



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Павловский

д/с №15»

Е.А. Петлина

Приказ № 87 от 29.08.2025 года

Десятидневное меню
для организации детей в
возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет
МБДОУ «Павловский д/с №15»
(осень-зима)

1 день первой недели

Прием пищи	Наименование	Выход блюд		1,5-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,66	5,60	18,82	144	1,46	6,21	7,47	25,09	192	1,95	268
	Кофейный напиток с молоком	170	180	2,2	2,92	13,17	87,76	1,10	2,5	3,5	17,01	109,54	1,33	514
	Бутерброд с маслом	25/5	30/7	1,9	4,3	12,3	96,2	0	2,3	6,0	14,8	122,9	0	99
Итого за завтрак:		350	417	8,76	12,82	44,29	327,96	2,56	11,01	16,97	56,9	424,44	3,28	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	0,4	0,4	9,8	47	10,0	118
Итого за 2 завтрак:		100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	60	0,28	4,04	0,8	40,8	2	0,42	6,06	1,2	61,2	3	36
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	2,1	1,8	11,3	69,8	4,9	2,5	2,2	13,6	83,8	5,9	152
	Плов из отварной птицы	160	200	12,13	12	28,7	271	0,9	15,16	15	35,9	340	1,2	411
	Сок	150	180	0,75	0,15	15,1	69	3	0,9	0,18	18,1	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,24	14,8	70,5	0	2,6	0,28	17,2	82,2	0	114
Итого за обед:		530	675	17,56	18,23	70,7	521,1	10,8	21,58	23,72	86,0	650,0	13,7	
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	60/15	120/20	3,2	2,26	60	196	0,75	6,4	4,52	120	392	1,5	547
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	36	0	0	0	11,98	48	0	502
Итого за полдник:		225	320	3,2	2,26	68,98	232	0,75	6,4	4,52	131,98	440	1,5	
Итого за день:				29,92	33,71	193,77	1128,06	24,11	39,39	45,61	284,69	1561,44	28,48	

2 день первой недели

Прием пищи	Наименование	Выход блюд		1,5-3 лет					3-7 лет					№ реценгуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Завтрак	Каша "Дружба"	150	200	4,67	5,79	20,78	150,75	1,46	6,21	7,73	27,71	201	1,95	266
	Какао с молоком	170	180	2,0	2,87	13,07	86,11	1,10	2,3	3,44	16,89	107,72	1,33	508
	Бутерброд с повидлом	25/5/20	30/5/20	2,26	3,57	12,6	142	0,09	2,49	3,93	13,86	156	0,10	2
Итого за завтрак:		370	435	8,93	12,23	46,45	378,86	2,65	11,0	15,1	58,46	464,72	3,38	
2 Завтрак	Напиток из шиповника	100	100	0,35	0,15	11,4	48,5	35	0,35	0,15	11,4	48,5	35	538
Итого за 2 завтрак:		100	100	0,35	0,15	11,4	48,5	35	0,35	0,15	11,4	48,5	35	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	60	0,9	4,7	5,92	6,96	5,52	1,66	4,18	8,19	7,71	9,8	34
	Борщ с капустой и с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/6	200/7	1,82	3,24	6,39	62,04	6,18	2,42	4,32	8,52	82,72	8,24	133
	Картофельная запеканка с мясом	160	200	10,9	8,8	25,5	225	4,57	12,73	11,0	27,46	259	17,87	291 (2012)
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,38	0	20,3	82,5	0,38	0,45	0	24,3	99	0,45	527
	Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,24	14,8	70,5	0	2,6	0,28	17,2	82,2	0	114
Итого за обед:		536	682	16,3	16,98	72,91	447	16,65	19,86	19,78	85,67	530,63	36,36	
Полдник	Вареники ленивые	130/3	150/5	12,0	10,91	31,61	272,63	0,22	15,0	14,53	39,52	340,79	0,28	331
	Чай с молоком	150	180	1,13	0,98	11,9	60,8	0,98	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	506
Итого за полдник:		283	335	13,13	11,89	43,51	333,43	1,2	16,35	15,7	53,83	413,69	1,45	
Итого за день:				38,71	41,25	174,27	1207,79	55,5	47,56	50,73	209,36	1457,54	76,19	

