

| | | | | | | | | |
|---------|--------------------------|---|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| День 9 | 16/М | Ветчина | 15 | | 1,94 | 3,27 | 0,29 | 38,4 |
| | 219/М | Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30) | 160 | | 22,92 | 13,17 | 33,29 | 345,69 |
| | 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,06 | 0,06 | 6,70 | 46,28 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (груши) | 100 | | 0,4 | 0,3 | 10,9 | 42 |
| | Итого за Завтрак | | 505 | 99,0 | 27,69 | 17,10 | 65,67 | 542,87 |
| День 10 | | Фишбол | 90 | | 13,2 | 10,23 | 12,98 | 157,45 |
| | 202/М | Макароньы отварные с маслом сливочным | 155 | | 6,6 | 4,30 | 42,3 | 235,0 |
| | 376/М | Чай с сахаром | 200 | | | | 11,09 | 44,34 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого за Завтрак | | 575 | 99,0 | 22,58 | 15,23 | 90,66 | 554,29 |
| День 11 | | Сыр сливочный | 18 | | 1,80 | 5,30 | 0,90 | 52,90 |
| | 174/М | Каша гречневая по-купечески с курицей | 200 | | 17,78 | 10,52 | 22,90 | 255,13 |
| | 382/М | Какао на молоке | 200 | | 4,91 | 3,17 | 16,34 | 111,18 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (банан) | 150 | | 2,3 | 0,3 | 32,7 | 142,50 |
| | Итого за Завтрак | | 598 | 99,0 | 29,11 | 19,59 | 87,33 | 632,21 |
| День 12 | 16/М | Ветчина | 15 | | 1,94 | 3,27 | 0,29 | 38,4 |
| | 223/М | Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30 | 160 | | 21,68 | 11,52 | 32,82 | 325,01 |
| | 376/М | Чай с сахаром | 200 | | | | 11,09 | 44,34 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого за Завтрак | | 505 | 99,0 | 26,39 | 15,49 | 68,49 | 525,25 |
| День 13 | 14/М | Масло сливочное | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| | 175/М | Каша вязкая молочная из смеси круп | 200/5/5 | | 4,45 | 4,68 | 23,29 | 143,79 |
| | 382/М | Какао на молоке | 200 | | 4,91 | 3,17 | 16,34 | 111,18 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | 338/М | Панкейки | 42 | | 3,5 | 4,0 | 16,0 | 110 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого за Завтрак | | 552 | 99,0 | 15,71 | 19,80 | 80,05 | 548,56 |
| День 14 | 268/М | Тефтели из говядины | 90 | | 12,93 | 16,22 | 11,76 | 244,79 |
| | 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5) | 155 | | 6,60 | 8,90 | 32,40 | 237,00 |
| | 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,06 | 0,01 | 11,19 | 46,28 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (банан) | 150 | | 2,3 | 0,3 | 32,7 | 142,50 |
| | Итого за Завтрак | | 625 | 99 | 24,21 | 25,73 | 102,54 | 741,07 |
| День 15 | 14/М | Икра кабачковая | 40 | | 0,64 | 2,52 | 2,96 | 37,08 |
| | 211/М | Омлет с сыром | 200 | | 18,41 | 16,28 | 3,82 | 236,66 |
| | 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,06 | 0,01 | 11,19 | 46,28 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого за Завтрак | | 570 | 99,0 | 21,88 | 19,51 | 42,26 | 437,52 |
| День 16 | 14/М | Сыр полутвердый | 15 | | 3,9 | 3,92 | | 51,6 |
| | 294 | Шницель из говядины и мяса птицы | 90 | | 11,49 | 13,42 | 10,85 | 211,77 |
| | 202/М | Макароньы отварные с соусом томатным (150/30) | 180 | | 6,8 | 8,80 | 46,2 | 291,00 |
| | 376/М | Чай с сахаром | 200 | | | | 11,09 | 44,34 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| | Итого за Завтрак | | 615 | 99,0 | 24,91 | 26,84 | 92,43 | 716,21 |
| День 17 | 14/М | Масло сливочное | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| | 219/М | Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30) | 160 | | 22,92 | 13,17 | 33,29 | 345,69 |
| | 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,06 | 0,01 | 11,19 | 46,28 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 99,0 | 25,83 | 21,13 | 68,90 | 575,56 |
| День 18 | 173/М | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами | 200 | | 6,96 | 7,42 | 34,68 | 232,05 |
| | 486 | Пирог осетинский с картофелем и сыром | 100 | | 7,63 | 8,16 | 31,26 | 232,42 |
| | 376/М | Чай с сахаром | 200 | | | | 11,09 | 44,34 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (груши) | 100 | | 0,4 | 0,3 | 10,9 | 42 |
| | Итого за Завтрак | | 630 | 99,0 | 17,36 | 16,18 | 102,42 | 621,31 |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| День 19 | | Наггетсы из курицы | 90 | | 21,57 | 9,1 | 3,46 | 163,6 |
| | 128/М | Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5) | 155 | | 3,24 | 6,82 | 22,25 | 163,78 |
| | 382/М | Какао на молоке | 200 | | 4,91 | 3,17 | 16,34 | 111,18 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (банан) | 150 | | 2,3 | 0,3 | 32,7 | 142,50 |
| | Итого за Завтрак | | 625 | 99,0 | 34,34 | 19,64 | 89,24 | 651,60 |
| День 20 | 14/М | Масло сливочное | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| | 232/М | Рыба запеченная (минтай) | 90 | | 13,80 | 6,80 | 3,64 | 121,96 |
| | 415/К | Рис припущенный с овощами | 150 | | 3,47 | 3,45 | 31,61 | 171,57 |
| | 377/М | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,06 | 0,01 | 11,19 | 46,28 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | 338/М | Фрукт по сезону (яблоко) | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого за Завтрак | | 570 | 99,0 | 20,18 | 18,21 | 70,86 | 523,40 |
| | | | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | |
| | | | | Б | Ж | У | | |
| Итого за Завтрак | | | 12 228 | 2 079 | 467 | 415 | 1 731 | 12 221 |
| Среднее значение | | | 611 | 103,95 | 23,34 | 20,73 | 86,54 | 611,06 |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы | | | | | 30% | 27% | 26% | 26% |
| 100 % Норма СанПиН | | | | | 77 | 79 | 335 | 2 350 |