

**Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная группа от 1 до 3 лет**

| Рацион: Ясли | | Неделя: 1 | | | День: понедельник | | |
|---------------------------|--|-----------|------------------|------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с изделиями макаронными изделиями * | 170 | 5 | 4 | 16 | 123 | 100,01 |
| | Какао с молоком * | 170 | 4 | 3 | 15 | 101 | 416,01 |
| | Батон с маслом сливочным крестьянским * | 30/5 | 2 | 7 | 13 | 119 | 1 |
| Итого за Завтрак | | 375 | 11 | 14 | 44 | 343 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кефир * | 150 | 4 | 4 | 6 | 75 | 966,02 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 4 | 4 | 6 | 75 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми * | 150 | 3 | 3 | 10 | 81 | 206,01 |
| | Фрикадельки мясные * | 60 | 10 | 10 | 9 | 164 | 305 |
| | Рагу овощное* | 110 | 2 | 5 | 10 | 91 | 360,01 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 3 | | 13 | 90 | 902 |
| | Чай с лимоном* | 150 | | | 7 | 29 | 412,01 |
| Итого за Обед | | 520 | 19 | 18 | 54 | 479 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Омлет паровой натуральный * | 90 | 8 | 14 | 2 | 166 | 237,01 |
| | Икра кабачковая* | 40 | | 2 | 3 | 31 | 57,01 |
| | Компот из свежих яблок * | 150 | 1 | | 3 | 13 | 390 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Вафли | 20 | 1 | 1 | 15 | 71 | |
| Итого за Полдник | | 310 | 11 | 17 | 28 | 305 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Чай с сахаром* | 150 | | | 7 | 28 | 943,01 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| Итого за Ужин | | 160 | 1 | | 12 | 52 | |
| Итого за день | | 1 515 | 46 | 53 | 144 | 1354 | |

(лист 2)

| Рацион: Ясли | | Неделя: 1 | | | День: вторник | | |
|---------------------------|--|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная вязкая * | 160 | 1 | 1 | 6 | 34 | 384,04 |
| | Чай с молоком* | 170 | 3 | 2 | 14 | 84 | 413,01 |
| | Батон с маслом сливочным крестьянским * | 30/5 | 2 | 7 | 13 | 119 | 1 |
| Итого за Завтрак | | 365 | 6 | 10 | 33 | 237 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Яблоки | 150 | 1 | 1 | 1 | 66 | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1 | 1 | 1 | 66 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной * | 150 | 1 | 3 | 8 | 62 | 170,01 |
| | Плов из курицы* | 160 | 15 | 13 | 27 | 287 | 321,01 |
| | Огурец свежий* | 30 | | | 1 | 5 | 1 060 |
| | Кисель из повидла * | 150 | | | 17 | 67 | 401,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 3 | | 13 | 90 | 902 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 49 | 901 |
| Итого за Обед | | 550 | 21 | 16 | 76 | 560 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пудинг рыбный запеченный * | 75 | 10 | 6 | 7 | 118 | 285,01 |
| | Капуста тушеная * | 110 | 2 | 4 | 10 | 83 | 354,01 |
| | Чай с лимоном* | 150 | | | 7 | 29 | 412,01 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| Итого за Полдник | | 345 | 13 | 10 | 29 | 254 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Компот из смеси сухофруктов * | 150 | | | 21 | 85 | 868,01 |
| Итого за Ужин | | 160 | 1 | | 26 | 109 | |
| Итого за день | | 1 570 | 42 | 37 | 165 | 1226 | |

