

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №107»
А.В. Елфимова
Приказ № 01-14/61
от «31» мая 2023 г.

Основное (организованное) МЕНЮ

1 день	масса порций		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		витамин С	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом ТК№123	150	160	4,08	4,35	4,08	4,35	25,5	27,7	153	163,2	0	0
Чай с лимоном и сахаром ТК №196	180	200	0,08	0,09	0	0	11,04	12,42	48,6	54	0,896	1,008
Яйца вареные ТК №213	60	60	8,7	8,7	6,9	6,9	0,42	0,42	94,5	94,5	0	0
Бутерброд с маслом ТК№1	40	60	2,448	3,66	7,552	11,31	14,62	21,93	136	204	0	0
за завтрак	430	480	15,308	16,8	18,532	22,56	51,58	62,47	432,1	515,7	0,896	1,008
Свекла отварная порционная ТК №33	30	50	0,22	0,37	0,052	0,087	1,5	2,5	10,5	17,5	3,21	5,35
Борщ со сметаной ТК №30	150	180	3,08	3,69	1,74	2,08	5,42	6,49	64,98	77,97	9,98	11,97
Плов из говядины ТК№90	160	200	10,26	13,2	13,04	16,3	27,36	34,2	267,5	325	0,608	1,76
Сок ТК №418	150	180	0,75	1	0,015	0,02	15,15	20,2	69	82,8	3,6	4
Хлеб пшеничный ТК№147	30	35	1,8	2,1	0,3	0,35	13,2	15,5	56,7	66,15	0	0
Хлеб ржаной ТК№148, 148а	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	8,86	13,29	37,8	56,7	0	0
за обед	540	675	17,31	22,16	15,347	19,137	71,49	92,18	506,48	626,12	17,398	23,08
Снежок ТК б/н	150	180	7,5	9	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8	1,35	1,62
Калач слобный ТК №461	50	70	3,235	4,529	4,1	5,74	34,155	2	130,9	186,5	0,04	0,056
за полдник	200	250	10,735	13,529	6,35	8,44	39,405	8,3	207,4	278,3	1,39	1,676
Морковно-гворожная запеканка ТК № 238	130	150	12,82	15,15	11,31	13,37	26,15	30,91	217,5	268,23	0,77	0,91
Соус молочный (сладкий) ТК №351	30	30	0,5	0,5	1,3	1,3	4,9	4,9	30,4	30,4	0,09	0,09
Чай с сахаром ТК №160	150	180	2,335	2,803	2,43	2,916	13,275	15,93	34,2	60,5	0	0
Хлеб ржаной ТК№148	20	20	1,2	1,2	0,2	0,2	8,86	8,86	37,8	37,8	0	0
Фрукты свежие ТК №458	150	150	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	34	34	10	10
за ужин	480	530	17,255	20,053	15,64	18,186	62,985	70,4	353,9	430,93	10,86	11
за день	1650	1935	60,608	72,542	55,869	68,323	225,46	233,35	1499,88	1851,05	30,544	36,764

2 день	масса	б		ж		у		э		с		
Каша ячневая с маслом на цельном йодированном молоке ТК №307	150	160	3,27	3,488	0,435	0,464	0,36	0,384	105,75	141	0	0
Какао на цельном йодированном молоке ТК №397	180	180	3,36	3,36	2,896	2,896	13,824	13,824	106,794	106,794	1,28	1,28
Бутерброд с маслом ТК№1	40	60	2,44	3,66	7,54	11,31	14,62	21,93	136	204	0	0
Морковь отварная порционная ТК №33	370	400	9,07	10,508	10,871	14,67	28,804	36,138	348,544	451,794	1,28	1,28
Солянка домашняя со сметаной ТК№158	30	50	0,22	0,37	0,052	0,087	1,5	2,5	10,5	17,5	3,21	5,35
Бефстроганов из говядины ТК №481	150	180	1,5	2	7,9	9,5	2,9	3,5	119,4	143,2	4,95	6,6
