

Согласовано
 Директор
 Чекова Р.Р.

Утверждаю
 Директор ООО "Олимп"
 И.И. Карпов

Примерное 2-х недельное меню для учащихся 7-11 лет, больных сахарным диабетом для общеобразовательных учреждений г. Черкесска на 2024-2025 учебный год.

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|---------------------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| 1 неделя | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (апельсин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 14/2015 г Дели | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 7,300 | 7,550 | 0,080 | 97 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150 /5 | 5,983 | 7,613 | 52,586 | 302 |
| №376 Дели 2015 | ЧАЙ без сахара | 200 | 0,100 | 0,250 | 0,020 | 3 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| | Итого: | 510 | 15,11 | 16,143 | 75,696 | 507 |
| ОБЕД | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (яблоко зеленое) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| №45/2015г,Дели | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст) | 60 | 0,931 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №102/2015г,Дели | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 /10 | 3,403 | 3,237 | 21,625 | 129 |
| №266/2015г,Дели | БИШТЕКС РУБЛЕННЫЙ | 90г | 13,755 | 13,345 | 8,879 | 211 |
| № 541/2004 год | РАГУ ОВОЩНОЕ (без томатной пасты) | 150 | 2,803 | 4,046 | 16,807 | 115 |
| № 705 Сбор. решен. 2004 г | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара | 200 | 0,210 | 0,050 | 15,020 | 61 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| | Итого: | 860 | 23,582 | 24,609 | 101,196 | 690 |
| | Всего: | 1370 | 38,695 | 40,752 | 176,892 | 1197 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (мандарин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| 15/2015г Дели | СЫР ПОРЦИЯМИ 10 г | 10 | 6,330 | 6,266 | 0,4 | 83 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150/5 | 6,703 | 8,788 | 33,069 | 238 |
| №377/2015г,Дели | ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара | 200 | 0,320 | 0,140 | 20,440 | 84 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| | Итого: | 510 | 15,083 | 15,924 | 76,919 | 510 |
| ОБЕД | | | | | | |
| №52/2015г,Дели | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом) | 60 | 0,455 | 0,653 | 5,016 | 28 |
| №99/2015г,Дели | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 /10 | 2,970 | 3,763 | 20,848 | 126 |
| №291/2015г,Дели | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 50/150 | 16,838 | 18,996 | 32,639 | 369 |
| №348/2015г,Дели | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,440 | 0,020 | 29,760 | 121 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| | Итого: | 710 | 22,703 | 23,832 | 106,263 | 728 |
| | Всего: | 1220 | 37,786 | 39,756 | 183,182 | 1238 |

| 3 ДЕНЬ | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| №338 Дели 2015 г | ФРУКТ (Банан) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| №3/2015г_Дели | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ | 25/10/10 | 6,940 | 8,160 | 11,330 | 147 |
| №173/2015г_Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ | 150/5 | 6,349 | 6,796 | 28,525 | 201 |
| №378/2015г_Дели | ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара | 200 | 0,440 | 0,020 | 19,060 | 78 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| | Итого: | 545 | 15,459 | 15,706 | 81,925 | 531 |
| ОБЕД | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ(Груша) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 49 Сбор рецеп. 2004 г | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 60 | 0,594 | 0,084 | 5,272 | 24 |
| №95/2015г_Дели | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 200г | 1,800 | 4,288 | 11,944 | 94 |
| №250/2015г_Дели | БЕФСТРОГАНОВ | 50/50 | 15,790 | 18,175 | 5,620 | 249 |
| №136/2015г_Дели | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ | 150 | 5,105 | 4,800 | 36,5 | 209 |
| № 631 Сбор. рецеп. 2004 г | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0,440 | 0,020 | 29,760 | 121 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| | Итого: | 870 | 26,209 | 28,247 | 118,856 | 834 |
| | Всего: | 1415 | 41,668 | 43,953 | 200,781 | 1365 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ(апельсин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 14/2015 г Дели | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 7,300 | 7,550 | 0,080 | 97 |
| №173/2015г_Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150 /5 | 5,953 | 7,613 | 52,586 | 302 |
| №376 Дели 2015 | ЧАЙ без сахара | 200 | 0,100 | 0,250 | 0,020 | 35 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| | Итого: | 510 | 15,083 | 16,14 | 75,696 | 539 |
| ОБЕД | | | | | | |
| №45/2015г_Дели | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст) | 60 | 0,931 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №96/2015г_Дели | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель очищ.) | 200 | 2,285 | 2,385 | 16,925 | 98 |
| №288/2015г_Дели | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 90 | 14,397 | 14,554 | 6,580 | 214 |
| №139/2015г_Дели | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 75 | 1,785 | 1,907 | 12,040 | 72 |
| № 216 Сбор.2004 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ | 75 | 1,627 | 1,530 | 12,235 | 69 |
| № 700 Сбор. рецеп. 2004 г | НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара | 200 | 0,125 | 0,050 | 24,877 | 100 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| | Итого: | 750 | 23,150 | 23,877 | 99,762 | 705 |
| | Всего: | 1260 | 38,233 | 40,020 | 175,458 | 1244 |