3 день первой недели

Прием пищи	Наименование	Выход блюд		1,5-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	200	4,37	5,45	19,17	144	1,47	5,83	7,27	25,56	192	1,96	271
	Кофейный напиток с молоком	170	180	2,2	2,92	13,17	87,76	1,10	2,5	3,5	17,01	109,54	1,33	514
	Бутерброд с сыром	25/5/7	30/7/10	3,5	6,36	12,3	121,2	0,05	5,25	8,06	14,8	158,9	0,07	96
Итого за завтрак:		357	427	10,07	14,73	44,64	352,96	2,62	13,58	18,83	57,37	460,44	3,36	
2 Завтрак	Снежок	100	100	5,0	3,2	8,5	87	0,6	5,0	3,2	8,5	87	0,6	536
Итого за 2 завтрак:		100	100	5,0	3,2	8,5	87	0,6	5,0	3,2	8,5	87	0,6	
	Суп картофельный с рыбой	150	200	5,9	2,9	9,09	86,1	7,28	7,1	3,5	10,9	103,4	8,7	156
	Котлеты рыбные в молочном соусе с морковью	60/15	80/30	8,81	2,24	7,02	84,55	0,34	12,15	3,76	10,34	123,9	0,51	351
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	110	130	2,3	4,2	23,3	96,1	11,2	2,7	4,9	27,6	113,5	13,3	440
	Кисель из клюквы	150	180	0,08	0	17,3	72	1,4	0,09	0	20,7	86,4	1,62	515
	Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,24	14,8	70,5	0	2,6	0,28	17,2	82,2	0	114
Итого за обед:		515	655	20,06	9,73	69,31	406,25	21,82	25,45	12,62	84,14	505,8	26,11	
Полдник	Винегрет овощной	120	150	1,56	12,9	8,1	156	10,0	1,95	16,2	10,2	195	12,6	82
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0	9,1	37	1,6	0,04	0	12,13	50	2,0	504
	Вафля	15	25	0,42	0,51	1,15	52,5	0	0,7	0,85	1,92	87,5	0	607
	Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,24	14,8	70,5	0	2,6	0,28	17,2	82,2	0	114
Итого за полдник:		315	390	4,32	13,65	33,15	316,0	11,6	5,29	17,33	41,45	414,7	14,6	
Итого за день:				39,45	41,31	155,6	1162,21	36,64	49,32	51,98	191,46	1467,94	44,67	

4 день первой недели

Прием пищи	Наименование	Выход блюд		1,5-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Завтрак	Омлет натуральный	150	180	12,9	20	3,4	244	0,46	15,5	24	4,1	293	0,55	307
	Какао с молоком	170	180	2,0	2,87	13,07	86,11	1,10	2,3	3,44	16,89	107,72	1,33	508
	Бутерброд с маслом	25/5	30/7	1,9	4,3	12,3	96,2	0	2,3	6,0	14,8	122,9	0	99
Итого за завтрак:		350	397	16,8	27,17	28,77	426,31	1,56	20,1	33,44	35,79	523,62	1,88	
2 Завтрак	фрукты свежие	100	100	0,4	0,3	10,3	47	5,0	0,4	0,3	10,3	47	5,0	118
Итого за 2 завтрак:		100	100	0,4	0,3	10,3	47	5,0	0,4	0,3	10,3	47	5,0	
Обед	Салат витаминный	40	60	0,44	4,04	4,24	55,2	6,16	0,66	6,06	6,36	82,8	9,24	5
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	4,34	3,93	8,9	88,5	6,7	5,78	5,23	11,93	118,08	8,96	154
	Тефтели из говядины с рисом («ёжики») в соусе томатном	60/30	80/50	9,54	9,21	11,48	167,0	1,2	12,72	12,28	15,31	222,6	1,6	395
	Макаронные изделия отварные	110	130	3,7	0,45	19,4	97	0,011	4,9	0,58	25,0	125,6	0,015	297
	Сок	150	180	0,75	0,15	15,1	69	3	0,9	0,18	18,1	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,24	14,8	70,5	0	2,6	0,28	17,2	82,2	0	114
Итого за обед:		570	735	21,07	18,0	73,92	547,2	17,07	27,56	24,61	93,9	714,08	23,42	
Полдник	Биточки манные с повидлом	100/15	150/20	4,05	4,2	22,4	143,5	0,25	6,07	6,3	33,6	215	0,37	296
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	36	0	0	0	11,98	48	0	502
Итого за полдник:		265	350	4,05	4,2	31,38	179,5	0,25	6,07	6,3	45,58	263	0,37	
Итого за день:				42,32	49,67	144,37	1200,01	23,88	54,13	64,65	185,57	1547,4	30,67	