Вермешель с маслом ТК № 77	60	80	2,351	3,46	3,116	4,581	3,42	4,788	78,504	104,672	3,439	4,8148
Хлеб пшеничный ТК№147	120	130	4,29	5,07	4,51	5,33	22,924	27,092	120,8	151,25	0	0
Хлеб ржаной ТК№148, 148а	30	35	1,8	2,1	0,3	0,35	13,2	15,5	56,7	66,15	0	0
Компот из яблок ТК №126	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	8,86	13,29	37,8	56,7	0	0
за обед	160	180	0,78	1,4	0	0	20,22	26,96	85,952	107,44	0,6	0,8
Снежок ТК б/н	570	685	12,141	16,2	16,078	20,148	73,024	93,63	509,656	646,912	12,199	17,565
Хачапури с сыром ТК №472	150	180	7,5	9	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8	1,26	1,4
за полдник	50	70	5	6,68	1,92	2,56	33,57	44,76	143,335	198,33	0	0
Тефтели из говяжьего сердца ТК №287	200	250	12,5	15,68	4,17	5,26	38,82	51,06	219,835	290,13	1,26	1,4
Овощное рагу ТК №351	60	80	4	5,3	4,5	6	5,14	6,8	77	92,6	0,22	0,3
Яйца вареные ТК №213	130	150	3,25	3,75	4,4	5,08	12,519	14,44	116,46	126,3	7,3	8,4
Чай сладкий с молоком ТК № 138	60	60	8,7	8,7	6,9	6,9	0,42	0,42	94,5	94,5	0	0
Хлеб ржаной ТК№148	150	180	2,028	2,808	2,106	2,916	11,505	15,93	91,032	118,352	0,429	0,594
за ужин	20	20	1,8	2,1	0,3	0,35	13,299	15,5155	56,7	66,15	0	0
за день	420	490	19,778	22,658	18,206	21,246	42,883	53,1055	435,692	497,902	7,949	9,294
	1560	1825	53,489	65,046	49,325	61,324	183,53	233,934	1513,727	1886,738	22,688	29,539

3 день	масса порций	белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		витамин С		
Кулеш пшеничный с маслом на цельном молоке ТК №133	150	200	1,95	2,6	1,275	1,7	24,3	32,4	119	152	0	0
Кофейный напиток с молоком ТК №395	180	200	2,08	3,12	2,394	2,66	12,762	14,18	84,006	93,34	1,17	1,3
Бутерброд с маслом и сыром ТК №2	40	60	2,448	3,66	7,55	11,31	14,62	21,93	136	204	0,04	0,04
за завтрак	370	460	6,478	9,38	11,219	15,67	51,682	68,51	339,006	449,34	1,21	1,34
Суп картофельный с клецками на курином бульоне ТК №68а	150	200	1,62	2,7	1,695	2,825	10,29	17,15	108,3	144,4	4,95	8,25
Картофель тушеный с мясом птицы ТК №276б	180	200	7,57	10,1	5,4	7,22	13,73	18,31	253,06	311,18	3,075	3,48
Отвар шиповника ТК №557	180	200	0,8	0,8	0	0	12	12	46,8	51,2	200	200
Хлеб пшеничный ТК №147, 147а	30	35	1,8	2,1	0,3	0,35	13,2	15,5	56,7	66,15	0	0
Хлеб ржаной ТК №148, 148а	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	8,86	13,29	37,8	56,7	0	0
Огурец соленый порционный ТК №б/н	30	50	0,06	0,1	0	0	0,12	0,2	0,99	1,65	0,39	0,65
за обед	590	715	13,05	17,6	7,595	10,695	58,2	76,45	503,65	631,28	208,42	212,38
Молоко кипяченное ТК №400	150	180	6,1	6,1	5,44	5,44	10,1	10,1	69	92	2,74	2,74
Крендель сахарный ТК №460	50	70	4,248	5,664	7,884	10,512	33,44	44,59	145,35	203,49	0	0
за полдник	200	250	10,348	11,764	13,324	15,952	43,54	54,69	214,35	295,49	2,74	2,74
Суфле рыбное ТК №59	170	200	7,8	9,8	6	7,5	28,4	35,5	217	273	24,46	27,18