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная жидкая * | 160 | 2 | 4 | 17 | 111 | 390,01 |
| | Чай с лимоном* | 150 | | | 7 | 29 | 412,01 |
| | Батон с маслом сливочным с сыром * | 30/5/7 | 4 | 6 | 14 | 130 | 3 |
| Итого за Завтрак | | 352 | 6 | 10 | 38 | 270 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 1 | | 20 | 85 | |
| Итого за Завтрак 2 | | 200 | 1 | | 20 | 85 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогатненный | 40 | 3 | | 13 | 90 | 902 |
| | Суп картофельный с крупой * | 150 | 1 | 2 | 9 | 54 | 204,01 |
| | Голубцы ленивые* | 60 | 7 | 4 | 9 | 112 | 304,03 |
| | Пюре картофельное * | 110 | 2 | 4 | 15 | 101 | 339,01 |
| | Соус сметанный (подливка)* | 15 | | 1 | 1 | 11 | 372,03 |
| | Напиток из плодов шиповника* | 150 | 1 | | 14 | 61 | 417,01 |
| Итого за Обед | | 535 | 15 | 11 | 66 | 453 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с рисом * | 50 | 7 | 5 | 10 | 112 | 250,01 |
| | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности* | 15 | 1 | 1 | 8 | 48 | 1,02 |
| | Печенье | 24 | 2 | 3 | 16 | 100 | |
| | Какао с молоком * | 170 | 4 | 3 | 15 | 101 | 416,01 |
| Итого за Полдник | | 259 | 14 | 12 | 49 | 361 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Чай с сахаром* | 150 | | | 7 | 28 | 943,01 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| Итого за Ужин | | 160 | 1 | | 12 | 52 | |
| Итого за день | | 1 506 | 37 | 33 | 185 | 1221 | |

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Молочный суп с гречневой крупой* | 170 | 5 | 5 | 15 | 121 | 236,01 |
| | Кофейный напиток с молоком * | 170 | 3 | 2 | 12 | 79 | 414,02 |
| | Батон с маслом сливочным крестьянским * | 30/5/7 | 3 | 8 | 15 | 143 | 1 |
| Итого за Завтрак | | 382 | 11 | 15 | 42 | 343 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Яблоки | 150 | 1 | 1 | 1 | 66 | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1 | 1 | 1 | 66 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогатненный | 30 | 2 | | 10 | 68 | 902 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями * | 150 | 2 | 2 | 10 | 63 | 208,01 |
| | Котлеты рубленые из бройлеров цыплят * | 60 | 11 | 5 | 10 | 131 | 322,01 |
| | Свекла тушеная в сметанном соусе * | 110 | 2 | 1 | 11 | 66 | 358,01 |
| | Чай с лимоном* | 150 | | | 7 | 29 | 412,01 |
| Итого за Обед | | 510 | 18 | 8 | 53 | 381 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Вареники ленивые отварные * | 65 | 18 | 9 | 28 | 262 | 243,01 |
| | Кофейный напиток с молоком * | 170 | 3 | 2 | 12 | 79 | 414,02 |
| Итого за Полдник | | 235 | 21 | 11 | 40 | 341 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Чай с сахаром* | 150 | | | 7 | 28 | 943,01 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогатненный | 10 | 1 | | 3 | 23 | 902 |
| Итого за Ужин | | 160 | 1 | | 10 | 51 | |
| Итого за день | | 1 437 | 52 | 35 | 146 | 1182 | |

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшенная вязкая * | 160 | 4 | 1 | 28 | 140 | 384,01 |
| | Чай с молоком* | 170 | 3 | 2 | 14 | 84 | 413,01 |
| | Батон с маслом сливочным с сыром * | 30/5/7 | 4 | 6 | 14 | 130 | 3 |
| Итого за Завтрак | | 372 | 11 | 9 | 56 | 354 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кефир * | 150 | 4 | 4 | 6 | 75 | 966,02 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 4 | 4 | 6 | 75 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с клецками * | 150 | 1 | 2 | 7 | 52 | 91,01 |
| | Шницель рубленный * | 60 | 9 | 7 | 10 | 139 | 299 |
| | Каша гречневая рассыпчатая * | 110 | 6 | 4 | 28 | 176 | 384,05 |
| | Соус сметанный (подливка)* | 15 | | 1 | 1 | 11 | 372,03 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогатенный | 40 | 3 | | 13 | 90 | 902 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Компот из смеси сухофруктов * | 150 | | | 21 | 85 | 868,01 |
| Итого за Обед | | 535 | 20 | 14 | 85 | 577 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую | 40 | 5 | 5 | | 63 | 227 |
| | Зеленый горошек* | 40 | 1 | 1 | 2 | 15 | 50,01 |
| | Ватрушка с яблоками | 50 | 3 | 2 | 32 | 159 | 441,01 |
| | Молоко кипяченое * | 170 | 5 | 5 | 9 | 96 | 965,01 |
| Итого за Полдник | | 300 | 14 | 13 | 43 | 333 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Чай с сахаром* | 150 | | | 7 | 28 | 943,01 |
| Итого за Ужин | | 160 | 1 | | 12 | 52 | |
| Итого за день | | 1 517 | 50 | 40 | 202 | 1391 | |

