

Муниципальное общеобразовательное учреждение основная школа
с.Барышская Слобода Сурского района Ульяновской области

Директор школы:



Приказ № 72 от 25.08.2022 года

МЕНЮ.

Дошкольная группа «Колобок».

2022-2023 учебный год.

3-7 лет.

с. Барышская Слобода

Муниципальное общеобразовательное учреждение основная школа
с.Барышская Слобода Сурского района Ульяновской области

УТВЕРЖДАЮ.

Директор школы: _____ В.Г. Коровина
Приказ № 72 от 25.08.2022 года

МЕНЮ.

Дошкольная группа «Колобок».

2022-2023 учебный год.

3-7 лет.

с. Барышская Слобода

Понедельник 1 неделя 1 день

| Наименование блюд | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--------------------------------|---------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Гречка с сахаром | 150 | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.025 | 4.125 | 0.04 | 37.4 |
| Гречка | | 20 | 20 | 2.27 | 0.13 | 15.1 | 65.33 |
| Сахар | | 5 | 5 | - | - | 4.99 | 18.67 |
| | | | | 2.3 | 4.26 | 20.13 | 121.4 |
| Чай с конфетой | 150 | | | | | | |
| Чай | | 0.2 | 0.2 | - | - | - | - |
| Конфеты | | 10 | 10 | 0.01 | 0.01 | 8.81 | 36.1 |
| | | | | 0.01 | 0.01 | 8.81 | 36.1 |
| Апельсин | 100 | 100 | 100 | 0.8 | - | 5.5 | 25.5 |
| Всего за завтрак | | | | 3.11 | 4.27 | 33.21 | 190.71 |
| Обед | | | | | | | |
| Щи на к/б со сметаной | 250 | | | | | | |
| Картофель | | 100 | 80 | 1.42 | - | 13.5 | 60 |
| Лук репчатый | | 8 | 6 | 0.06 | - | 0.64 | 2.12 |
| Морковь | | 15 | 12 | 0.16 | - | 1.2 | 3.98 |
| Капуста | | 60 | 48 | 0.63 | - | 4.8 | 15.9 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0.01 | 1.65 | 0.02 | 15 |
| Сметана | | 10 | 10 | 0.2 | 2 | 0.4 | 20 |
| | | | | 2.48 | 3.65 | 20.56 | 117 |
| Гуляш с макаронами | 140/70 | | | | | | |
| Мясо | | 100 | 70 | 14.3 | 5 | - | 102 |
| Лук репчатый | | 30 | 24 | 0.3 | - | 2.4 | 7.98 |
| Томат | | 5 | 5 | 0.3 | 0.95 | 0.95 | 4.8 |
| Мука | | 4 | 4 | 0.42 | 0.06 | 2.92 | 13.2 |
| Масло растительное | | 3 | 3 | - | 3 | - | 28.73 |
| Макароны | | 45 | 45 | 5.1 | 0.3 | 33.9 | 147.0 |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | 0.3 | 2.48 | 0.03 | 22.5 |
| | | | | 20.72 | 11.79 | 40.2 | 326.21 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | | | | | | |
| Сухие фрукты | | 30 | 30 | 0.6 | - | 21 | 81 |
| Сахар | | 20 | 20 | - | - | 19.96 | 74.66 |
| | | | | 0.6 | - | 40.96 | 155.66 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 4.35 | 0.75 | 27.9 | 132.0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2.21 | 0.68 | 15.41 | 75.0 |
| Всего за обед | | | | 30.36 | 16.87 | 124.87 | 688.87 |
| Полдник | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 80 | | | | | | |
| Свекла | | 80 | 64 | 0.88 | 0.59 | 5.89 | 24.73 |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 2 | - | 17.98 |
| Сахар | | 3 | 3 | - | - | 2.99 | 11.37 |
| | | | | 0.88 | 2.59 | 8.88 | 54.08 |
| Яйцо отварное | 1 | | | | | | |
| Яйцо | | 1 | 1 | 5 | 4.6 | 0.2 | 62 |
| Бутерброд с сыром | 50/10 | | | | | | |
| Батон | | 50 | 50 | 4.15 | 0.65 | 24.05 | 113.5 |
| Сыр | | 20 | 18 | 4 | 4.4 | - | 56 |
| | | | | 8.15 | 5.05 | 24.05 | 169.5 |
| Кисель фруктовый | 150 | | | | | | |
| Кисель | | 20 | 20 | 0.04 | - | 18 | 8 |
| Сахар | | 15 | 15 | - | - | 14.97 | 56 |
| | | | | 0.04 | - | 32.97 | 64 |
| Всего за полдник | | | | 14.07 | 16.1 | 66.1 | 349.58 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Всего за день | | | | 47.54 | 37.24 | 213.78 | 1229.16 |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|

