

**Основное (организованное) десятидневное меню
пятиразового питания (завтрак, второй завтрак,
обед, уплотненный полдник, ужин)
для обучающихся МДОУ ИРМО «Уриковский
детский сад комбинированного вида в возрасте от
3 до 7 лет для пищеблоков, работающих на
полуфабрикатах с режимом работы 12 часов
(сезон весна-лето)**

День: 1

Сборник, № рецепта	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Калорийность порции	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Прием пищи		Завтрак				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	1/150	186,50	4,80	1,70	38,00
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	Яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
Сб. Пермь 2001 № 248	Какао с молоком	1/200	90,45	3,77	3,93	10,00
Итого завтрак		420	411,65	15,62	10,53	63,60
Прием пищи		2 завтрак				
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/100	45	1,35	1,5	6,53
Итого 2 завтрак		100	45	1,35	1,5	6,53
Прием пищи		Обед				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	1/60	45	0,08	2,6	4,6
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3с-2020	Рассольник ленинградский	1/200	125,64	4,74	5,80	13,62
ПФ	Котлеты из говядины ПФ	1/80	223,04	7,00	11,20	23,56
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8г-2020	Капуста тушенная	1/100	60,20	2,00	2,33	7,80
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/130	56,29	0,65	0,13	13,13
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	70,11	2,55	0,99	12,75
Итого обед		600	580,28	17,02	23,02	75,46
Прием пищи		Полдник (уплотненный)				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6т-2020	Сырники	1/100	127,65	7,60	7,65	7,10
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	1/150	45,07	0,30	0,07	10,80
ПВ	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
Итого полдник		380	308,05	10,4	10,85	42,19
Прием пищи		Ужин				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
ПВ	Булочка в ассортименте	1/50	271,30	8,30	10,90	35,00
Итого ужин		250	298,10	8,50	10,90	41,50
Итого за 1 день		1750	1643,08	52,53	56,8	229,28

Сборник, № рецепта	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Калорийность порции	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Прием пищи Завтрак						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1о-2020	Омлет натуральный	1/150	94,25	2,75	7,85	3,15
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн- 2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в ассортименте	1/20	72,4	4,6	6,00	0,00
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
Итого завтрак		400	331,45	13,40	17,65	29,75
Прием пищи 2 завтрак						
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/100	45,00	1,35	1,50	6,53
Итого 2 завтрак		100	45,00	1,35	1,50	6,53
Прием пищи Обед						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1бз-2020	Винегрет с растительным маслом	1/30	33,25	0,30	2,65	2,05
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
Сб. Пермь 2001 № 218	Котлета рыбная из белой рыбы ПФ под молочным соусом	1/80/40	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	Макароны отварные	1/150	157,10	4,30	3,90	26,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	81,2	0,49	0,00	19,8
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	70,11	2,55	0,99	12,75
Итого обед		735	586,93	16,24	17,05	92,12
Прием пищи Полдник (уплотненный)						
ПВ	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/130	132,68	4,16	7,54	12,04
ПВ	Напиток витаминизированный «Витوشка» в ассортименте	1/200	68,04	0,00	0,00	17,01
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Итого полдник		360	291,65	6,26	10,27	43,54
Прием пищи Ужин						
ПВ	Печенье сахарное/ сливочное	1/50	259,30	8,75	11,10	31,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7хн-2020	Компот из смородины	1/200	47,6	0,40	0,13	11,2
Итого ужин		250	306,9	9,15	11,23	42,3
Итого за 1 день		1845	1561,93	46,4	57,7	214,24

День: 3

Сборник, № рецепта	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Калорийность порции	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Прием пищи		Завтрак				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9х-2020	Каша вязкая молочная овсяная	1/170	225,90	1,80	5,50	42,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
ПВ	Масло сливочное	1/10	70,3	0,05	7,2	0,08
Итого завтрак		410	331	4,25	6,4	64,18
Прием пищи		2 завтрак				
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/100	45,00	1,35	1,50	6,53
Итого 2 завтрак		100	45,00	1,35	1,50	6,53
Прием пищи		Обед				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6з-2020	Помидор в нарезке	1/30	35,1	0,64	2,1	3,4
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	110,22	4,70	5,66	10,12
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6г-2020	Рис отварной	1/130	161,72	5,72	4,33	24,96
ПФ	Биточки из говядины ПФ	1/80	231,04	7,00	11,20	25,56
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/130	56,29	0,65	0,13	13,13
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	70,11	2,55	0,99	12,75
Итого обед		600	664,48	21,26	24,41	89,92
Прием пищи		Полдник (уплотненный)				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	Плов с курицей	1/150	186,10	6,10	6,90	24,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,8	0,2	0	6,5
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
Итого полдник		480	398,33	9,9	10,13	66,89
Прием пищи		Ужин				
ПВ	Печенье овсяное	1/50	308,4	9,3	12,8	39,0
Сб. Пермь 2001 № 255	Молоко кипяченое	1/150	87,9	4,1	4,7	7,03
Итого ужин		200	396,3	13,4	17,5	46,03
Итого за 1 день		1790	1835,11	50,16	59,94	273,55

