

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 48 «Ручеек»



Н.Б. Дроздова

2025

**ЦИКЛИЧНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Детский сад № 48 «Ручеек»**

ссылка на технологические карты из сборника технологических нормативов, рецептур блюд
и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных
учреждений

ЗАО «Уральский региональный центр питания»

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера
Пермь 2011

г. Рубцовск

1 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
306		Макаронные изделия отварные			100	3,66	3,53	20,85	125,28
		макароны	34	34					
		масло сливочное	4,5	4,5					
390		Кофейный напиток на сгущённом молоке			200	2,0	4,8	23,96	130,84
		молоко сгущённое	30	30					
		сахар	10	10					
		кофейный напиток	1	1					
59		Гренки с сыром			50	7,5	7,2	27,5	207,0
		масло сливочное	5	5					
		хлеб пшеничный	30	30					
		сыр	15	15					
187		Яйцо вареное			40	5,08	4,6	0,24	62,66
		второй завтрак							
		Сок фруктовый			150	0,44	-	10,1	46,0
		обед							
74		Суп гречневый со сметаной			200	2,3	8,5	17,5	164,0
		картофель	100	70					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	5	5					
		крупа гречневая	8	8					
		сметана	10	10					
283		Капуста тушёная с мясом			200	17,0	76,24	17,34	823,56
		мясо кр.кусок (говядина или свинина нежирных сортов)	80	80					
		капуста	180	145					
		лук	12	10					
		морковь	12	9,5					
		масло растительное	5	5					
		масло сливочное	4	4					
		томат паста	5	5					
398	0,05	Компот из свежих яблок			200	0,48	0,28	14,07	60,68
		яблоки свежие	40	34					
		сахар	10	10					
		полдник							
85		Суп молочный с крупой (пшено)			200	5,0	2,2	19,0	97,8
		молоко	150	150					
		пшено	17	17					
		масло сливочное	5	5					
		сахар	3	3					
424		Булочка «Веснушка»			55	0,14	0,43	28,12	189,0
		мука	35	35					
		сахар	4	4					
		дрожжи сухие	0,4	0,4					
		масло растительное	4	4					
		яйцо	1/20	2					
		изюм	5	5					
384		Чай с молоком			200	1,32	0,02	15,76	68,5
		чай	40	40					
		сахар	8,5	8,5					
		молоко	46,5	46,5					
		вода	100	100					
За весь день		Хлеб ржаной			60	4	2,2	20,4	139,2
		Хлеб пшеничный			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					56,88	61,48	263,75	1841,9

2 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
160		Каша манная молочная			200	9,23	13,15	36,1	197,7
		молоко	150	150					
		сахар	10	10					
		масло сливочное	3	3					
		крупа манная	15	15					
388		Какао на молоке			200	3,4	2,7	18,4	128,6
		какао	1,5	1,5					
		молоко	130	130					
		сахар	12	12					
495		Бутерброд с маслом (горячий)			33	1,3	13,6	8,02	150,23
		масло сливочное	3	3					
		хлеб пшеничный	30	30					
		второй завтрак							
406		Кефир			150	5,1	3,9	7,0	86,1
		обед							
82		Щи со сметаной			200	2,1	5,7	7,2	88,3
		капуста	80	65					
		картофель	100	70					
		лук	12	10					
		морковь	13	10					
		томат паста	5	5					
		масло сливочное	4	4					
		сметана	12	12					
267		Ёжики мясные в томатном соусе			85/30	18,1	12	14,2	235,4
		говядина(или свинина нежирных сортов)	60	60					
		рис	5	5					
		яйцо	1/10	4					
		мука	5	5					
		лук	12	10					
		морковь	10	7,5					
		томат	5	5					
		масло растительное	3	3					
300		Каша пшённная рассыпчатая			100	4,4	4,3	27,7	158,7
		пшено	37	37					
		масло сливочное	5	5					
399	0,05	Компот из сухофруктов			200	0,2	0,08	17,5	67,6
		сухофрукты	10	10					
		сахар	10	10					
		полдник							
67		Суп картофельный с бобовыми			200	4,6	9,35	17,6	148,9
		картофель	100	70					
		горох	15	15					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	5	5					
428		Булочка			60	4,9	8,19	49,5	211,3
		мука	35	35					
		молоко	12	12					
		сахар	5	5					
		масло растительное	4	4					
		яйцо	1/4	4					
		дрожжи сухие	0,5	0,5					
381		Чай сладкий			200	-	-	11,4	45,7
		чай	0,5	0,5					
		сахар	11	11					
		Фрукты			200	2,15	0,48	12,5	88,16