Вторник 1 неделя 2 день

| Наименование блюд | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------|---------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Молочная вермишель | 200 | | | | | | |
| Молоко | | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.05 | 87 |
| Вермишель | | 30 | 30 | 3.40 | 0.27 | 22.6 | 98.6 |
| Сахар | | 10 | 10 | - | - | 9.98 | 37.33 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| | | | | 7.63 | 9.2 | 39.68 | 260.43 |
| Кофе с молоком | 200 | | | | | | |
| Кофе | | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Молоко | | 200 | 200 | 5.52 | 6.38 | 9.38 | 116 |
| Сахар | | 20 | 20 | - | - | 19.96 | 74.66 |
| | | | | 5.52 | 6.38 | 29.34 | 190.66 |
| Пряник | 35 | 35 | 35 | 3.43 | 3.5 | 23.83 | 140 |
| Всего за завтрак | | | | 16.58 | 19.08 | 92.85 | 591.09 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп на к/б с гречками | 200 | | | | | | |
| Картофель | | 100 | 80 | 1.42 | - | 113.5 | 60 |
| Лук репчатый | | 10 | 8 | 0.1 | - | 0.8 | 2.66 |
| Морковь | | 30 | 24 | 0.32 | - | 2.4 | 7.96 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0.01 | 1.65 | 0.02 | 15 |
| | | | | 1.85 | 1.65 | 116.72 | 85.62 |
| Капуста тушеная с мясом | 150/70 | | | | | | |
| Мясо | | 100 | 70 | 14.3 | 5 | - | 102 |
| Лук репчатый | | 16 | 12 | 0.12 | - | 1.28 | 4.24 |
| Томат | | 3 | 3 | 0.11 | - | 0.35 | 1.89 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| Капуста | | 200 | 160 | 2.1 | - | 16 | 53.0 |
| Морковь | | 20 | 16 | 0.22 | - | 1.6 | 5.3 |
| | | | | 16.88 | 9.13 | 19.28 | 203.93 |
| Чай с мармеладом | 150/10 | | | | | | |
| Чай | | 0.2 | 0.2 | - | - | - | - |
| Мармелад | | 10 | 10 | 0.01 | 0.01 | 8.81 | 36.1 |
| | | | | 0.01 | 0.01 | 8.81 | 36.1 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 4.35 | 0.75 | 27.9 | 132.0 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 50 | 4.15 | 0.65 | 24.05 | 113.5 |
| Всего за обед | | | | 27.24 | 12.19 | 196.76 | 572.15 |
| Полдник | | | | | | | |
| Салат морковный | 50 | | | | | | |
| Морковь | | 60 | 50 | 0.63 | - | 4.8 | 15.9 |
| Сахар | | 10 | 10 | - | - | 9.98 | 37.33 |
| | | | | 0.63 | - | 14.78 | 53.23 |
| Сырники со сгущ. молоком | 120/25 | | | | | | |
| Творог | | 100 | 100 | 16.75 | 9 | 6.25 | 155 |
| Мука | | 20 | 20 | 2.1 | 0.3 | 14.6 | 66 |
| Яйцо | | 0.25 | 10.3 | 1.3 | 1.2 | 0.05 | 15.5 |
| Сахар | | 10 | 10 | - | - | 9.98 | 37.33 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| Масло растительное | | 3 | 3 | - | 3 | - | 15.43 |
| Молоко сгущенное | | 25 | 25 | 1.8 | 2.12 | 26.5 | 78.75 |
| | | | | 21.98 | 19.75 | 57.43 | 405.51 |
| Какао на молоке | 200 | | | | | | |
| Какао | | 3 | 3 | 0.74 | 0.34 | 1.05 | 11.11 |
| Сахар | | 15 | 15 | - | - | 14.97 | 56 |
| Молоко | | 200 | 200 | 5.52 | 6.38 | 9.38 | 116.0 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | 6.26 | 6.72 | 25.4 | 183.11 |
| Яблоко | 100 | 100 | 100 | 0.4 | - | 11.3 | 46 |
| Всего за полдник | | | | 29.27 | 26.47 | 108.91 | 687.85 |
| Всего за день | | | | 73.09 | 57.74 | 398.52 | 1850.09 |