| 5 ДЕНЬ | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (мандарин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 42 /1983 г № 15/2015г Дели | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 6,330 | 6,266 | 0,4 | 83 |
| №173/2015г, Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150/5 | 6,703 | 8,788 | 33,069 | 238 |
| №377/2015г, Дели | ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара | 200 | 0,320 | 0,140 | 20,440 | 84 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| | Итого: | 510 | 15,083 | 15,924 | 76,919 | 510 |
| ОБЕД | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (ЯБЛОКО зеленое) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 62 Дели 2015 г | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара) | 60 | 0,863 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №88/2015г, Дели | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,950 | 2,950 | 9,120 | 71 |
| № 464 Сбор. рецеп. 2004 г | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич. муки, хлеба, сухарей) | 90 | 11,045 | 11,953 | 1,590 | 158 |
| №302/2015г, Дели | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 6,622 | 5,399 | 40,875 | 239 |
| № 705 Сбор. рецеп. 2004 г | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара | 200 | 0,210 | 0,050 | 15,020 | 61 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| | Итого: | 865 | 23,170 | 24,283 | 105,470 | 733 |
| | Всего: | 1375 | 38,253 | 40,207 | 182,389 | 1243 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (Груша) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| №3/2015г, Дели | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб сельский) | 25/10/10 | 6,940 | 8,160 | 11,330 | 147 |
| №173/2015г, Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150/5 | 6,349 | 6,796 | 28,525 | 201 |
| №378/2015г, Дели | ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара | 200/15 | 0,210 | 0,050 | 15,020 | 61 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| | Итого: | 560 | 15,229 | 15,736 | 77,885 | 514 |
| ОБЕД | | | | | | |
| №47/2015г, Дели | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без сахара) | 60 | 0,931 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №99/2015г, Дели | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 /10 | 2,970 | 3,763 | 20,848 | 126 |
| № 268/2015г, Дели | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич. муки, хлеба, сухарей) | 90г | 14,831 | 14,359 | 6,624 | 214 |
| № 510/2015г, Дели | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 150/5 | 3,086 | 2,787 | 21,691 | 124 |
| №348/2015г, Дели | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,440 | 0,020 | 29,760 | 121 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| | Итого: | 755 | 24,258 | 24,380 | 106,028 | 737 |
| | Всего: | 1315 | 39,487 | 40,116 | 183,913 | 1251 |

2 неделя

| 2 неделя | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| 1 ДЕНЬ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ(Банан) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 14/2015 г Дели | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 7,300 | 7,550 | 0,080 | 97 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150 /5 | 5,983 | 7,613 | 52,586 | 302 |
| №376 Дели 2015 | ЧАЙ без сахара | 200 | 0,100 | 0,250 | 0,020 | 3 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| | Итого: | 510 | 15,113 | 16,14 | 75,696 | 507 |
| ОБЕД | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ(апельсин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| №45/2015г,Дели | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(капуста,морковь,без сахара,м/раст) | 60 | 0,931 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №96/2015г,Дели | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2,285 | 2,385 | 16,925 | 98 |
| № 464 Сбор. рецеп. 2004 г | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые, без пшенич.муки, хлеба, сухарей) | 90 | 11,045 | 11,953 | 1,590 | 158 |
| №136/2015г,Дели | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ | 150 | 5,105 | 4,800 | 36,5 | 209 |
| № 631 Сбор. рецеп. 2004 г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,210 | 0,050 | 15,020 | 61 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| | Итого: | 860 | 22,056 | 23,119 | 108,90 | 731 |
| | Всего: | 1370 | 37,169 | 39,262 | 184,596 | 1238 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ(манدارин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| 15/2015г Дели | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 6,330 | 6,266 | 0,4 | 83 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ | 150/5 | 6,703 | 8,788 | 33,069 | 238 |
| №377/2015г,Дели | ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара | 200 | 0,320 | 0,140 | 24,440 | 100 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| | Итого: | 510 | 15,083 | 15,924 | 80,919 | 526 |
| ОБЕД | | | | | | |
| №52/2015г,Дели | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,455 | 0,653 | 5,016 | 27 |
| №97/2015г,Дели | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ | 200 /10 | 4,270 | 4,620 | 20,083 | 137 |
| №294/2015г,Дели | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (без хлеба, сухарей) | 90 | 12,152 | 15,440 | 6,530 | 213 |
| №302/2015г,Дели | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 6,622 | 5,399 | 40,875 | 239 |
| № 700 Сбор. рецеп. 2004 г | НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара | 200 | 0,125 | 0,050 | 24,877 | 100 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| | Итого: | 750 | 25,624 | 26,562 | 115,381 | 800 |
| | Всего: | 1260 | 40,707 | 42,486 | 196,300 | 1326 |