За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					54,9	62,19	262,27	1819,8

3 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
167		Каша рисовая молочная			200	6,45	4,5	27,3	176,8
		молоко	150	150					
		сахар	4	4					
		масло сливочное	3	3					
		крупа рисовая	17	17					
391		Кофейный напиток с молоком			200	4,8	4,8	21,96	140,84
		молоко	150	150					
		сахар	10	10					
		Кофейный напиток	1	1					
497		Бутерброд с повидлом (горячий)			50	1,6	3,8	25,3	121,4
		хлеб пшеничный	30	30					
		масло сливочное	5	5					
		повидло	15	15					
		второй завтрак							
405		Молоко кипячёное			150	4,2	4,8	7,6	90,1
		обед							
70		Суп картофельный с вермишелью			200	1,23	5,2	9,61	101,2
		картофель	80	60					
		вермишель	10	10					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	3	3					
		масло растительное	3	3					
		сметана	12	12					
317		Картофельное пюре			125	2,6	4,0	17,7	164,5
		картофель	137	102,7					
		молоко	20	20					
		масло сливочное	3	3					
39		Оладьи из печени по-кунцевски			100	17,3	15,5	11,7	222,0
		печень говяжья	96	80					
		морковь	15	11					
		мука пшеничная	17	17					
		яйцо	16	16					
		масло растительное	8	8					
409		Напиток из шиповника			200	0,68	0,0	23,05	94,9
		шиповник (целые плоды)	12	12					
		сахар	10	10					
		вода	230	230					
		полдник							
66		Суп овощной со сметаной			200	1,8	5,95	9,0	87,6
		картофель	70	52					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	5	5					
		капуста	25	20					
		горошек консервированный	15	15					
		сметана	10	10					
205		Сырник с морковью и молочным соусом			150/30	17,2	7,6	38,6	300,3
		творог	100	100					
		морковь	40	30					
		крупа манная	4	4					
		мука	15	15					
		сахар	10	10					
		яйцо	1/7	6					
		масло сливочное	2	2					
		Соус молочный:							

		молоко	25	25					
		мука	4	4					
		масло сливочное	2	2					
		сахар	2	2					
383		<i>Чай с лимоном</i>			200	0,07	0,01	15,31	61,61
		чай-заварка	50	50					
		вода	170	170					
		сахар	10	10					
		лимон	8	8	200	2,15	0,48	12,5	88,16
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					63,75	60,28	265	1824,4

4 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брут то	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
162		Каша молочная геркулесовая			200	6,3	8,0	35,5	192,1
		геркулес	20	20					
		молоко	150	150					
		сахар	5	5					
		масло сливочное	3	3					
381		Чай с молоком			200	1,32	0,02	15,76	68,5
		чай-заварка	40	40					
		сахар	8,5	8,5					
		молоко	46,5	46,5					
		вода	100	100					
59		Гренки с сыром			50	7,5	7,2	27,5	207,1
		масло сливочное	5	5					
		хлеб пшеничный	30	30					
		сыр	15	15					
		второй завтрак							
		Сок фруктовый			150	0,44	-	10,1	46,0
		обед							
69		Суп картофельный с клёцками			200	2,0	2,6	8,8	62,3
		картофель	80	55					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	2,5	2,5					
		Клёцки:							
		яйцо	1/16	2,5					
		мука	10	10					
		масло сливочное	1,5	1,5					
289		Плов с мясом курицы			200/57	20,96	16,0	24,6	326,1
		курица 1 категории потрошённая	170	151/108,5*					
		масса отварной мякоти без кожи		57					
		масло растительное	10	10					
		лук репчатый	18	15					
		морковь	20	15					
		крупа рисовая	40	40					
		бульон для риса	100	100					
394	0,05	Кисель из концентрата			200	1,36	-	29,0	121,5
		концентрат киселя	24	24					
		сахар	10	10					
		полдник							
224		Рыба, тушёная в томате с овощами			140	11,44	8,03	5,4	139,66
		минтай (горбуша)	150	124					
		лук репчатый	20	17					
		морковь	20	15					
		томат.паста	5	5					
		масло растительное	3	3					
		Пряник			50	2,4	2,4	26,5	142,0
406		Варенец			200	5,6	4,38	8,18	94,52
		Фрукты			250	3,7	0,6	15,7	110,2
За весь день		Хлеб ржаной			60	4	2,2	20,4	139,2
		Хлеб пшеничный			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					54,0	60,68	262,7	1800,14