Фрукты свежие ТК №458	150	150	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	35	35	0	0
Яйца вареные ТК №213	60	60	8,7	8,7	6,9	6,9	0,42	0,42	94,5	94,5	0	0
Чай с лимоном и сахаром ТК №196	150	180	0,09	0,1	0	0	12,42	13,8	48,6	54	0,008	1,12
Хлеб ржаной ТК №148	20	20	1,8	1,8	0,3	0,3	13,299	13,299	56,7	56,7	0	0
за ужин	550	610	19,19	21,2	13,4	14,9	62,039	70,519	451,8	513,2	24,468	28,3
за день	1710	2035	49,066	59,944	45,538	57,217	215,461	270,169	1508,806	1889,31	236,83	244,76

4 день	порций	белки		жиры		углеводы		ценность		витамин С		
Каша манная ТК №416	130	150	6,18	8,24	5,67	7,56	25,29	33,72	117,97	136,12	0,24	0,3
Чай с сахаром ТК № 160	180	200	2,802	3,12	2,916	3,24	15,93	17,7	98,352	109,28	0,594	0,66
Яйца вареные ТК №213	60	60	8,7	8,7	6,9	6,9	0,12	0,12	94,5	94,5	0	0
Бутерброд с маслом ТК№1	40	60	2,448	3,66	7,55	11,31	14,62	21,93	136	204	0	0
за завтрак	410	470	20,13	23,72	23,036	29,01	55,96	73,47	446,822	543,9	0,834	0,96
Рассольник со сметаной ТК №138п	150	180	2,2	2,88	3,7	4,59	15	19,17	60,6	72,72	14	15,84
Биточки из говядины ТК №299, 299а	50	70	9,318	12,424	7,068	9,424	9,642	12,856	129,002	175	0,09	0,12
Пюре гороховое с маслом ТК №257	110	130	2,2	2,44	3,52	3,84	14,54	21,15	177,71	207	13,31	14,53
Кисель из повидла, джема ТК№383	150	180	0,06	0,072	0	0	16,69	20,034	67,05	70,46	0,06	0,072
Хлеб ржаной ТК№148, 148а	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	8,86	13,29	37,8	56,7	0	0
Хлеб пшеничный ТК№147	30	35	1,8	2,1	0,3	0,35	13,2	15,5	56,7	66,15	0	0
Закуска из репчатого лука ТК №11	30	30	0,39	0,39	1,85	1,85	2,33	2,33	27,63	27,63	2,85	2,85
за обед	540	655	17,168	22,106	16,638	20,354	80,262	104,33	556,492	675,66	30,31	33,412
Снежок ТК б/н	180	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	1,26	1,4
Булочка «Вагрушка» ТК №140	50	70	4,68	6,24	3,672	4,896	32,31	43,08	136,3	164,21	0	0
за полдник	230	270	9,9	12,04	8,172	9,896	39,51	51,08	226,3	264,21	1,26	1,4
Картофель запеченый в сметане ТК № 215	130	150	3	3,473	6,5	7,508	22,05	25,45	136,48	157,48	27,38	31,6
Сок ТК №418	150	180	2,34	2,808	2,43	2,916	13,27	15,93	81,96	109,65	0,495	0,66
Хлеб ржаной ТК№148	30	35	1,5	2,1	0,3	0,35	13,299	15,515	56,7	86,15	0	0
за ужин	310	365	6,84	8,381	9,23	10,774	48,619	56,895	275,14	353,28	27,875	32,26
за день	1490	1760	54,038	66,247	57,076	70,034	224,351	285,775	1504,754	1837,05	60,279	68,032

5 день	масса порций		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		витамин С	
Кулеш рисовый с маслом на цельном молоке ТК №184	130	180	4,784	6,624	6,656	9,21	23,036	31,89	95,95	164,88	0,52	0,75
Кофейный напиток с молоком ТК №395	150	180	2,34	2,808	1,995	2,394	10,635	12,762	70,005	84,006	0,97	1,17
Яйца вареные ТК №213	30	30	4,35	4,35	3,45	3,45	0,21	0,21	47,25	47,25	0	0
Бутерброд с маслом и сыром ТК №2	40	60	7,92	7,92	13,208	13,208	27,168	27,168	196,8	196,8	0,04	0,04