5 день первой недели

Прием пищи	Наименование	Выход блюд		1,5-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	200	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	7,01	8,09	28,39	213	1,95	273
	Кофейный напиток с молоком	170	180	2,2	2,92	13,17	87,76	1,10	2,5	3,5	17,01	109,54	1,33	514
	Бутерброд с повидлом	25/5/20	30/5/20	2,26	3,57	12,6	142	0,09	2,49	3,93	13,86	156	0,10	2 (2012)
	Итого за завтрак:	370	435	9,72	12,56	47,06	389,51	2,65	12,0	15,52	59,26	478,54	3,38	536
2 Завтрак	Снежок	100	100	5,0	3,2	8,5	87	0,6	5,0	3,2	8,5	87	0,6	
Итого за 2 завтрак:		100	100	5,0	3,2	8,5	87	0,6	5,0	3,2	8,5	87	0,6	16
Обед	Салат летний	40	60	0,49	2,1	2,58	31	7,5	0,73	3,12	3,86	46,5	11,2	16
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной.	150/7	200/10	1,65	3,1	4,66	53,28	11,08	2,2	4,14	6,22	71,04	14,78	147
	Жаркое по-домашнему	160	200	9,3	8,5	12,67	168,7	7,0	12,41	11,34	16,90	225	9,31	374
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,38	0	20,3	82,5	0,38	0,45	0	24,3	99	0,45	527
	Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,24	14,8	70,5	0	2,6	0,28	17,2	82,2	0	114
Итого за обед:	537	685	14,12	13,94	55,01	405,98	26,96	18,39	18,88	68,48	523,74	35,74	583	
Полдник	Булочка домашняя	60	70	4,3	8,2	28,7	152,3	0,23	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	
	Чай с молоком	150	180	1,13	0,98	11,9	60,8	0,98	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	506
Итого за полдник:	210	250	5,43	9,18	40,6	213,1	1,21	6,4	10,8	47,83	250,6	1,44		
Итого за день:			34,27	38,88	151,17	1095,59	30,42	41,79	48,4	184,07	1339,88	41,16		