5 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
195		<i>Запеканка из творога с молочным соусом</i>			150/30	9,8	14,6	45,3	261,4
		творог	100	100					
		манка	7	7					
		яйцо	1/10	4					
		сахар	6	6					
		молоко	20	20					
		масло сливочное	2	2					
		Соус:							
		молоко	25	25					
		мука	4	4					
		масло сливочное	2	2					
		сахар	2	2					
388		<i>Какао на молоке</i>			200	3,4	2,7	18,4	128,6
		какао	1,5	1,5					
		молоко	130	130					
		сахар	12	12					
495		<i>Бутерброд с маслом (горячий)</i>			33	1,3	3,6	8,02	150,23
		масло сливочное	3	3					
		хлеб пшеничный	30	30					
		второй завтрак							
406		<i>Кефир</i>			150	4,2	4,8	6,15	84,4
		обед							
65		<i>Свекольник со сметаной</i>			200	1,76	4,1	10,3	81,12
		свекла	70	53					
		картофель	80	60					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		томат	4	4					
		масло сливочное	5	5					
		сметана	11	11					
306		<i>Макаронные изделия отварные</i>			100	3,66	3,53	20,85	125,28
		макароны	34	34					
		масло сливочное	4,5	4,5					
257		<i>Мясо тушёное</i>			100	10,7	12,2	4,45	191,36
		говядина (или свинина нежирных сортов)	80	80					
		лук	8	7					
		морковь	8	6,5					
		томат	5	5					
		масло растительное	3	3					
		мука пшеничная	3	3					
398	0,05	<i>Компот из свежих яблок</i>			200	0,48	0,28	14,07	60,68
		яблоки свежие	40	34					
		сахар	10	10					
		полдник							
159		<i>Суп с рыбной консервой</i>			200	7,5	6,5	13,3	131,8
		картофель	100	75					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	5	5					
		рыба консервированная	25	25					
455		<i>Пирог духовой с капустой</i>			85	3,5	5,45	56,9	254,5
		мука	35	35					
		сахар	3	3					
		дрожжи	0,5	0,5					
		яйцо	1/10	4					
		масло растительное	4	4					
		капуста	50	40					

381		<i>Чай сладкий</i>			200	-	-	11,4	45,7
		чай	0,5	0,5					
		сахар	11	11					
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					59,17	60,73	261,9	1800,32

6 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
297		Каша гречневая			100	1,3	4,6	25,7	149,9
		крупа гречневая	45	45					
		масло сливочное	5	5					
390		Кофейный напиток на сгущённом молоке			200	2,0	4,8	23,96	130,84
		молоко сгущённое	30	30					
		сахар	10	10					
		кофейный напиток	1	1					
497		Бутерброд с повидлом (горячий)			50	1,6	3,8	25,3	121,4
		хлеб пшеничный	30	30					
		масло сливочное	5	5					
		повидло	15	15					
187		Яйцо варёное			40	5,08	4,6	0,24	62,66
		второй завтрак							
		Сок фруктовый			150	0,44	-	10,1	46,0
		обед							
66		Суп овощной со сметаной			200	1,8	5,95	9,0	87,6
		картофель	70	52					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	5	5					
		капуста	25	20					
		горошек консервированный	15	15					
		сметана	10	10					
247		Жаркое по-домашнему			200	19,0	16,5	14,2	284,9
		говядина (или свинина нежирных сортов)	60	60					
		картофель	180	130					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	6	6					
399	0,05	Компот из сухофруктов			200	0,2	0,08	17,5	67,6
		сухофрукты	10	10					
		сахар	10	10					
		полдник							
85		Суп молочный с крупой (ячневая)			200	4,76	3,76	15,1	93,22
		молоко	150	150					
		крупа ячневая	15	15					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	3	3					
428		Булочка			60	4,9	8,19	49,5	211,3
		мука	35	35					
		молоко	12	12					
		сахар	5	5					
		масло растительное	4	4					
		яйцо	1/10	4					
		дрожжи	0,5	0,5					
406		Снежок			200	5,6	4,4	8,18	94,52
		Фрукты			250	3,7	0,6	15,7	110,2
За весь день		Хлеб ржаной			60	4	2,2	20,4	139,2
		Хлеб пшеничный			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					55,61	60,65	265,62	1802,68