за завтрак	350	450	15,044	17,352	21,859	24,812	60,839	71,82	362,755	492,936	1,53	1,96
Суп харчо ТК №83	150	180	1,5	2	8,25	11	8,85	11,8	128,1	170,8	4,95	6,6
Пюре картофельное ТК №321	120	150	3,06	4,28	4,8	6,72	20,445	28,62	109,8	137,25	18,16	25,43
Бифстроганов из субпродуктов ТК №482	75	100	16,72	20,9	6,8	8,5	31,68	39,6	136	188,56	57,12	71,4
Сок ТК №418	150	180	0,75	1	0,15	0,2	15,15	18,18	69	92	3,6	4
Хлеб пшеничный ТК №147	30	35	1,8	2,1	0,3	0,35	13,2	15,5	56,7	66,15	0	0
Хлеб ржаной ТК №148, 148а	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	8,866	13,29	37,8	56,7	0	0
Свекла отварная порционно ТК №33	30	50	0,22	0,37	0,052	0,087	1,5	2,5	10,5	17,5	3,21	5,35
за обед	455	575	22,19	28,17	15,752	20,437	79,246	100,87	547,9	591,71	68,88	87,35
Молоко кипяченое ТК №400	180	200	4,575	5,08	4,08	4,5	7,575	8,41	85,005	94,45	2,055	2,055
Бутерброд с повидлом ТК №4	40	40	10	10	5,25	5,25	27,5	27,3	155	155	0	0
за полдник	220	240	14,575	15,08	9,33	9,75	35,075	35,71	240,005	249,45	2,055	2,055
Пирожок с капустой ТК № 454	150	200	5,7	7,7	12	16,5	21	28	244,8	326,4	10,116	11,24
Чай с сахаром ТК №160	180	200	0,1	0,1	0	0	6,98	6,98	98,352	109,28	0	0
Фрукты свежие ТК №458	150	150	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	35	35	0	0
за ужин	480	550	6,6	8,6	12,2	16,7	35,48	42,48	378,152	470,68	10,116	11,24
за день	1505	1815	58,409	69,202	59,141	71,699	210,64	250,88	1528,812	1804,776	82,581	102,61

б день	масса порций		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		витамины С	
Макаронные отварные с маслом и запеченные с сыром ТК №78а	150	180	10,71	10,71	11,04	11,04	29,22	29,22	203,22	235,12	0,585	0,585
Чай с сахаром ТК №160	150	180	2,335	2,803	2,43	2,916	13,275	15,93	34,2	60,5	0	0
Бутерброд с маслом ТК№1	40	60	2,448	3,66	7,552	11,31	14,62	21,93	136	204	0	0
за-завтрак	340	420	15,493	17,173	21,022	25,266	57,115	67,08	373,42	499,62	0,585	0,585
Свекольник со сметаной ТК №55	150	180	3,12	4,16	1,38	1,84	7,8	10,4	156,685	172,56	0	0
Гуляш из говядины ТК №259	50	80	9,894	13,192	10,02	13,36	1,956	2,608	164,8	183,12	0,63	0,84
Каша пшеничная рассыпчатая ТК№123, 123а	110	120	5,676	5,676	4,644	4,644	22,884	22,884	156,5	178,4	0,684	0,684
Сок ТК №418	150	180	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	69	122	3,6	4
Хлеб пшеничный ТК№147	30	35	1,8	2,1	0,3	0,35	13,2	15,5	56,7	66,15	0	0
Хлеб ржаной ТК№148, 148а	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	8,86	13,29	37,8	56,7	0	0
Огурец соленый порционный ТК №б/н	30	50	0,06	0,1	0	0	0,12	0,2	0,99	1,65	0,39	0,65
за обед	540	675	22,5	28,028	16,694	20,694	69,97	85,082	642,475	780,58	5,304	6,174
Снежок ТК б/н	180	180	4,05	4,05	3,75	3,75	16,2	16,2	90	90	0	0
Булочка гребешок ТК №462	50	70	1,168	1,168	1,332	1,332	31	31	74,6	74,6	0	0
