 | 15,99 | 13 | 29,85 | 308,4 | |
| Итого за день | | 1 220 | 42,96 | 35 | 155,45 | 1123 | |

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 160 | 6,23 | 6 | 44,76 | 203,4 | 235,05 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,56 | 5 | 10,34 | 94,4 | 808 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 11,98 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | | 355 | 9,49 | 12 | 75,58 | 397,5 |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 75 | | | 8,4 | 33,8 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 75 | | | 8,4 | 33,8 | |
| Обед | Икра овощная морковная | 20 | 0,19 | 1 | 1,22 | 15,9 | 814 |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | 1,51 | 2 | 14,22 | 78,1 | 1 113 |
| | Клецки* | 30 | 1,42 | 1 | 6,34 | 43 | 1 114 |
| | Биточек мясной рубленый в соусе томатном | 70 | 7,88 | 7 | 8,69 | 134 | 827/1126 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 110 | 3,44 | 4 | 24,55 | 146,6 | 1 000 |
| | Кисель из плодов шиповника | 150 | 0,15 | | 28,05 | 112,3 | 654 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,05 | | 6,44 | 31,3 | 894 |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| | Итого за Обед | | 565 | 16,92 | 15 | 95,98 | 599,1 |
| Полдник | Котлета рыбная Солнышко | 50 | 7,67 | 5 | 5,9 | 98,9 | 1 028,04 |
| | Чай с лимоном* | 150 | 0,04 | | 11,37 | 44,9 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,6 | 1 | 6,53 | 41,1 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 148 |
| Итого за Полдник | | 230 | 10,59 | 6 | 30,18 | 223,8 | |
| Итого за день | | 1 225 | 37 | 33 | 210,14 | 1254,2 | |

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом сливочным | 160 | 6,01 | 6 | 32,88 | 210,6 | 853 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 5,58 | 4 | 15,96 | 123,7 | 810 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 11,98 | 47,9 | 1 188 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | 350 | 12,87 | 10 | 67,2 | 421,1 | |
| Завтрак 2 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976 |
| | Итого за Завтрак 2 | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст) | 150 | 1,45 | 2 | 10,31 | 60,7 | 1 050 |
| | Соус красный основной | 30 | 0,3 | 1 | 2,25 | 15,5 | 901 |
| | Плов со свиной * | 130 | 15,01 | 22 | 31,21 | 383,4 | 444,01 |
| | Напиток лимонный | 150 | 0,11 | | 18,32 | 75,9 | 699 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 15 | 0,79 | | 4,83 | 23,5 | 894 |
| | Хлеб ржаной. | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | 485 | 18,51 | 25 | 71,17 | 584,9 | | |
| Полдник | Запеканка рисовая с творогом | 60 | 6,59 | 5 | 9,16 | 107,4 | 1 297 |
| | Соус из кураги | 20 | 0,11 | | 3,72 | 15,5 | 626 |
| | Молоко кипяченое* | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1,07 | | 4,35 | 27,4 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| | Итого за Полдник | 250 | 12,97 | 10 | 28,53 | 266,2 | |
| Итого за день | 1 185 | 44,75 | 45 | 176,7 | 1319,2 | | |

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | 160 | 3,58 | 4 | 28,06 | 158,7 | 842 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,56 | 5 | 10,34 | 94,4 | 808 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,83 | 3 | 11,8 | 85,9 | 919 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | 350 | 9,25 | 12 | 56,58 | 377,9 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 75 | | | 8,4 | 33,8 | 707 |
| | Итого за Завтрак 2 | 75 | | | 8,4 | 33,8 | |
| Обед | Икра овощная свекольная | 20 | 0,27 | 2 | 1,85 | 22,2 | 520 |
| | Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной* | 150 | 2,03 | 3 | 12,28 | 88,9 | 1 018 |
| | Гуляш из индейки | 60 | 10,91 | 4 | 2,1 | 89,1 | 1 106 |
| | Каша гречневая вязкая* | 110 | 2,96 | 3 | 15,25 | 104,7 | 1 032 |
| | Компот из свежих яблок. | 150 | 0,12 | | 17,91 | 74,3 | 912 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,05 | | 6,44 | 31,3 | 894 |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | 525 | 18,62 | 12 | 62,21 | 449,4 | | |
| Полдник | Омлет с картофелем | 60 | 4,08 | 8 | 4,71 | 109,5 | 892 |
| | Чай с сахаром* | 150 | | | 11,23 | 44,9 | 828 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1,07 | | 4,35 | 27,4 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| Итого за Полдник | 230 | 6 | 8 | 24,54 | 207,7 | | |
| Итого за день | 1 180 | 33,87 | 32 | 151,73 | 1068,8 | | |