7 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
86		<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>			200	5,5	6,85	26,0	147,0
		молоко	150	150					
		вермишель	15	15					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	3	3					
391		<i>Кофейный напиток с молоком</i>			200	4,8	4,8	21,96	140,84
		молоко	150	150					
		сахар	10	10					
		кофейный напиток	1	1					
59		<i>Гренки с сыром</i>			50	7,5	7,2	27,5	207,1
		масло сливочное	5	5					
		хлеб пшеничный	30	30					
		сыр	15	15					
		второй завтрак							
406		<i>Варенец</i>			150	4,2	3,3	6,1	70,5
		обед							
62		<i>Борщ со сметаной</i>			200	1,17	5,5	7,56	106,4
		картофель	60	42					
		капуста	50	40					
		свёкла	30	24					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		томат	4	4					
		масло сливочное	5	5					
		сметана	12	1					
180		<i>Пюре гороховое</i>			100	10,9	7,6	26,4	188,4
		горох	47	47					
		масло сливочное	5	5					
285		<i>Говядина в кисло- сладком соусе</i>			100	6,9	6,4	8,0	151,3
		говядина	60	60					
		масло растительное	3	3					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		томат	5	5					
		сахар	2	2					
		мука	3	3					
398	0,05	<i>Компот из свежих яблок</i>			200	0,48	0,28	14,07	60,68
		яблоки свежие	40	34					
		сахар	10	10					
		полдник							
74/2		<i>Суп картофельный с рисом</i>			200	2,0	4,6	11,5	124,0
		картофель	80	60					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		рис	7	7					
		масло сливочное	5	5					
450		<i>Ватрушка с творогом</i>			60/50	5,19	1,82	45,47	211,04
		мука	35	35					
		молоко	12	12					
		сахар	5	5					
		масло растительное	4	4					
		яйцо	1/10	4					
		дрожжи	0,5	0,5					
		сахар (для начинки)	2	2					
		творог	50	48,5					
381		<i>Чай с молоком</i>			200	1,32	0,02	15,76	68,5
		чай-заварка	40	40					
		сахар	8,5	8,5					

		МОЛОКО	46,5	46,5					
		ВОДА	100	100					
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					57,57	60,43	260,76	1748,1

8 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Вых од	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КА Л
		завтрак							
155		Каша «Дружба» молочная			200	4,9	4,7	27,7	165,4
		рис	10	10					
		пшено	10	10					
		сахар	4	4					
		масло сливочное	3	3					
388		Какао на молоке			200	3,4	2,7	18,4	128,6
		какао	1,5	1,5					
		молоко	130	130					
		сахар	12	12					
495		Бутерброд с маслом (горячий)			33	1,3	13,6	8,02	150,23
		масло сливочное	3	3					
		хлеб пшеничный	30	30					
		второй завтрак							
		Сок фруктовый			150	0,44	-	10,1	46,0
		обед							
70		Суп картофельный с вермишелью			200	1,23	5,2	9,61	101,2
		картофель	80	60					
		вермишель	10	10					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	3	3					
		масло растительное	3	3					
311		Капуста тушёная			150	3,9	14,8	12,5	111,5
		капуста	200	160					
		масло растительное	8	8					
		лук	8	6,5					
		морковь	8	6,5					
		томат	5	5					
295		Котлета			70	8,89	10,45	6,3	154,81
		курица 1кат.потрошёная (филе куриное)	145(52)	52					
		хлеб пшеничный	13	13					
		молоко или вода	10	10					
		яйцо	10	10					
394	0,05	Кисель из концентрата			200	1,36	-	29,0	121,5
		концентрат киселя	24	24					
		сахар	10	10					
		полдник							
69		Суп картофельный с клёцками			200	2,0	2,6	8,8	62,3
		картофель	80	55					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	2,5	2,5					
		Клёцки:							
		яйцо	1/16	2,5					
		мука	10	10					
		масло сливочное	1,5	1,5					
41		Салат из свеклы с яблоками			100	1,06	4,64	9,57	84,6
		свекла	86	67					
		яблоки свежие	36	25					
		сахар	3	3					
		масло растительное	5	5					
383		Чай с лимоном			200	0,07	0,01	15,31	61,61
		чай-заварка	50	50					
		вода	170	170					
		сахар	10	10					
		лимон	8	8					
За весь день		Хлеб ржаной			60	4	2,2	20,4	139,2
		Хлеб пшеничный			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					56,71	62,67	261,51	1800,5