Среда 1 неделя 3 день

| Наименование блюд | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Молочный рисовый суп | 200 | | | | | | |
| Молоко | | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.05 | 87 |
| Рис | | 20 | 20 | 2.27 | 0.13 | 15.1 | 65.33 |
| Сахар | | 5 | 5 | - | - | 4.99 | 18.67 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| | | | | 6.5 | 9.06 | 27.19 | 208.5 |
| Бутерброд с сыром | 45/18 | | | | | | |
| Батон | | 45 | 45 | 3.32 | 1.02 | 23.11 | 112.5 |
| Сыр | | 20 | 18 | 4 | 4.4 | - | 56 |
| | | | | 7.32 | 5.42 | 23.11 | 168.5 |
| Апельсин | 100 | 100 | 100 | 0.8 | - | 5.5 | 25.5 |
| Кисель фруктовый | 150 | | | | | | |
| Кисель | | 20 | 20 | 0.04 | - | 18 | 8 |
| Сахар | | 10 | 10 | - | - | 9.98 | 37.33 |
| | | | | 0.04 | - | 27.98 | 45.33 |
| Всего за завтрак | | | | 14.66 | 14.48 | 83.78 | 447.83 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из сельди с луком | 40/10 | | | | | | |
| Сельдь | | 50 | 31 | 4.2 | 0.11 | - | 17.7 |
| Лук репчатый | | 5 | 4 | 0.05 | - | 0.4 | 1.33 |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 2 | - | 19.15 |
| | | | | 4.25 | 2.11 | 0.4 | 38.18 |
| Борщ на к/б со сметаной | 200 | | | | | | |
| Картофель | | 90 | 50 | 1.28 | - | 12.79 | 54 |
| Капуста | | 60 | 48 | 0.63 | - | 4.8 | 15.9 |
| Лук репчатый | | 16 | 12 | 0.12 | - | 1.28 | 4.24 |
| Морковь | | 30 | 24 | 0.32 | - | 2.4 | 7.96 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0.01 | 1.65 | 0.02 | 15 |
| Сметана | | 10 | 10 | 0.2 | 2 | 0.4 | 20 |
| Свекла | | 50 | 40 | 0.53 | - | 4 | 13.25 |
| Томат | | 2 | 2 | 0.1 | 0.38 | 0.38 | 1.92 |
| | | | | 3.19 | 4.03 | 26.07 | 132.27 |
| Жаркое по-домашнему | 150/70 | | | | | | |
| Мясо | | 100 | 70 | 14.3 | 5 | - | 102 |
| Лук репчатый | | 30 | 24 | 0.3 | - | 2.4 | 7.98 |
| Картофель | | 200 | 150 | 2.84 | - | 27 | 120 |
| Томат | | 5 | 5 | 0.3 | 0.95 | 0.95 | 4.8 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0.01 | 1.65 | 0.02 | 15 |
| Масло растительное | | 3 | 3 | - | 3 | - | 28.73 |
| | | | | 17.75 | 10.6 | 30.4 | 278.51 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | | | | | | |
| Сухие фрукты | | 15 | 15 | 0.3 | - | 10.5 | 40.5 |
| Сахар | | 15 | 15 | - | - | 14.97 | 56.8 |
| | | | | 0.3 | - | 25.47 | 97.3 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 4.35 | 0.75 | 27.9 | 132.0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2.21 | 0.68 | 15.41 | 75.0 |
| Всего за обед | | | | 32.05 | 18.17 | 125.65 | 753.26 |
| Полдник | | | | | | | |
| Творожно-манный пудинг с изюмом и повидлом | 150/25 | | | | | | |
| Творог | | 100 | 100 | 16.75 | 9 | 6.25 | 155 |
| Мука | | 5 | 5 | 0.53 | 0.08 | 3.65 | 16.5 |
| Манка | | 20 | 20 | 1.6 | 0.13 | 15.1 | 65.33 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| Яйцо | | 0.25 | 10.3 | 1.3 | 1.2 | 0.05 | 15.5 |
| Сахар | | 10 | 10 | - | - | 9.98 | 37.33 |
| Молоко | | 30 | 30 | 0.83 | 0.26 | 1.41 | 17.43 |
| Повидло | | 25 | 25 | 0.07 | - | 16.4 | 67.4 |
| Изюм | | 5 | 5 | 0.09 | 0.02 | 3.14 | 13.45 |
| Масло растительное | | 4 | 4 | - | 4 | - | 38.29 |
| | | | | 21.2 | 18.82 | 56.03 | 463.73 |

| | | | | | | | |
|------------------|-----|-----|-----|-------|-------|--------|---------|
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116 |
| Всего за полдник | | | | 26.8 | 25.22 | 65.43 | 679.73 |
| Всего за день | | | | 73.51 | 57.87 | 274.86 | 1780.82 |

Четверг 1неделя 4 день

| Наименование блюд | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 150 | | | | | | |
| Молоко | | 100 | 100 | 2.76 | 3.2 | 4.7 | 58.0 |
| Манка | | 30 | 30 | 3.4 | 0.2 | 22.6 | 98.0 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| Сахар | | 5 | 5 | - | - | 4.99 | 18.67 |
| | | | | 6.19 | 7.53 | 32.34 | 212.17 |
| Какао на молоке | 200 | | | | | | |
| Какао | | 3 | 3 | 0.74 | 0.34 | 1.05 | 11.11 |
| Сахар | | 15 | 15 | - | - | 14.97 | 56.8 |
| Молоко | | 200 | 200 | 5.52 | 6.38 | 9.38 | 116.0 |
| | | | | 6.26 | 6.73 | 25.4 | 183.91 |
| Печенье | 35 | 35 | 35 | 3.43 | 3.5 | 23.83 | 140.0 |
| Всего за завтрак | | | | 16.88 | 17.76 | 81.57 | 536.08 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 80 | | | | | | |
| Свекла | | 80 | 64 | 0.88 | 0.59 | 5.89 | 24.73 |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 2 | - | 17.98 |
| Сахар | | 3 | 3 | - | - | 2.99 | 11.37 |
| | | | | 0.88 | 2.59 | 8.88 | 54.08 |
| Суп на к/б с фрикадельками | 200 | | | | | | |
| Картофель | | 100 | 65 | 1.42 | - | 13.5 | 60 |
| Лук репчатый | | 10 | 8 | 0.1 | - | 0.8 | 2.66 |
| Морковь | | 30 | 24 | 0.32 | - | 2.4 | 7.96 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0.01 | 1.65 | 0.02 | 15 |
| Мясо | | 100 | 70 | 14.3 | 5.0 | - | 102.0 |
| | | | | 16.15 | 6.65 | 16.72 | 187.62 |
| Рыба жареная с картофельным пюре | 140/60 | | | | | | |
| Рыба | | 110 | 65 | 9.29 | 0.24 | - | 39.11 |
| Мука | | 5 | 5 | 0.53 | 0.08 | 3.65 | 16.5 |
| Масло растительное | | 5 | 5 | - | 5 | - | 45.0 |
| Картофель | | 200 | 165 | 2.84 | - | 27 | 120.0 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| Молоко | | 50 | 50 | 1.38 | 1.6 | 2.35 | 29.0 |
| | | | | 14.07 | 11.05 | 33.05 | 287.11 |
| Сок фруктовый | 150 | 150 | 150 | 0.75 | - | 17.28 | 75.0 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 4.35 | 0.75 | 27.9 | 132.0 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 50 | 3.55 | 0.55 | 23.2 | 114.51 |
| Всего за обед | | | | 39.75 | 21.59 | 126.13 | 845.82 |
| Полдник | | | | | | | |
| Блинчики с маслом и сахаром | 180 | | | | | | |
| Мука | | 90 | 90 | 9.45 | 1.35 | 65.7 | 297.0 |
| Яйцо | | 0,25 | 10.3 | 1.3 | 1.2 | 0.05 | 15.5 |
| Молоко | | 110 | 110 | 3.05 | 3.5 | 5.2 | 63.9 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| Масло растительное | | 8 | 8 | - | 8 | - | 72.0 |
| Сахар | | 20 | 20 | - | - | 19.96 | 74.66 |
| Дрожжи | | 3 | 3 | 0.3 | - | 0.3 | 3 |
| | | | | 14.13 | 18.18 | 91.26 | 563.56 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 5.52 | 6.38 | 9.38 | 116.0 |
| Всего за полдник | | | | 19.65 | 24.56 | 100.64 | 679.56 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Всего за день | | | | 76.28 | 63.91 | 308.34 | 2061.46 |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|