| 3 ДЕНЬ | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ(Яблоко зеленое) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| №3/2015г,Дели | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной) | 25/10/10 | 6,940 | 8,160 | 11,330 | 147 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150/5 | 6,349 | 6,796 | 28,525 | 201 |
| №378/2015г,Дели | ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара | 200 | 0,440 | 0,020 | 19,060 | 78 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| | Итого: | 545 | 15,459 | 15,706 | 81,925 | 531 |
| ОБЕД | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (Груша) | 120 | 0,480 | 0,480 | 26,740 | 113 |
| № 49 Сбор.2004г | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (без сахара) | 60 | 0,594 | 0,084 | 5,272 | 24 |
| №98/2015г,Дели | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 200г | 1,885 | 1,908 | 10,320 | 66 |
| № 371 Сбор 2004г | ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ (ФИЛЕ) | 90 | 15,364 | 16,157 | 0,295 | 208 |
| №139/2015г,Дели | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 75 | 1,785 | 1,907 | 12,040 | 72 |
| № 216 Сбор.2004 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 75 | 1,627 | 1,530 | 12,235 | 69 |
| № 705 Сбор. рецп. 2004 г | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА без сахара | 200 | 0,210 | 0,050 | 15,020 | 61 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| | Итого: | 860 | 23,945 | 22,516 | 99,922 | 697 |
| | Всего: | 1405 | 39,404 | 38,222 | 181,847 | 1228 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ(апельсин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 14/2015 г Дели | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 7,300 | 7,550 | 0,080 | 97 |
| №173/2015г,Дели | КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150/5 | 5,953 | 7,613 | 42,781 | 263 |
| №376/2015г,Дели | ЧАЙ без сахара | 200 | 0,100 | 0,250 | 0,020 | 3 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| | Итого: | 510 | 15,083 | 16,143 | 65,891 | 468 |
| ОБЕД | | | | | | |
| №45/2015г,Дели | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста,морковь,без сахара,м/раст) | 60 | 0,931 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №99/2015г,Дели | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 /10 | 2,970 | 3,763 | 20,848 | 126 |
| Рец. №265 Сбор.2015г Дели | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/150 | 18,755 | 19,670 | 20,095 | 332 |
| №348/2015г,Дели | КОМПОТ ИЗ УРЮКА | 200 | 0,440 | 0,020 | 31,760 | 129 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| | Итого: | 710 | 25,096 | 26,904 | 99,808 | 739 |
| | Всего: | 1220 | 40,179 | 43,047 | 165,699 | 1207 |

| 5 ДЕНЬ | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| ЗАТВРАК | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ(мандарин) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| 15/2015г Дели | СЫР ПОРЦИЯМИ | 10 | 6,330 | 6,266 | 0,4 | 83 |
| №173/2015г Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150/5 | 6,703 | 8,788 | 33,069 | 238 |
| №377/2015г Дели | ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара | 200 | 0,320 | 0,140 | 24,440 | 100 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| | Итого: | 510 | 15,083 | 15,924 | 80,919 | 526 |
| ОБЕД | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (яблоко красное) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| № 62/ Дели 2015 г | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (без сахара) | 60 | 0,863 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №88/2015г Дели | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,950 | 2,950 | 9,120 | 71 |
| №288/2015г Дели | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 90 | 14,397 | 14,554 | 6,580 | 214 |
| № 510/2015г Дели | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 150/5 | 3,086 | 2,787 | 21,691 | 124 |
| № 631 Сбор. рецеп. 2004 г | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,210 | 0,050 | 15,020 | 61 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| | Итого: | 865 | 22,986 | 24,272 | 95,600 | 745 |
| | Всего: | 1375 | 38,069 | 40,196 | 176,519 | 1271 |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 338 Дели 2015 г | ФРУКТ (Груша) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 53 |
| №3/2015г Дели | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ (хлеб ржаной) | 25/10/10 | 6,940 | 8,160 | 11,330 | 147 |
| №173/2015г Дели | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ (без сахара) | 150/5 | 6,349 | 6,796 | 28,525 | 201 |
| №378/2015г Дели | ЧАЙ С МОЛОКОМ без сахара | 200 | 0,440 | 0,020 | 19,060 | 78 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,250 | 0,250 | 11,250 | 52 |
| | Итого: | 545 | 15,459 | 15,706 | 81,925 | 531 |
| ОБЕД | | | | | | |
| №47/2015г Дели | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (без сахара) | 60 | 0,931 | 3,051 | 9,105 | 68 |
| №102/2015г Дели | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 /10 | 3,403 | 3,237 | 21,625 | 129 |
| № 268/2015г Дели | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (без пшенич. муки, хлеба, сухарей) | 90г | 14,831 | 14,359 | 6,624 | 214 |
| №136/2015г Дели | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ | 150 | 5,105 | 4,800 | 36,5 | 209 |
| № 700 Сбор. рецеп. 2004 г | НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ без сахара | 200 | 0,125 | 0,050 | 24,877 | 100 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,000 | 0,400 | 18,000 | 84 |
| | Итого: | 755 | 26,395 | 25,897 | 116,731 | 804 |
| | Всего: | 1300 | 41,854 | 41,603 | 198,656 | 1335 |