6 день первой недели

Прием пищи	Наименование	Выход блюд		1,5-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	200	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	6,35	8,51	21,86	187	1,95	272
	Какао с молоком	170	180	2,0	2,87	13,07	86,11	1,10	2,3	3,44	16,89	107,72	1,33	508
	Бутерброд с маслом	25/5	30/7	1,9	4,3	12,3	96,2	0	2,3	6,0	14,8	122,9	0	99
Итого за завтрак:		350	417	8,66	13,55	41,77	322,56	2,56	10,95	17,95	53,55	417,62	3,28	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	0,4	0,4	9,8	47	10,0	118
Итого за 2 завтрак:		100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
	Салат из свежих помидор	40	60	0,4	4,1	1,4	44	6,6	0,6	6,12	2,1	66	9,9	30
	Суп гороховый с гречками на м/б	150/15	200/20	3,65	2,92	19,6	118,9	5,2	4,87	3,89	26,0	158,6	6,94	149
	Гуляш из говядины	60	80	7,71	6,2	1,98	94,5	0,3	10,3	8,15	2,6	125	0,5	277 (2012)
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,6	2,3	20,96	123,0	0	5,4	2,7	24,7	145,7	0	243
	Сок	150	180	0,75	0,15	15,1	69	3	0,9	0,18	18,1	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,24	14,8	70,5	0	2,6	0,28	17,2	82,2	0	114
Итого за обед:		555	705	19,841	15,91	73,84	519,9	15,1	24,67	21,32	90,7	660,3	20,94	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	150	200	9,85	13,05	5,56	176,78	3,78	13,14	17,4	7,41	235,71	5,04	308
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	36	0	0	0	11,98	48	0	502
	Печенье	15	25	0,55	1,47	11,16	62,5	0	0,93	2,45	18,6	104,2	0	609
	Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,24	14,8	70,5	0	2,6	0,28	17,2	82,2	0	114
Итого за полдник:		345	440	12,7	14,76	40,5	345,78	3,78	16,67	20,13	55,19	470,11	5,04	
Итого за день:				41,17	44,62	165,91	1235,24	31,44	52,69	59,8	209,24	1595,03	39,26	

7 день первой недели

Прием пищи	Наименование	Выход блюд		1,5-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	200	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	6,44	7,53	25,38	192	1,95	270
	Кофейный напиток с молоком	170	180	2,2	2,92	13,17	87,76	1,10	2,5	3,5	17,01	109,54	1,33	514
	Бутерброд с повидлом	25/5/20	30/5/20	2,26	3,57	12,6	142	0,09	2,49	3,93	13,86	156	0,10	2 (2012)
Итого за завтрак:		370	435	9,72	12,56	47,06	389,51	2,65	11,43	14,96	30,87	457,54	3,38	
2 Завтрак	Напиток из шиповника	100	100	0,35	0,15	11,4	48,5	35	0,35	0,15	11,4	48,5	35	538
Итого за 2 завтрак:		100	100	0,35	0,15	11,4	48,5	35	0,35	0,15	11,4	48,5	35	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	0,64	4,04	3,84	54,4	11,12	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	2
	Суп с рыбными консервами	150	200	5,54	4,34	9,63	99,8	4,74	7,38	5,78	12,84	133	6,32	159
	Котлеты из говядины в соусе томатном	60/15	80/30	7,27	9,43	8,53	122	1,26	9,88	13,26	12,71	210	2,08	386
	Картофельное пюре	110	130	2,27	4,7	11,87	100	3,6	2,7	5,6	14,0	118	4,3	434
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,38	0	20,3	82,5	0,38	0,45	0	24,3	99	0,45	527
	Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,24	14,8	70,5	0	2,6	0,28	17,2	82,2	0	114
Итого за обед:		555	715	18,4	22,75	68,97	529,2	21,1	23,97	30,98	86,81	711,2	29,83	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/15	150/20	16,8	15,8	28,3	323	0,35	25,04	23,5	41,2	476,6	0,5	326
	Чай с молоком	150	180	1,13	0,98	11,9	60,8	0,98	1,35	1,17	14,31	72,9	1,17	506
Итого за полдник:		265	350	17,93	16,78	40,2	383,8	1,33	26,39	24,67	55,51	549,5	1,67	
Итого за день:				46,4	52,24	167,63	1351,01	60,08	62,14	70,76	184,59	1779,34	69,88	