Пятница 1 неделя 5 день

| Наименование блюда | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|---------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша дружба молочная | 200 | | | | | | |
| Молоко | | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.05 | 87.0 |
| Рис | | 15 | 15 | 1.7 | 0.1 | 11.3 | 49.0 |
| Пшено | | 20 | 20 | 2.27 | 0.13 | 15.1 | 65.33 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| Сахар | | 5 | 5 | - | - | 4.99 | 18.67 |
| | | | | 8.2 | 9.16 | 38.49 | 257.5 |
| Кофе на молоке | 200 | | | | | | |
| Кофе | | 3 | 3 | - | - | - | - |
| Сахар | | 15 | 15 | - | - | 14.97 | 56.8 |
| Молоко | | 200 | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116.0 |
| | | | | 5.6 | 6.4 | 24.37 | 172.8 |
| Бутерброд с сыром | 45/20 | | | | | | |
| Батон | | 45 | 45 | 3.32 | 1.02 | 23.11 | 112.5 |
| Сыр | | 20 | 18 | 4 | 4.4 | - | 56 |
| | | | | 7.32 | 5.42 | 23.11 | 168.5 |
| Всего за завтрак | | | | 21.12 | 20.98 | 91.6 | 619.8 |
| Обед | | | | | | | |
| Щи на к/б со сметаной | 250 | | | | | | |
| Капуста | | 50 | 40 | 0.53 | - | 4 | 13.3 |
| Картофель | | 100 | 65 | 1.42 | - | 13.5 | 60 |
| Лук репчатый | | 16 | 12 | 0.12 | - | 1.28 | 4.24 |
| Морковь | | 30 | 24 | 0.32 | - | 2.4 | 7.96 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0.01 | 1.65 | 0.02 | 15 |
| Сметана | | 10 | 10 | 0.2 | 2.0 | 0.4 | 20 |
| Томат | | 2 | 2 | 0.1 | 0.38 | 0.38 | 1.92 |
| | | | | 2.7 | 4.03 | 21.98 | 122.42 |
| Гороховое пюре с отварным мясом | 120/70 | | | | | | |
| Мясо | | 100 | 70 | 14.3 | 5 | - | 102.0 |
| Горох | | 40 | 40 | 4.53 | 0.26 | 30.2 | 130.7 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| | | | | 18.86 | 9.39 | 30.25 | 270.2 |
| Чай с лимоном | 200 | | | | | | |
| Чай | | 0.6 | 0.6 | - | - | - | - |
| Сахар | | 15 | 15 | - | - | 14.97 | 56.0 |
| Лимон | | 10 | 10 | 0.05 | - | 1.0 | 4.0 |
| | | | | 0.05 | - | 15.97 | 60.0 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 4.35 | 0.75 | 27.9 | 132.0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 2.21 | 0.68 | 15.41 | 75.0 |
| Всего за обед | | | | 28.17 | 14.85 | 111.57 | 659.62 |
| Полдник | | | | | | | |
| Салат морковно-яблочный | 50 | | | | | | |
| Морковь | | 50 | 40 | 0.53 | - | 4 | 13.25 |
| Яблоко | | 20 | 16 | 0.06 | - | 2 | 8.0 |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 2 | - | 19.5 |
| Сахар | | 3 | 3 | - | - | 2.99 | 11.2 |
| | | | | 0.59 | 2 | 8.99 | 51.95 |
| Омлет | 70 | | | | | | |
| Яйцо | | 1 | 41 | 5 | 4.6 | 0.2 | 62.0 |
| Молоко | | 60 | 60 | 1.66 | 1.91 | 2.81 | 34.86 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0.02 | 1.66 | 0.02 | 15.0 |
| | | | | 6.68 | 8.17 | 3.03 | 111.86 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Батон | 50 | 50 | 50 | 4.15 | 0.65 | 24.05 | 113.5 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 5.52 | 6.38 | 9.38 | 116.0 |
| Всего за полдник | | | | 12.87 | 16.57 | 57.49 | 393.31 |
| Всего за день | | | | 62.16 | 52.4 | 224.59 | 1672.73 |