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 160 | 4,34 | 5 | 27,07 | 126,8 | 174 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 5,58 | 4 | 15,96 | 123,7 | 810 |
| | Чай с сахаром* | 150 | | | 11,23 | 44,9 | 828 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 350 | 11,2 | 9 | 60,64 | 334,3 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 75 | | | 8,4 | 33,8 | 707 |
| | Итого за Завтрак 2 | | 75 | | | 8,4 | 33,8 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 2,89 | 3 | 11,51 | 84,3 | 139 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 5 | 0,63 | | 3,86 | 18,8 | 943 |
| | Тефтели рыбные в соусе томатном | 70 | 6,43 | 4 | 7,36 | 89,5 | 1 063/1126 |
| | Пюре картофельное | 130 | 3,53 | 5 | 21,63 | 162,5 | 995 |
| | Кисель из плодов шиповника | 150 | 0,15 | | 28,05 | 112,3 | 654 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 15 | 0,79 | | 4,83 | 23,5 | 894 |
| | Хлеб ржаной. | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 530 | 15,27 | 12 | 81,49 | 516,8 | |
| Полдник | Молоко кипяченое* | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Сдоба обыкновенная | 60 | 5,68 | 3 | 35,49 | 177,7 | 941 |
| Итого за Полдник | | 210 | 10,03 | 8 | 42,54 | 267,7 | |
| Итого за день | | 1 165 | 36,5 | 29 | 193,07 | 1152,6 | |

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 160 | 3,36 | 7 | 20,96 | 192 | 1 111 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,03 | 1 | 7,98 | 46,5 | 854 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 5,58 | 4 | 15,96 | 123,7 | 810 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | | 350 | 11,25 | 12 | 51,28 | 401,1 |
| Завтрак 2 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976 |
| | Итого за Завтрак 2 | | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 |
| Обед | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 1,19 | 3 | 7,91 | 62,5 | 1 175 |
| | Биточек мясной рубленый в томатном соусе | 70 | 7,88 | 7 | 8,78 | 134 | 827/1126 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,34 | 4 | 26,37 | 155,5 | 516 |
| | Кисель из плодов шиповника | 150 | 0,15 | | 28,05 | 112,3 | 654 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,05 | | 6,44 | 31,3 | 894 |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 515 | 15,89 | 14 | 83,93 | 533,5 | |
| Полдник | Запеканка рисовая с творогом | 50 | 5,49 | 4 | 7,63 | 89,5 | 1 297 |
| | Соус из кураги | 20 | 0,11 | | 3,72 | 15,5 | 626 |
| | Чай с сахаром* | 150 | | | 11,23 | 44,9 | 828 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,6 | 1 | 6,53 | 41,1 | 897 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | 1,14 | | 7,48 | 36,9 | 1 186 |
| Итого за Полдник | | 250 | 8,34 | 5 | 36,59 | 227,9 | |
| Итого за день | | 1 215 | 35,88 | 31 | 181,6 | 1209,5 | |

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 180 | 5,45 | 8 | 25,67 | 198,3 | 846 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,88 | 3 | 10,78 | 84,4 | 1 110 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,56 | 5 | 10,34 | 94,4 | 808 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | 370 | 11,17 | 16 | 53,17 | 416 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 75 | | | 8,4 | 33,8 | 707 |
| | Итого за Завтрак 2 | 75 | | | 8,4 | 33,8 | |
| Обед | Помидоры порционно | 20 | 0,22 | | 0,75 | 4,8 | 835 |
| | Свекольник со сметаной* | 150 | 1,73 | 2 | 14,19 | 82 | 1 033 |
| | Тефтели рыбные* в соусе красном основном | 70 | 6,53 | 4 | 8,07 | 88,6 | 1 063/901 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,99 | 4 | 18,3 | 137,5 | 995 |
| | Напиток лимонный | 150 | 0,11 | | 18,32 | 75,9 | 699 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 15 | 0,79 | | 4,83 | 23,5 | 894 |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| | Итого за Обед | 530 | 13,65 | 10 | 70,84 | 451,2 | |
| Полдник | Омлет натуральный* | 60 | 4,91 | 6 | 1,99 | 80,2 | 972 |
| | Чай с сахаром* | 150 | | | 11,23 | 44,9 | 828 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1,07 | | 4,35 | 27,4 | 897 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 10 | 0,76 | | 4,99 | 24,6 | 1 186 |
| | Итого за Полдник | 230 | 6,74 | 6 | 22,56 | 177,1 | |
| Итого за день | 1 205 | 31,56 | 32 | 154,97 | 1078,1 | | |