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с изделиями макаронными изделиями * | 170 | 5 | 4 | 16 | 123 | 100,01 |
| | Чай с лимоном* | 150 | | | 7 | 29 | 412,01 |
| | Батон с маслом сливочным с сыром * | 30/5/7 | 4 | 6 | 14 | 130 | 3 |
| Итого за Завтрак | | 362 | 9 | 10 | 37 | 282 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Яблоки | 150 | 1 | 1 | 1 | 66 | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1 | 1 | 1 | 66 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми * | 150 | 3 | 3 | 10 | 81 | 206,01 |
| | Тефтели * | 60 | 8 | 9 | 10 | 155 | 304,01 |
| | Соус сметанный (подливка)* | 15 | | 1 | 1 | 11 | 372,03 |
| | Макароны отварные * | 110 | 4 | 3 | 19 | 121 | 219,01 |
| | Огурец свежий* | 30 | | | 1 | 5 | 1 060 |
| | Кисель из повидла * | 150 | | | 17 | 67 | 401,01 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогатенный | 40 | 3 | | 13 | 90 | 902 |
| Итого за Обед | | 565 | 19 | 16 | 76 | 554 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Запеканка из творога * | 85 | 14 | 10 | 14 | 198 | 251,01 |
| | Молоко кипяченое * | 170 | 5 | 5 | 9 | 96 | 965,01 |
| | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности* | 15 | 1 | 1 | 8 | 48 | 1,02 |
| | Печенье | 24 | 2 | 3 | 16 | 100 | |
| Итого за Полдник | | 294 | 22 | 19 | 47 | 442 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Чай с сахаром* | 150 | | | 7 | 28 | 943,01 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| Итого за Ужин | | 160 | 1 | | 12 | 52 | |
| Итого за день | | 1 531 | 52 | 46 | 173 | 1396 | |

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша "Геркулес" жидкая * | 170 | 3 | 2 | 21 | 111 | 390,03 |
| | Кофейный напиток с молоком * | 170 | 3 | 2 | 12 | 79 | 414,02 |
| | Батон с маслом сливочным крестьянским * | 30/5 | 2 | 7 | 13 | 119 | 1 |
| Итого за Завтрак | | 375 | 8 | 11 | 46 | 309 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кефир * | 150 | 4 | 4 | 6 | 75 | 966,02 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 4 | 4 | 6 | 75 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 3 | | 13 | 90 | 902 |
| | Борщ с фасолью и картофелем * | 150 | 2 | 3 | 9 | 71 | 176,01 |
| | Запеканка из печени с рисом * | 110 | 14 | 3 | 14 | 143 | 311,01 |
| | Чай с лимоном* | 150 | | | 7 | 29 | 412,01 |
| Итого за Обед | | 460 | 20 | 6 | 48 | 357 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Шницель рыбный натуральный * | 60 | 10 | 3 | 6 | 90 | 274,01 |
| | Пюре картофельное * | 110 | 2 | 4 | 15 | 101 | 339,01 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Компот из смеси сухофруктов * | 150 | | | 21 | 85 | 868,01 |
| | Вафли | 20 | 1 | 1 | 15 | 71 | |
| Итого за Полдник | | 350 | 14 | 8 | 62 | 371 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Чай с сахаром* | 150 | | | 7 | 28 | 943,01 |
| Итого за Ужин | | 160 | 1 | | 12 | 52 | |
| Итого за день | | 1 495 | 47 | 29 | 174 | 1164 | |