Понедельник 2 неделя 6 день

| Наименование блюд | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|---------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Вермишель отварная с маслом и яйцом | 200 | | | | | | |
| Вермишель | | 30 | 30 | 3.4 | 0.27 | 22.6 | 98.6 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| Яйцо | | 0.25 | 10.3 | 1.3 | 1.2 | 0.05 | 15.5 |
| | | | | 4.73 | 5.6 | 22.7 | 151.6 |
| Кисель фруктовый | 150 | | | | | | |
| Сухие фрукты | | 20 | 20 | 0.04 | - | 18 | 8 |
| Сахар | | 10 | 10 | - | - | 9.98 | 37.33 |
| | | | | 0.04 | - | 27.98 | 45.33 |
| Всего за завтрак | | | | 4.77 | 5.6 | 50.68 | 196.93 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп гороховый на к/б | 250 | | | | | | |
| Горох | | 10 | 10 | 1.14 | 0.06 | 7.6 | 32.7 |
| Картофель | | 100 | 75 | 1.42 | - | 13.5 | 60 |
| Морковь | | 30 | 24 | 0.32 | - | 2.4 | 7.96 |
| Лук | | 16 | 12 | 0.12 | - | 1.28 | 4.24 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0.01 | 1.65 | 0.02 | 15 |
| | | | | 3.01 | 1.71 | 24.8 | 119.9 |
| Мясная тефтеля с картофельным пюре | 150\70 | | | | | | |
| Мясо | | 100 | 70 | 14.3 | 5 | - | 102 |
| Масло растительное | | 4 | 4 | - | 4 | - | 38.29 |
| Лук репчатый | | 16 | 12 | 0.12 | - | 1.28 | 4.24 |
| Картофель | | 200 | 165 | 2.84 | - | 27 | 120 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| Яйцо | | 0.25 | 10.3 | 1.3 | 1.2 | 0.05 | 15.5 |
| | | | | 18.59 | 14.33 | 28.38 | 317.53 |
| Салат из сельди с луком | 40\10 | | | | | | |
| Сельдь | | 50 | 31 | 4.2 | 0.11 | - | 17.7 |
| Лук репчатый | | 10 | 8 | 0.1 | - | 0.8 | 2.6 |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 2 | - | 19.15 |
| | | | | 4.3 | 2.11 | 0.8 | 39.45 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | | | | | | |
| Сухие фрукты | | 30 | 30 | 0.6 | - | 21 | 81 |
| Сахар | | 20 | 20 | - | - | 19.96 | 74.66 |
| | | | | 0.6 | - | 40.96 | 155.66 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 4.35 | 0.75 | 27.9 | 132.0 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 50 | 4.15 | 0.65 | 24.05 | 113.50 |
| Всего за обед | | | | 35.0 | 19.54 | 146.89 | 878.04 |
| Полдник | | | | | | | |
| Овощное рагу | 100 | | | | | | |
| Картофель | | 60 | 50 | 0.85 | 0.06 | 8.53 | 36 |
| Капуста | | 60 | 50 | 0.63 | - | 4.8 | 15.9 |
| Морковь | | 20 | 16 | 0.22 | - | 1.6 | 5.3 |
| Лук репчатый | | 16 | 12 | 0.12 | - | 1.28 | 4.24 |
| Масло растительное | | 3 | 3 | 0.3 | 2.48 | 0.03 | 22.5 |
| | | | | 2.12 | 2.54 | 16.24 | 83.94 |
| Яблоко | 100 | 100 | 80 | 0.4 | - | 11.3 | 46 |
| Батон | 50 | 50 | 50 | 4.15 | 0.65 | 24.05 | 113.5 |
| Чай с зефиром | 150\10 | | | | | | |
| Чай | | 0.4 | 0.4 | - | - | - | - |
| Зефир | | 10 | 10 | 0.01 | 0.1 | 8.81 | 36.1 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | | | | |
| Всего за полдник | | | | 6.68 | 3.29 | 60.40 | 279.54 |
| Всего за день | | | | 46.45 | 28.43 | 257.97 | 1354.51 |