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным | 160 | 6,79 | 7 | 30,37 | 231,4 | 302 |
| | Чай с сахаром | 150 | | | 11,98 | 47,9 | 1 188 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 5,58 | 4 | 15,96 | 123,7 | 810 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | 350 | 13,65 | 11 | 64,69 | 441,9 | |
| Завтрак 2 | Сок натуральный | 75 | | | 8,4 | 33,8 | 707 |
| | Итого за Завтрак 2 | 75 | | | 8,4 | 33,8 | |
| Обед | Икра овощная свекольная | 20 | 0,27 | 2 | 1,85 | 22,2 | 520 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст) | 150 | 1,45 | 2 | 10,31 | 60,7 | 1 050 |
| | Котлета Детская мясная в соусе белом основном | 70 | 7,91 | 7 | 8,73 | 132,3 | 1 054/824 |
| | Рис припущенный | 110 | 2,72 | 3 | 28,53 | 155,5 | 512 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,35 | | 20,62 | 86,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,05 | | 6,44 | 31,3 | 894 |
| | Хлеб ржаной. | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 147 |
| | Итого за Обед | 530 | 14,6 | 14 | 80,73 | 514,6 | |
| Полдник | Пудинг творожно-манный | 50 | 6,52 | 4 | 7,27 | 94,6 | 1 073 |
| | Повидло | 20 | 0,02 | | 3,28 | 13,5 | 1 142 |
| | Молоко кипяченое* | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1,07 | | 4,35 | 27,4 | 897 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 10 | 0,76 | | 4,99 | 24,6 | 1 186 |
| | Итого за Полдник | 240 | 12,72 | 9 | 26,94 | 250,1 | |
| Итого за день | 1 195 | 40,97 | 34 | 180,76 | 1240,4 | | |

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью | 170 | 5,45 | 6 | 22,79 | 168,5 | 1 284 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,88 | 3 | 10,78 | 84,4 | 1 110 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,56 | 5 | 10,34 | 94,4 | 808 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 355 | 10,74 | 14 | 48,16 | 373,2 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок натуральный | 75 | | | 8,4 | 33,8 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 75 | | | 8,4 | 33,8 | |
| Обед | Кукуруза консервированная* | 30 | 0,62 | 2 | 3,72 | 34,8 | 812 |
| | Суп-пюре из гороха | 150 | 4,2 | 2 | 11,88 | 78,6 | 1 049 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 5 | 0,63 | | 3,86 | 18,8 | 943 |
| | Тефтели из мяса птицы с рисом в томатном соусе | 75 | 10,25 | 7 | 7,11 | 131,8 | 1 085,01/1126 |
| | Каша гречневая вязкая* | 120 | 3,23 | 3 | 16,64 | 114,3 | 1 032 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,24 | | 12,34 | 52,3 | 705 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,05 | | 6,44 | 31,3 | 894 |
| | Хлеб ржаной. | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 560 | 21,07 | 14 | 66,24 | 487,8 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Омлет с картофелем | 60 | 4,08 | 8 | 4,71 | 109,5 | 892 |
| | Напиток лимонный | 150 | 0,11 | | 18,32 | 75,9 | 699 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1,07 | | 4,35 | 27,4 | 897 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 10 | 0,76 | | 4,99 | 24,6 | 1 186 |
| Итого за Полдник | | 230 | 6,02 | 8 | 32,37 | 237,4 | |
| Итого за день | | 1 220 | 37,83 | 36 | 155,17 | 1132,2 | |

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---|----------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,64 | 5 | 30,83 | 197,4 | 853 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,39 | 4 | 14,16 | 103 | 919 |
| | Бутерброд с сыром | 25 | 5,58 | 4 | 15,96 | 123,7 | 810 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 4,25 | 25,9 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 365 | 15,46 | 13 | 65,2 | 450 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок натуральный | 75 | | | 8,4 | 33,8 | 707 |
| Итого за Завтрак 2 | | 75 | | | 8,4 | 33,8 | |
| Обед | Икра овощная морковная | 20 | 0,19 | 1 | 1,22 | 15,9 | 814 |
| | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 150 | 1,43 | 4 | 7,03 | 71,3 | 1 058 |
| | Суфле из рыбы* | 50 | 7,78 | 2 | 3,74 | 73,8 | 1 069 |
| | Рис припущенный с овощами | 110 | 2,64 | 5 | 24,61 | 153,9 | 990 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,35 | | 20,62 | 86,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1с | 20 | 1,05 | | 6,44 | 31,3 | 894 |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| | Итого за Обед | | 515 | 14,72 | 12 | 70,04 | 471,8 |
| Полдник | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое* | 150 | 4,35 | 5 | 7,05 | 90 | 920 |
| | Ватрушка с творогом* | 50 | 4,75 | 5 | 15,41 | 124,7 | 1 190 |
| Итого за Полдник | | 200 | 9,1 | 10 | 22,46 | 214,7 | |
| Итого за день | | 1 155 | 39,28 | 35 | 166,1 | 1170,3 | |
| Итого за период | | 11 965 | 380,6 | 342 | 1725,69 | 11748,3 | |
| Среднее значение за период | | 1 196,5 | 38,1 | 34,2 | 172,6 | 1174,8 | |