за полдник	230	250	5,218	5,218	5,082	5,082	47,2	47,2	164,6	164,6	0	0
Яйцо вареное ТК№213	60	60	11,6	11,6	9,2	9,2	0,56	0,56	94,5	94,5	0	0
Солянка овощная с маслом ТК №281	150	180	6,93	7,7	14,85	16,5	25,45	28,28	186	223,2	24,46	27,18
Чай с лимоном и сахаром ТК №196, 196	180	200	0,1	0,11	0	0	6,98	7,75	48,6	54	0	0
Хлеб ржаной ТК№148	20	20	1,2	1,5	0,2	0,25	8,866	11,825	37,8	27,8	0	0
за ужин	410	460	19,83	20,91	24,25	25,95	41,856	48,415	366,9	399,5	24,46	27,18
за день	1520	1805	63,041	71,329	67,048	76,992	216,141	247,777	1547,395	1844,3	30,349	33,939

7 день	масса порций		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность		витамин С	
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным ТК №4/4	150	180	3,92	4,36	0,52	0,58	0,48	0,6	105,75	191	0	0
Какао на цельном йодированном молоке ТК №397	180	180	3,78	3,78	3,258	3,258	15,55	15,55	106,794	106,794	1,44	1,44
Яйца вареные ТК №213	60	60	8,7	8,7	6,9	6,9	0,42	0,42	94,5	94,5	0	0
Бутерброд с маслом и сыром ТК №2	40	60	2,448	3,66	7,552	11,31	14,62	21,93	136	204	0	0
за завтрак	430	480	18,848	20,5	18,23	22,048	31,07	38,5	443,044	596,294	1,44	1,44
Суп гороховый	180	200	1,05	1,4	2,92	3,9	5,08	6,78	90,702	100,78	11,085	14,78
с гречками ТК №66	15	15										
Жаркое по-домашнему ТК №276	160	200	18,36	24,48	4,71	6,28	16,322	21,76	230	281	6,405	8,54
Кисель из повидла, джема, варенья ТК №383	150	180	0,72	0,8	0	0	10,8	12	46,08	81,2	0,3	0,4
Хлеб пшеничный ТК №147	15	20	1,8	2,1	0,3	0,35	13,2	15,5	56,7	66,15	0	0
Хлеб ржаной ТК №148, 148а	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	8,86	13,29	37,8	56,7	0	0
Огурец соленый порционный ТК №б/н	30	50	0,08	0,08	0	0	0,16	0,16	1,32	1,32	0	0
за обед	555	680	23,21	30,66	8,13	10,83	54,422	69,49	462,602	587,15	17,79	23,72
Снежок ТК б/н	150	180	7,5	9	2,25	2,7	5,25	6,3	76,5	91,8	1,17	1,35
Пряник ТК № 493	50	70	1,294	2,588	1,64	3,28	13,662	27,324	148	217,875	0,016	0,032
за полдник	200	250	8,794	11,588	3,89	5,98	18,912	33,624	224,5	309,675	1,186	1,382
Пудинг творожно-яблочный ТК №235	130	170	13,32	16,28	2,48	3,02	8,74	10,67	100,57	134,58	0,1	0,12
с шоколадным соусом ТК №351	40	40	1,82	1,82	2,86	2,86	13	13	77,092	77,092	0,87	0,87
Чай сладкий с молоком ТК № 138	150	200	0,1	0,1	0	0	6,98	6,98	81,96	109,28	0	0
Хлеб ржаной ТК №148	20	20	1,2	1,2	0,2	0,2	8,866	8,866	37,8	37,8	0	0
за ужин	340	430	16,44	19,4	5,54	6,08	37,586	39,516	297,422	358,752	0,97	0,99
за день	1525	1840	67,292	82,148	35,79	44,938	141,99	181,13	1427,568	1851,87	21,386	27,532

8 день	порций		белки		жиры		углеводы		ценность		витамин С	
Каша из пшена и риса (Дружба) ТК №68	130	150	6,32	7,9	10,18	12,75	26,34	32,92	145,054	167,37	0,9	1,125
Кофейный напиток с молоком ТК №395	150	180	2,808	3,12	2,394	2,66	12,762	14,18	70,005	84,006	1,17	1,3