8 день первой недели

Прием пищи	Наименование	Выход блюд		1,5-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,39	4,36	14,99	116	0,75	5,85	5,81	19,99	155	1	171
	Какао с молоком	170	180	2,0	2,87	13,07	86,11	1,10	2,3	3,44	16,89	107,72	1,33	508
	Бутерброд с сыром	25/5/7	30/7/10	3,5	6,36	12,3	121,2	0,05	5,25	8,06	14,8	158,9	0,07	96
Итого за завтрак:		357	427	9,89	13,59	40,36	323,31	1,9	13,4	17,31	51,68	421,62	2,4	
2 Завтрак	Снежок	100	100	5,0	3,2	8,5	87	0,6	5,0	3,2	8,5	87	0,6	536
Итого за 2 завтрак:		100	100	5,0	3,2	8,5	87	0,6	5,0	3,2	8,5	87	0,6	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	60	0,6	4,04	3,4	52,4	2,2	0,9	6,06	5,1	78,6	3,3	57
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/15	200/20	2,17	2,5	8,86	66,62	3,55	2,88	3,33	11,8	88,71	4,7	151
	Птица тушеная в соусе с овощами	150/30	190/40	9,09	6,50	16,49	161	7,34	11,94	8,64	20,88	209	9,24	302(2012)
	Напиток клюквенный	150	180	0,07	0	15,5	62,2	0,9	0,09	0	18,6	74,7	1,08	539
	Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,24	14,8	70,5	0	2,6	0,28	17,2	82,2	0	114
Итого за обед:		565	725	14,23	13,28	59,05	412,72	13,99	18,41	18,31	73,58	533,21	18,3	
Полдник	«Гребешок» или ватрушка с вареной сгущенкой (или повидлом)	60	70	3,86	3,06	28,95	170	0,19	4,5	3,57	33,78	198,33	0,22	558
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	36	0	0	0	11,98	48	0	502
Итого за полдник:		210	250	3,86	3,06	37,93	206	0,19	4,5	3,57	45,76	246,33	0,22	
Итого за день:				32,98	33,13	145,84	1029,03	16,68	41,31	42,39	179,52	1288,16	21,52	

9 день первой недели

Прием пищи	Наименование	Выход блюд		1,5-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	5,5	5,9	20,91	158	1,47	7,33	7,87	27,88	210,67	1,96	170
	Кофейный напиток с молоком	170	180	2,2	2,92	13,17	87,76	1,10	2,5	3,5	17,01	109,54	1,33	514
	Бутерброд с повидлом	25/5/20	30/5/20	2,26	3,57	12,6	142	0,09	2,49	3,93	13,86	156	0,10	2
Итого за завтрак:		370	435	9,96	12,39	46,68	387,76	2,66	12,32	15,3	58,75	476,21	3,39	
2 Завтрак	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	0,4	0,4	9,8	47	10,0	118
Итого за 2 завтрак:		100	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	40	60	1,24	4,56	3,92	61,6	4,08	1,86	6,84	5,88	92,4	6,12	66
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/7	200/10	2,02	2,91	7,22	63,24	5,51	2,7	3,88	9,62	84,32	7,34	136
	Голубцы ленивые, соус сметанный с томатом	160	200	13,0	9,07	19,3	211	18,2	14,64	10,54	22,36	243	20,43	298 (2012)
	Сок	150	180	0,75	0,15	15,1	69	3	0,9	0,18	18,1	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,24	14,8	70,5	0	2,6	0,28	17,2	82,2	0	114
Итого за обед:		537	685	19,31	16,93	60,34	475,34	30,79	22,7	21,72	73,16	584,72	37,49	
Полдник	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	150	5,25	5,89	23,9	172,67	0,13	7,88	8,83	35,88	259	0,19	302
	Печенье	15	25	0,55	1,47	11,16	62,5	0	0,93	2,45	18,6	104,2	0	609
	Чай с лимоном	150	180	0,04	-	9,1	37	1,6	0,04	-	12,13	50	2,0	504
Итого за полдник:		265	355	5,84	7,36	44,16	272,17	1,73	8,85	11,28	66,61	413,2	2,19	
Итого за день:				35,51	37,08	160,98	1182,27	45,18	44,27	48,7	208,32	1521,13	53,07	