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой * | 170 | 5 | 5 | 16 | 125 | 101,01 |
| | Чай с молоком* | 170 | 3 | 2 | 14 | 84 | 413,01 |
| | Батон с маслом сливочным с сыром * | 30/5/7 | 4 | 6 | 14 | 130 | 3 |
| Итого за Завтрак | | 382 | 12 | 13 | 44 | 339 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 1 | | 20 | 85 | |
| Итого за Завтрак 2 | | 200 | 1 | | 20 | 85 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 3 | | 13 | 90 | 902 |
| | Рассольник "Ленинградский" * | 150 | 1 | 3 | 10 | 72 | 82,01 |
| | Бефстроганов из отварного мяса* | 120 | 17 | 13 | 4 | 199 | 294,01 |
| | Каша гречневая рассыпчатая * | 110 | 6 | 4 | 28 | 176 | 384,05 |
| | Напиток из плодов шиповника* | 150 | 1 | | 14 | 61 | 417,01 |
| Итого за Обед | | 580 | 29 | 20 | 74 | 622 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую | 40 | 5 | 5 | | 63 | 227 |
| | Икра кабачковая* | 40 | | 2 | 3 | 31 | 57,01 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Печенье | 24 | 2 | 3 | 16 | 100 | |
| | Молоко кипяченое * | 170 | 5 | 5 | 9 | 96 | 965,01 |
| Итого за Полдник | | 284 | 13 | 15 | 33 | 314 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Чай с сахаром* | 150 | | | 7 | 28 | 943,01 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| Итого за Ужин | | 160 | 1 | | 12 | 52 | |
| Итого за день | | 1 606 | 56 | 48 | 183 | 1412 | |

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая жидкая * | 160 | 2 | | 22 | 99 | 384,07 |
| | Какао с молоком * | 170 | 4 | 3 | 15 | 101 | 416,01 |
| | Батон с маслом сливочным крестьянским * | 30/5 | 2 | 7 | 13 | 119 | 1 |
| Итого за Завтрак | | 365 | 8 | 10 | 50 | 319 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Бананы | 150 | 2 | 1 | 21 | 143 | 386 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 2 | 1 | 21 | 143 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 3 | | 13 | 90 | 902 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями * | 150 | 2 | 2 | 10 | 63 | 208,01 |
| | Кнели куриные с рисом * | 60 | 11 | 10 | 4 | 147 | 329,01 |
| | Капуста тушеная * | 110 | 2 | 4 | 10 | 83 | 354,01 |
| | Кисель из повидла * | 150 | | | 17 | 67 | 401,01 |
| Итого за Обед | | 520 | 19 | 16 | 59 | 474 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Запеканка картофельная с мясом* | 120 | 9 | 7 | 19 | 178 | 308,01 |
| | Соус сметанный (подливка)* | 15 | | 1 | 1 | 11 | 372,03 |
| | Чай с лимоном* | 150 | | | 7 | 29 | 412,01 |
| Итого за Полдник | | 295 | 10 | 8 | 32 | 242 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Чай с сахаром* | 150 | | | 7 | 28 | 943,01 |
| Итого за Ужин | | 160 | 1 | | 12 | 52 | |
| Итого за день | | 1 490 | 40 | 35 | 174 | 1230 | |

(лист 10)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная жидкая * | 160 | 2 | 4 | 17 | 111 | 390,01 |
| | Чай с лимоном* | 150 | | | 7 | 29 | 412,01 |
| | Батон с маслом сливочным с сыром * | 30/5/7 | 4 | 6 | 14 | 130 | 3 |
| Итого за Завтрак | | 352 | 6 | 10 | 38 | 270 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | Кефир * | 150 | 4 | 4 | 6 | 75 | 966,02 |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 4 | 4 | 6 | 75 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с рыбными консервами * | 150 | 5 | 5 | 9 | 100 | 95,01 |
| | Жаркое по-домашнему (говядина)* | 170 | 21 | 5 | 19 | 205 | 590 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 3 | | 13 | 90 | 902 |
| | Напиток из плодов шиповника* | 150 | 1 | | 14 | 61 | 417,01 |
| Итого за Обед | | 520 | 31 | 10 | 60 | 480 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Каша пшеничная вязкая * | 160 | 1 | 1 | 6 | 34 | 384,04 |
| | Молоко кипяченое * | 170 | 5 | 5 | 9 | 96 | 965,01 |
| | Ватрушка | 50 | 6 | 11 | 18 | 194 | 441 |
| Итого за Полдник | | 380 | 12 | 17 | 33 | 324 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 1 | | 5 | 24 | 901 |
| | Чай с сахаром* | 150 | | | 7 | 28 | 943,01 |
| Итого за Ужин | | 160 | 1 | | 12 | 52 | |
| Итого за день | | 1 562 | 54 | 41 | 149 | 1201 | |
| Итого за период | | 15 229 | 476 | 397 | 1695 | 12677 | |
| Среднее значение за период | | | 47,6 | 39,7 | 169,5 | 1267,7 | |