Бутерброд с маслом и сыром ТК№2	40	60	2,448	3,66	7,55	11,31	14,62	21,93	136	204	0,04	0,04
за завтрак	320	390	11,576	14,68	20,124	26,72	53,722	69,03	351,059	455,376	2,11	2,465
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне ТК №82	180	200	1,62	2,16	1,69	2,26	10,29	13,72	62,85	83,8	4,95	6,6
Рулет с луком и яйцами ТК №295	60	80	7,45	9,944	6,15	8,2	5,86	7,82	109	145,336	2,04	2,72
Свекольный гарнир с маслом ТК №140	150	200	6,39	8,22	6,18	7,95	13,86	17,82	136,892	162,55	7	9
Сок ТК №418	150	180	0,78	1,4	0	0	20,22	26,96	80,58	96,696	0,6	0,8
Хлеб пшеничный ТК№147	30	35	1,8	2,1	0,3	0,35	13,2	15,5	56,7	66,15	0	0
Хлеб ржаной ТК№148, 148а	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	8,86	13,29	37,8	56,7	0	0
Закуска из репчатого лука ТК№11	30	50	0,78	0,78	1,85	1,85	2,33	2,33	36,84	36,94	2,85	2,85
за обед	620	775	20,02	26,404	16,37	20,91	74,62	97,44	520,662	648,172	17,44	21,97
Молоко кипяченное ТК №400	150	180	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	1,26	1,4
Фрукты свежие ТК №458	150	150	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	35	35	0	0
Печенье ТК №609	50	70	4,368	5,096	7,512	8,764	32,352	37,125	124	155,25	0	0
за полдник	350	400	10,388	11,696	12,212	13,964	47,052	52,625	249	290,25	1,26	1,4
Биточки рыбные ТК №44	60	80	10,36	12,58	1,93	2,34	6,79	8,25	73,71	98,28	0,1	0,12
Овощное рагу ТК №336а	110	130	2,48	3,72	3,88	5,83	11,31	16,97	90,12	112,65	20,59	30,88
Чай сладкий с молоком ТК № 138	150	200	1,82	1,82	2,86	2,86	13	13	81,96	109,28	0,87	0,87
Хлеб ржаной ТК№148	20	20	1,2	1,2	0,2	0,2	8,866	8,866	75,6	75,6	0	0
	60	60	8,7	8,7	6,9	6,9	0,42	0,42	94,5	94,5	0	0
за ужин	400	490	24,56	28,02	15,77	18,13	40,386	47,506	415,89	490,31	21,56	31,87
за день	1690	2055	66,544	80,8	64,476	79,724	215,78	266,601	1536,611	1884,108	42,37	57,705

9 день	масса порций		белки		жиры		углеводы		ценность		витамин С	
Суп молочный с вермшелью ТК № 52	130	150	5	6,25	8,2	10,25	30,3	32,92	181	228,6	0,22	0,275
Чай с сахаром ТК №160	170	200	2,808	3,12	2,916	3,24	15,93	17,7	78,352	109,28	0,594	0,66
Яйца вареные ТК №213	60	60	8,7	8,7	6,9	6,9	0,42	0,42	94,5	94,5	0	0
Бутерброд с маслом ТК№1	40	60	1,836	1,836	5,664	5,664	10,965	10,965	68	68	0	0
за.завтрак	400	470	18,344	19,906	23,68	26,054	57,615	62,005	421,852	500,38	0,814	0,935
Суп московский ТК №80	150	200	4,32	5,76	0,51	0,68	14,37	19,16	88,54	118,06	5,085	6,78
Бигус ТК №78	160	200	4,068	5,424	4,518	6,024	5,148	6,864	181,66	280	0,228	0,304
Компот из сухофруктов ТК №4/11	150	180	0,072	0,08	0	0	20,034	22,26	55,21	69,4	0,072	0,08
Хлеб пшеничный ТК№147	30	35	1,8	2,1	0,3	0,35	13,2	15,5	56,7	66,15	0	0
Хлеб ржаной ТК№148, 148а	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	8,86	13,29	37,8	56,7	0	0
Свекла отварная порционно ТК № 33	30	50	0,22	0,37	0,052	0,087	1,5	2,5	10,5	17,5	4,28	4,28