Вторник 2 неделя 7 день

| Наименование блюд | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Омлет | 70 | | | | | | |
| Яйцо | | 1 | 41 | 5 | 4.6 | 0.2 | 62.0 |
| Молоко | | 60 | 60 | 1.66 | 1.91 | 2.81 | 34.86 |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | 0.3 | 2.48 | 0.03 | 22.5 |
| Мука | | 2 | 2 | 0.21 | 0.03 | 1.46 | 6.6 |
| | | | | 7.17 | 9.02 | 4.5 | 125.96 |
| Кофе на молоке | 200 | | | | | | |
| Кофе | | 3 | 3 | - | - | - | - |
| Сахар | | 15 | 15 | - | - | 14.97 | 56 |
| Молоко | | 200 | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116.0 |
| | | | | 5.6 | 6.4 | 24.37 | 172 |
| Бутерброд с сыром | 50/10 | | | | | | |
| Батон | | 50 | 50 | 4.15 | 0.65 | 24.05 | 113.5 |
| Сыр | | 10 | 9 | 2 | 2.2 | - | 28 |
| | | | | 6.15 | 2.85 | 24.05 | 141.5 |
| Всего за завтрак | | | | 18.92 | 18.27 | 52.95 | 439.46 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат морковный | 50 | | | | | | |
| Морковь | | 60 | 50 | 0.63 | - | 4.8 | 15.9 |
| Сахар | | 10 | 10 | - | - | 9.98 | 37.33 |
| | | | | 0.63 | - | 14.78 | 53.23 |
| Рассольник на к\б со сметаной | 200 | | | | | | |
| Перловка | | 5 | 5 | 0.57 | 0.03 | 3.8 | 16.33 |
| Картофель | | 100 | 65 | 1.42 | - | 13.5 | 60 |
| Лук репчатый | | 16 | 12 | 0.12 | - | 1.28 | 4.24 |
| Морковь | | 30 | 24 | 0.32 | - | 2.4 | 7.96 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0.01 | 1.65 | 0.02 | 15 |
| Сметана | | 10 | 10 | 0.2 | 2 | 0.4 | 20 |
| Огурцы | | 30 | 25 | 0.32 | - | 2.4 | 7.95 |
| | | | | 2.96 | 3.68 | 23.8 | 131.48 |
| Бефстроганов в томатном соусе с тушеной капустой | 140\70 | | | | | | |
| Мясо | | 100 | 70 | 14.3 | 5 | - | 102 |
| Лук репчатый | | 20 | 16 | 0.21 | - | 1.6 | 5.3 |
| Томат | | 4 | 4 | 0.2 | 0.76 | 0.76 | 3.84 |
| Мука | | 2 | 2 | 0.2 | 0.03 | 1.46 | 6.6 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0.01 | 1.65 | 0.02 | 15 |
| Капуста | | 200 | 180 | 2.1 | - | 16 | 53 |
| Морковь | | 20 | 16 | 0.21 | - | 1.6 | 5.3 |
| Масло растительное | | 4 | 4 | - | 4 | - | 38.3 |
| | | | | 17.24 | 28.68 | 21.44 | 229.34 |
| Сок фруктовый | 150 | 150 | 150 | 0.75 | - | 17.28 | 70.5 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 4.35 | 0.75 | 27.9 | 132.0 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | 45 | 3.32 | 1.02 | 23.11 | 112.50 |
| Всего за обед | | | | 29.25 | 34.13 | 128.31 | 729.05 |
| Полдник | | | | | | | |
| Творожная запеканка со сгущенным молоком | 160\25 | | | | | | |
| Творог | | 150 | 150 | 25.13 | 13.5 | 9.4 | 232.5 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| Яйцо | | 1\3 | 13.6 | 1.66 | 1.53 | 0.07 | 20.57 |
| Сахар | | 15 | 15 | - | - | 14.97 | 56 |
| Сгущенное молоко | | 25 | 25 | 1.8 | 2.12 | 26.5 | 78.75 |
| Масло растительное | | 3 | 3 | - | 3 | - | 27 |
| | | | | 28.62 | 24.28 | 50.99 | 452.32 |
| Яблоко | 50 | 50 | 30 | 0.2 | - | 5.65 | 23 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116 |
| Всего за полдник | | | | 34.42 | 30.68 | 66.04 | 591.32 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Всего за день | | | | 82.59 | 83.08 | 247.30 | 1759.83 |
|----------------------|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|

Среда 2 неделя 8 день

| Наименование блюд | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|----------------------------------|---------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Молочная пшениная каша | 200 | | | | | | |
| Пшено | | 20 | 20 | 2.27 | 0.13 | 15.1 | 65.33 |
| Молоко | | 150 | 150 | 4.2 | 4.8 | 7.05 | 87 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| Сахар | | 5 | 5 | - | - | 4.99 | 18.67 |
| | | | | 6.5 | 9.06 | 27.19 | 208.50 |
| Чай с молоком | 150 | | | | | | |
| Чай | | 0.4 | 0.4 | - | - | - | - |
| Молоко | | 80 | 80 | 2.21 | 2.6 | 3.8 | 46.5 |
| Сахар | | 15 | 15 | - | - | 14.97 | 56 |
| | | | | 2.21 | 2.6 | 18.77 | 102.05 |
| Пряник | 35 | 35 | 35 | 3.43 | 3.5 | 23.83 | 140 |
| Всего за завтрак | | | | 12.14 | 15.16 | 69.79 | 450.55 |
| Обед | | | | | | | |
| Щи на к/б со сметаной | 250 | | | | | | |
| Капуста | | 50 | 40 | 0.53 | - | 4 | 13.3 |
| Картофель | | 100 | 75 | 1.42 | - | 13.5 | 60 |
| Лук репчатый | | 10 | 8 | 0.1 | - | 0.8 | 2.66 |
| Морковь | | 20 | 16 | 0.22 | - | 1.6 | 6.4 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0.01 | 1.65 | 0.02 | 15 |
| Сметана | | 10 | 10 | 0.2 | 2.0 | 0.4 | 20 |
| Томат | | 2 | 2 | 0.1 | 0.38 | 0.38 | 1.92 |
| | | | | 2.58 | 4.03 | 20.70 | 119.28 |
| Курица рубленая с овощами | 120\60 | | | | | | |
| Мясо кур | | 100 | 60 | 4.41 | 4.61 | 0.17 | 58.43 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| Лук репчатый | | 16 | 12 | 0.12 | - | 1.28 | 4.24 |
| Морковь | | 30 | 24 | 0.32 | - | 2.4 | 7.96 |
| Картофель | | 200 | 165 | 2.84 | - | 27 | 120 |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 2 | - | 17.98 |
| | | | | 7.72 | 10.74 | 30.9 | 228.13 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | | | | | | |
| Сухие фрукты | | 15 | 15 | 0.3 | - | 10.5 | 40.5 |
| Сахар | | 20 | 20 | - | - | 19.96 | 74.66 |
| | | | | 0.3 | - | 30.46 | 115.16 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 4.35 | 0.75 | 27.9 | 132.0 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | 45 | 3.32 | 1.02 | 23.11 | 112.50 |
| Всего за обед | | | | 18.27 | 16.54 | 133.07 | 707.07 |
| Полдник | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 80 | | | | | | |
| Свекла | | 80 | 64 | 0.88 | 0.59 | 5.89 | 24.73 |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 2 | - | 17.98 |
| Сахар | | 3 | 3 | - | - | 2.99 | 11.37 |
| | | | | 0.88 | 2.59 | 8.88 | 54.08 |
| Ватрушка с творогом | 60 | | | | | | |
| Мука | | 30 | 30 | 3.15 | 0.45 | 21.9 | 99 |
| Молоко | | 30 | 30 | 0.78 | 0.96 | 1.4 | 17.43 |
| Яйцо | | 0.25 | 10.3 | 1.3 | 1.2 | 0.05 | 15.5 |
| Творог | | 50 | 50 | 8.38 | 4.5 | 3.13 | 77.5 |
| Сахар | | 15 | 15 | - | - | 14.97 | 56.8 |
| Масло сливочное | | 4 | 4 | 0.02 | 3.3 | 0.04 | 30 |
| Масло растительное | | 3 | 3 | - | 3 | - | 27 |
| | | | | 13.63 | 13.41 | 41.49 | 323.25 |
| Какао на молоке | 200 | | | | | | |
| Какао | | 3 | 3 | 0.74 | 0.34 | 1.05 | 11.11 |
| Молоко | | 200 | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116 |
| Сахар | | 15 | 15 | - | - | 14.97 | 56 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | | 6.34 | 6.74 | 25.42 | 183.11 |
| Всего за полдник | | | | 20.85 | 22.74 | 75.79 | 560.44 |
| Всего за день | | | | 51.26 | 54.44 | 278.65 | 1718.06 |