10 день первой недели

Прием пищи	Наименование	Выход блюд		1,5-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,16	5,6	19,56	144	1,46	5,55	7,47	26,08	192	1,95	274
	Какао с молоком	170	180	2,0	2,87	13,07	86,11	1,10	2,3	3,44	16,89	107,72	1,33	508
	Бутерброд с маслом	25/5	30/7	1,9	4,3	12,3	96,2	0	2,3	6,0	14,8	122,9	0	99
Итого за завтрак:		350	417	8,06	12,77	44,93	326,31	2,56	10,15	16,91	57,77	422,62	3,28	
2 Завтрак	Снежок	100	100	5,0	3,2	8,5	87	0,6	5,0	3,2	8,5	87	0,6	536
Итого за 2 завтрак:		100	100	5,0	3,2	8,5	87	0,6	5,0	3,2	8,5	87	0,6	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	40	60	0,43	2,46	1,38	29,5	10	0,65	3,7	2,08	44,2	15	30 (2012)
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/7	200/10	1,91	3,38	9,75	77,55	4,6	2,54	4,5	13	103,3	6,14	139
	Биточки рыбные в молочном соусе с морковью	60/15	80/30	8,81	2,24	7,02	84,55	0,34	12,15	3,76	10,34	123,9	0,51	351
	Картофельное пюре	110	130	2,27	4,7	11,87	100	3,6	2,7	5,6	14,0	118	4,3	434
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,38	0	20,3	82,5	0,38	0,45	0	24,3	99	0,45	527
	Хлеб пшеничный	30	35	2,3	0,24	14,8	70,5	0	2,6	0,28	17,2	82,2	0	114
Итого за обед:		562	725	16,31	13,52	66,21	454,2	15,32	21,49	18,74	83,12	589,6	27,1	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	60	70	3,86	4,32	24,4	162	12,0	4,51	5,04	28,47	189	14,0	562
	Чай с сахаром	150	180	0	0	8,98	36	0	0	0	11,98	48	0	502
Итого за полдник:		210	250	3,86	4,32	33,38	198	12,0	4,51	5,04	40,45	246	14,0	
Итого за день:				33,02	33,31	151,93	1055,91	30,08	40,75	43,26	187,64	1326,22	44,28	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				373,96	405,7	1612,56	11656,72	354,41	473,75	526,91	2026,66	14903,08	449,88	
Среднее значение за период:				37,396	40,57	61,256	1165,672	35,441	47,375	52,691	202,666	1490,308	44,988	

Итого за день:											
1 день	29,92	33,71	193,77	1128,06	24,11	39,39	45,61	284,69	1561,44	28,48	
Итого за день:											
2 день	38,71	41,25	174,27	1207,79	55,5	47,56	50,73	209,36	1457,54	76,19	
Итого за день:											
3 день	39,45	41,31	155,6	1162,21	36,64	49,32	51,98	191,46	1467,94	44,67	
Итого за день:											
4 день	42,32	49,67	144,37	1200,01	23,88	54,13	64,65	185,57	1547,4	30,67	
Итого за день:											
5 день	34,27	38,88	151,17	1095,59	30,42	41,79	48,4	184,07	1339,88	41,16	
Итого за день:											
6 день	41,17	44,62	165,91	1235,24	31,44	52,69	59,8	209,24	1595,03	39,26	
Итого за день:											
7 день	46,4	52,24	167,63	1351,01	60,08	62,14	70,76	184,59	1779,34	69,88	
Итого за день:											
8 день	32,98	33,13	145,84	1029,03	16,68	41,31	42,39	179,52	1288,16	21,52	
Итого за день:											
9 день	35,51	37,08	160,98	1182,27	45,18	44,27	48,7	208,32	1521,13	53,07	
Итого за день:											
10 день	33,23	33,81	153,02	1065,51	30,48	41,15	43,89	189,84	1345,22	44,98	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	373,96	405,7	1612,56	11656,72	354,41	473,75	526,91	2026,66	14903,08	449,88	
Среднее значение за период:	37,396	40,57	161,256	1165,672	35,441	47,375	52,691	202,666	1490,308	44,988	