за обед	540	695	11,68	15,534	5,58	7,441	63,112	79,574	430,41	607,81	9,665	11,444
Снежок ТК б/н	150	180	4,8	5,4	4,5	5	19,44	21,6	142,2	168	0	0
Венская слоба ТК № 473	50	70	4,07	4,66	14,97	17,01	40,46	46,24	252	286	0,042	0,048
за полдник	200	250	8,87	10,06	19,47	22,01	59,9	67,84	394,2	454	0,042	0,048
Пюре гороховое с маслом ТК №257	130	150	4,8	5,1	6,4	8	27,26	44,07	257,3	297	0,054	0,06
Чай сладкий с молоком ТК № 138	150	180	2,808	3,12	2,916	3,24	15,93	17,7	98,352	109,28	0	0
Хлеб ржаной ТК№148	20	20	1,2	1,2	0,2	0,2	8,866	8,866	18,9	37,8	0	0
Фрукты свежие ТК №458	150	150	0,08	0,08	0,2	0,2	7,5	7,5	35	35	5	5
за ужин	450	500	8,888	9,5	9,716	11,64	59,556	78,136	409,552	479,08	5,054	5,06
за день	1590	1915	47,782	55	58,446	67,145	240,183	287,555	1506,014	1883,27	15,575	17,487

10 день	масса порций		белки	жиры	углеводы		ценность		витамин С			
Каша геркулесовая с маслом на цельном йодированном молоке ТК № 182	130	150	5,025	6,7	7,35	9,8	20,32	27,1	144,95	167,25	0,18	0,18
Какао на цельном йодированном молоке ТК № 397	150	180	3,78	4,2	3,258	3,62	15,55	88,995	88,995	106,794	1,44	1,6
Яйца вареные ТК №213	60	60	8,7	8,7	6,9	6,9	0,42	0,42	94,5	94,5	0	0
Бутерброд с маслом ТК№2	40	60	7,92	7,92	13,208	13,208	27,168	27,168	131,2	156,3	0,04	0,04
за завтрак	320	390	16,725	18,82	23,816	26,628	63,038	143,263	459,645	524,844	1,66	1,82
Щи из свежей капусты с картофелем ТК №73	150	200	1,05	1,5	2,92	4,3	5,08	7,5	50,85	75,33	11,085	14,78
Пюре картофельное ТК №321	120	150	3,06	4,28	4,8	6,72	20,445	28,62	109,8	137,25	18,16	25,43
Котлеты, биточки, шницели рубленые ТК №299	60	80	15,91	17,68	10,22	11,36	22,55	25,06	129,002	165,3	22,53	25,04
Сок ТК №418	150	180	0,75	1	0,15	0,2	15,15	20,2	47,84	57,408	3,6	4
Хлеб пшеничный ТК№147	30	35	1,8	2,1	0,3	0,35	13,2	15,5	56,7	66,15	0	0
Хлеб ржаной ТК№148, 148а	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	8,86	13,29	37,8	56,7	0	0
Морковь отварная порционная ТК №33	30	50	0,22	0,37	0,052	0,087	1,5	2,5	10,5	17,5	3,21	5,35
за обед	560	725	23,99	28,73	18,642	23,317	86,785	112,67	442,492	500,308	58,585	74,6
Молоко кипяченое ТК № 400	150	200	5,22	5,8	4,5	5	7,2	8	65	112	1,26	1,4
Бутерброд с повидлом ТК №176	40	40	1,294	2,588	1,64	3,28	13,662	27,324	149,2	149,2	0,016	0,032
за полдник	190	240	6,514	8,388	6,14	8,28	20,862	35,324	214,2	261,2	1,276	1,432
Пирожок с печенью ТК №454	150	200	20,34	22,6	21,51	23,9	20,97	23,3	382,5	459	0,054	0,06
Чай с лимоном и сахаром ТК № 196	150	200	0,09	0,1	0	0	12,42	13,8	38,6	74	0,008	1,12
Фрукты свежие ТК №458	150	150	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
за ужин	450	550	20,83	23,1	21,91	24,3	43,19	46,9	465,1	577	10,062	11,18
за день	1520	1905	68,059	79,038	70,508	82,525	213,88	338,157	1581,437	1863,352	71,583	89,032