9 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
200		<i>Пудинг из творога с рисом с молочным соусом</i>			130/30	19,97	5,18	31,2	235,24
		творог	111	110					
		яйца	1/4	10					
		сахар	7	7					
		крупа рисовая	8	8					
		масло сливочное	4	4					
		сметана	5	5					
		<i>Соус молочный:</i>							
		молоко	25	25					
		мука	4	4					
		масло сливочное	2	2					
		сахар	2	2					
381		<i>Чай сладкий</i>			200	-	-	11,4	45,7
		чай	0,5	0,5					
		сахар	11	11					
497		<i>Бутерброд с повидлом (горячий)</i>			50	1,6	3,8	25,3	121,4
		хлеб пшеничный	30	30					
		масло сливочное	5	5					
		повидло	15	15					
		второй завтрак							
405		<i>Молоко кипячёное</i>			150	4,2	4,8	7,6	90,1
		обед							
64		<i>Рассольник со сметаной</i>			200	2,0	4,8	10,15	90,7
		картофель	80	60					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	5	5					
		крупа перловая	5	5					
		огурец солёный	15	15					
		сметана	10	10					
317		<i>Картофельное пюре</i>			125	2,6	4,0	17,7	164,5
		картофель	137	102,7					
		молоко	20	20					
		масло сливочное	3	3					
226		<i>Котлета рыбная с томатным соусом</i>			70/30	8,7	3,6	15,0	127,2
		горбуша	105	74					
		(или минтай)	90	74					
		хлеб пшеничный	10	10					
		яйцо	1/10	4					
		масло растительное	2	2					
		<i>Соус томатный:</i>							
		масло растительное	3	3					
		мука	4	4					
		томат	5	5					
		лук	6	5					
		морковь	8	6					
399	0,05	<i>Компот из сухофруктов</i>			200	0,2	0,08	17,5	67,6
		сухофрукты	10	10					
		сахар	10	10					
		полдник							
188		<i>Омлет натуральный</i>			120	9,02	12,8	1,86	162,2
		яйцо	2,5	100					
		молоко	30	30					
		масло сливочное	3	3					
		<i>Печенье</i>			40	3,16	6,85	20,5	146,0
406		<i>Снежок</i>			200	5,6	4,4	8,1	94,0
		<i>Фрукты</i>			250	3,7	0,6	15,7	110,2
За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					56,15	62,05	282,71	1861,68

10 день (от 3 до 7 лет)

№ тех. карты	С вит	Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав			
						Б	Ж	У	К/КАЛ
		завтрак							
160		Каша манная молочная			200	9,23	13,15	36,1	197,7
		молоко	150	150					
		сахар	10	10					
		масло сливочное	3	3					
		крупа манная	15	15					
391		Кофейный напиток с молоком			200	4,8	4,8	21,96	140,84
		молоко	150	150					
		сахар	10	10					
		кофейный напиток	1	1					
495		Бутерброд с маслом (горячий)			33	1,3	13,6	8,02	150,23
		масло сливочное	3	3					
		хлеб пшеничный	30	30					
		второй завтрак							
		Сок фруктовый			150	0,44	-	10,1	46,0
		обед							
65		Свекольник со сметаной			200	1,76	4,1	10,3	81,12
		свекла	70	53					
		картофель	80	60					
		лук	10	8,5					
		морковь	12	10					
		томат	4	4					
		масло сливочное	5	5					
		сметана	11	11					
299		Каша перловая			100	4,5	5,15	22,2	143,9
		крупа перловая	35	35					
		масло сливочное	5	5					
257		Мясо тушёное			100	10,7	12,2	4,45	191,36
		говядина(или свинина нежирных сортов)	80	80					
		лук	8	7					
		морковь	8	6,5					
		томат	5	5					
		масло растительное	3	3					
		мука пшеничная	3	3					
409		Напиток из шиповника			200	0,68	0,0	23,05	94,9
		шиповник (целые плоды)	12	12					
		сахар	10	10					
		вода	230	230					
		полдник							
82		Щи со сметаной			200	2,1	5,7	7,2	88,3
		капуста	80	65					
		картофель	100	70					
		лук	12	10					
		морковь	13	10					
		томат паста	5	5					
		масло сливочное	4	4					
		сметана	12	12					
419		Блинчики с маслом			80/5	3,0	9,8	25,26	230,2
		мука	32	32					
		молоко	70	70					
		яйцо	1/5	8					
		сахар	4	4					
		масло растительное	3	3					
		масло сливочное	5	5					
388		Какао на молоке			200	3,4	2,7	18,4	128,6
		какао	1,5	1,5					
		молоко	130	130					
		сахар	12	12					

За весь день		<i>Хлеб ржаной</i>			60	4	2,2	20,4	139,2
		<i>Хлеб пшеничный</i>			50	3,9	1,5	25,1	131,0
всего	0,05					59,7	60,63	264,95	1842,96