Четверг 2 неделя 9 день

| Наименование блюд | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|------------------------------------|---------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Картофель в молочном соусе | 150 | | | | | | |
| Картофель | | 160 | 130 | 2.27 | - | 22.03 | 96 |
| Молоко | | 100 | 100 | 2.74 | 3.12 | 4.7 | 58 |
| Мука | | 2 | 2 | 0.21 | 0.03 | 1.46 | 6.6 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| | | | | 5.25 | 7.28 | 28.24 | 198.1 |
| Кофе на молоке | 200 | | | | | | |
| Кофе | | 3 | 3 | - | - | - | - |
| Молоко | | 200 | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116 |
| Сахар | | 20 | 20 | - | - | 19.96 | 74.66 |
| | | | | 5.6 | 6.4 | 29.36 | 190.66 |
| Бутерброд с повидлом | 50\25 | | | | | | |
| Батон | | 50 | 50 | 3.69 | 1.14 | 25.7 | 125 |
| Повидло | | 25 | 25 | 0.07 | - | 16.4 | 67.4 |
| | | | | 3.76 | 1.14 | 42.1 | 192.4 |
| Всего за завтрак | | | | 14.61 | 14.82 | 98.70 | 581.16 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат морковно-яблочный | 50 | | | | | | |
| Морковь | | 50 | 40 | 0.53 | - | 4 | 13.25 |
| Яблоко | | 10 | 8 | 0.03 | - | 1 | 4 |
| Сахар | | 3 | 3 | - | - | 2.99 | 11.2 |
| | | | | 0.56 | - | 7.99 | 47.95 |
| Суп крестьянский на к\б | 250 | | | | | | |
| Картофель | | 100 | 70 | 1.42 | - | 13.5 | 60 |
| Лук репчатый | | 8 | 6 | 0.06 | - | 2.12 | - |
| Морковь | | 15 | 12 | 0.16 | - | 1.2 | 3.98 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0.01 | 1.65 | 0.02 | 15 |
| Пшено | | 5 | 5 | 0.57 | 0.03 | 3.8 | 16.33 |
| | | | | 2.22 | 1.68 | 20.64 | 96.31 |
| Шницель мясной с макаронами | 120\80 | | | | | | |
| Мясо | | 100 | 80 | 14.3 | 5 | - | 102 |
| Мука | | 5 | 5 | 0.52 | 0.06 | 3.45 | 16.7 |
| Лук репчатый | | 8 | 6 | 0.06 | - | 0.64 | 2.12 |
| Макароны | | 45 | 45 | 5.1 | 0.3 | 33.9 | 147 |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | 0.3 | 2.48 | 0.03 | 22.75 |
| Масло растительное | | 5 | 5 | - | 5 | - | 45 |
| | | | | 20.38 | 12.84 | 38.02 | 335.57 |
| Чай с лимоном | 200 | | | | | | |
| Чай | | 0.6 | 0.6 | - | - | - | - |
| Сахар | | 20 | 20 | - | - | 19.96 | 74.66 |
| Лимон | | 10 | 10 | 0.05 | - | 1 | 4 |
| | | | | 0.05 | - | 20.96 | 78.66 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 4.35 | 0.75 | 27.9 | 132.0 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 45 | 45 | 3.32 | 1.02 | 23.11 | 112.50 |
| Всего за обед | | | | 30.78 | 16.29 | 138.62 | 801.99 |
| Полдник | | | | | | | |
| Рыба по –польски | 80 | | | | | | |
| Рыба | | 130 | 70 | 10.9 | 0.29 | - | 46.22 |
| Яйцо | | 0.25 | 10.3 | 1.3 | 1.2 | 0.05 | 15.5 |
| Молоко | | 50 | 50 | 1.38 | 1.6 | 2.35 | 29 |
| Масло сливочное | | 3 | 3 | 0.02 | 2.48 | 0.03 | 22.5 |
| | | | | 1.36 | 5.57 | 2.43 | 113.22 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116 |
| Всего за полдник | | | | 6.96 | 11.97 | 11.83 | 229.22 |
| Всего за день | | | | 52.35 | 43.08 | 399.6 | 1612.37 |

Пятница 2 неделя 10 день

| Наименование блюд | Выход | Брутто | Нетто | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|---------------|--------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 200 | | | | | | |
| Геркулес | | 25 | 25 | 2.8 | 0.17 | 18.83 | 81.7 |
| Молоко | | 150 | 150 | 4.14 | 4.79 | 7.04 | 87.14 |
| Сахар | | 10 | 10 | - | - | 9.98 | 37.33 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| | | | | 6.97 | 9.09 | 35.9 | 243.67 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 5.52 | 6.39 | 9.38 | 116 |
| Печенье | 35 | 35 | 35 | 3.43 | 3.5 | 23.83 | 140 |
| Всего за завтрак | | | | 15.92 | 18.98 | 88.09 | 499.67 |
| Обед | | | | | | | |
| Борщ на к\б с мясом | 250 | | | | | | |
| Мясо | | 100 | 70 | 14.3 | 5 | - | 102 |
| Капуста | | 50 | 40 | 0.53 | - | 4 | 13.25 |
| Свекла | | 50 | 40 | 0.53 | - | 4 | 13.25 |
| Картофель | | 50 | 30 | 0.71 | - | 50 | 30 |
| Морковь | | 15 | 12 | 0.16 | - | 1.2 | 3.98 |
| Лук репчатый | | 8 | 6 | 0.06 | - | 0.64 | 2.12 |
| Масло сливочное | | 2 | 2 | 0.01 | 1.65 | 0.02 | 15 |
| Томат | | 2 | 2 | 0.1 | 0.38 | 0.38 | 1.92 |
| Сметана | | 10 | 10 | 0.2 | 2 | 0.4 | 20 |
| Мука | | 2 | 2 | 0.21 | 0.03 | 1.46 | 6.6 |
| Сахар | | 2 | 2 | - | - | 1.96 | 7.47 |
| | | | | 16.81 | 9.06 | 64.06 | 215.59 |
| Картофельное пюре с рыбной котлетой | 150\70 | | | | | | |
| Рыба | | 110 | 60 | 10.33 | 0.27 | - | 42.67 |
| Лук репчатый | | 8 | 6 | 0.06 | - | 0.64 | 2.12 |
| Масло растительное | | 4 | 4 | - | 4 | - | 38.29 |
| Молоко | | 50 | 50 | 1.38 | 1.6 | 2.35 | 29 |
| Картофель | | 200 | 165 | 2.84 | - | 27 | 120 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| Мука | | 3 | 3 | - | 3 | - | 28.73 |
| Яйцо | | 0.25 | 10.3 | 1.3 | 1.2 | 0.05 | 15.5 |
| | | | | 15.94 | 14.2 | 30.09 | 313.81 |
| Салат витаминный | 50 | | | | | | |
| Капуста | | 50 | 40 | 0.53 | - | 4 | 13.25 |
| Морковь | | 10 | 8 | 0.11 | - | 0.8 | 2.65 |
| Масло растительное | | 3 | 3 | - | 3 | - | 27 |
| Яблоко | | 20 | 16 | 0.06 | - | 2 | 8 |
| | | | | 0.7 | 3 | 6.8 | 50.9 |
| Компот из сухих фруктов | 200 | | | | | | |
| Сухие фрукты | | 15 | 15 | 0.3 | - | 10.5 | 40.5 |
| Сахар | | 20 | 20 | - | - | 19.96 | 74.66 |
| | | | | 0.3 | - | 30.46 | 115.16 |
| Хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 4.38 | 0.75 | 27.9 | 132.0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 2.95 | 0.9 | 20.55 | 100.0 |
| Всего за обед | | | | 41.08 | 27.91 | 179.86 | 927.46 |
| Полдник | | | | | | | |
| Плюшка сдобная | 60 | | | | | | |
| Мука | | 30 | 30 | 3.2 | 0.5 | 21.9 | 99 |
| Молоко | | 50 | 50 | 1.38 | 1.6 | 2.35 | 29 |
| Сахар | | 10 | 10 | - | - | 9.98 | 37.33 |
| Масло сливочное | | 5 | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.05 | 37.5 |
| Масло растительное | | 2 | 2 | - | 2 | - | 19.15 |
| Дрожжи | | 1 | 1 | 0.1 | - | 0.1 | 1 |
| | | | | 4.71 | 8.23 | 34.38 | 222.98 |
| Чай с молоком | 150 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Чай | | 0.2 | 0.2 | - | - | - | - |
| Молоко | | 80 | 80 | 2.21 | 2.6 | 3.8 | 46.5 |
| Сахар | | 15 | 15 | - | - | 14.97 | 56 |
| | | | | 2.21 | 2.6 | 18.77 | 102.5 |
| Яблоко | 100 | 100 | 80 | 0.4 | - | 11.3 | 46 |
| Всего за полдник | | | | 7.32 | 10.83 | 64.45 | 390.63 |
| Всего за день | | | | 64.32 | 57.72 | 332.40 | 1817.76 |