День: 4

Сборник, № рецепта	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Калорийность порции	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Прием пищи		Завтрак				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16к-2020	Каша «Дружба»	1/200	183,20	3,90	2,80	35,60
Сб. Пермь 2001 № 248	Какао с молоком	1/150	67,84	2,83	2,95	7,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	Яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
Итого завтрак		420	385,74	13,78	10,65	58,70
Прием пищи		2 завтрак				
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/100	45,00	1,35	1,50	6,53
Итого 2 завтрак		100	45,00	1,35	1,50	6,53
Прием пищи		Обед				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/30	4,00	0,19	0,00	0,79
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/200	162,48	2,12	5,20	26,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8г-2020	Капуста тушеная	1/100	60,20	2,00	2,33	7,80
ПФ, Сб. Пермь 2001 № 226	Котлета рыбная из красной рыбы ПФ под сметанным соусом	1/80/40	113,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Пермь 2001 № 237	Компот из апельсинов с яблоками	1/180	100,27	0,43	0,23	24,13
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	42,9	2,5	0,99	23,18
Итого обед		660	482,97	13,1	12,03	97,74
Прием пищи		Полдник (уплотненный)				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	1/100	155,60	4,90	11,86	7,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9хн-2020	Компот из изюма	1/180	25,61	0,13	0,65	4,81
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,4	0,4	0,4	9,8
Итого полдник		410	272,14	7,13	15,24	26,50
Прием пищи		Ужин				
ПВ	Булочка в ассортименте	1/50	208,30	3,66	7,86	30,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,8	0,2	0	6,5
Итого ужин		250	235,1	3,86	7,86	37,24
Итого за 1 день		1840	1420,95	39,22	47,28	226,71

День: 5

Сборник, № рецепта	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Калорийность порции	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Прием пищи		Завтрак				
Сб. Пермь 2001 № 91	Каша молочная пшеничная жидкая	1/150	159,03	3,10	2,87	30,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	37,33	0,40	0,00	8,93
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/20	72,4	4,6	6	0
Итого завтрак		400	347,06	10,35	9,77	54,43
Прием пищи		2 завтрак				
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/100	45,00	1,35	1,50	6,53
Итого 2 завтрак		100	45,00	1,35	1,50	6,53
Прием пищи		Обед				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	1/30	22,95	0,04	1,35	2,30
Сб. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	19,86	0,45	0,46	3,48
Сб. Новосибирск 2021 № 54-11г-2020	Картофельное пюре	1/130	96,54	2,25	3,64	13,69
Сб. Новосибирск 2021 № 54-25м-2020	Курица отварная	1/70	58,91	10,20	1,66	0,79
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/140	64,4	0,70	0,14	14,4
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	70,11	2,55	0,99	12,75
Итого обед		600	332,77	16,55	8,24	47,41
Прием пищи		Полдник (уплотненный)				
Сб. Пермь 2001 № 120	Запеканка рисовая с творогом	1/150	327,15	9,08	10,63	48,79
ПВ	Напиток витаминизированный «Витошка» в ассортименте	1/200	75,6	0,00	0,00	18
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
Итого полдник		480	538,08	11,58	13,76	91,08
Прием пищи		Ужин				
ПВ	Вафли	1/50	168,39	10,38	10,63	7,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4з-2020	Чай без сахара	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10
Итого ужин		250	169,59	10,58	10,63	7,9
Итого за 1 день		1830	1432,5	50,41	43,9	207,35

День: 6

Сборник, № рецепта	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Калорийность порции	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Прием пищи		Завтрак				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1о-2020	Омлет натуральный	1/150	94,25	2,75	7,85	3,15
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020 (Н) вариант 2	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
ПВ	Икра кабачковая	1/30	27,45	0,39	1,89	2,22
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
Итого завтрак		410	286,50	9,19	13,54	31,97
Прием пищи		2 завтрак				
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/100	45,00	1,35	1,50	6,53
Итого 2 завтрак		100	45,00	1,35	1,50	6,53
Прием пищи		Обед				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	Горошек зеленый	1/30	10,84	0,85	0,04	1,75
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9г-2020	Рагу из овощей	1/150	132,20	2,80	7,40	13,60
ПФ	Котлета рыбная из белой рыбы ПФ с маслом сливочным	1/80	113,51	6,12	2,06	20,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23хн-2020	Кисель из смородины	1/150	38,17	0,15	0,07	9,22
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	70,11	2,55	0,99	12,75
Итого обед		645	496,10	14,77	16,87	73,84
Прием пищи		Полдник (уплотненный)				
ПФ	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/150	167,90	3,30	7,90	20,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	81,2	0,5	0,00	19,8
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Итого полдник		380	340,03	5,9	10,63	55,19
Прием пищи		Ужин				
Сб. Пермь 2001 № 265	Блины с маслом сливочным	1/50	91,23	2,50	1,77	16,33
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4гн-2020	Чай с молоком с сахаром	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70
Итого ужин		250	142,33	4,10	2,87	25,03
Итого за 1 день		1785	1309,96	35,31	45,41	192,56

День: 7

Сборник, № рецепта	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Калорийность порции	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Прием пищи		Завтрак				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	1/200	151,30	2,90	2,10	30,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
Итого завтрак		430	280,70	6,75	4,10	54,20
Прием пищи		2 завтрак				
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/100	45,00	1,35	1,50	6,53
Итого 2 завтрак		100	45,00	1,35	1,50	6,53
Прием пищи		Обед				
Сб. Пермь 2001 № 23	Салат картофельный с зеленым горошком	1/30	39,40	0,76	2,84	2,68
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18с-2020	Свекольник	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12г-2020	Котлеты капустные	1/100	110,00	1,20	4,13	17,00
ПФ	Шницель из говядины ПФ	1/80	223,04	7,00	11,20	23,56
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/160	73,6	0,8	0,16	16,16
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	70,11	2,55	0,99	12,75
Итого обед		600	604,51	14,11	23,6	82,81
Прием пищи		Полдник (уплотненный)				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	Плов с курицей	1/150	186,10	6,10	6,90	24,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10
Итого полдник		480	341,63	9,3	9,83	53,99
Прием пищи		Ужин				
ПВ	Булочка в ассортименте	1/50	188,02	3,46	6,69	28,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2хн-2020	Компот из кураги	1/200	67,7	1	0,1	15,7
Итого ужин		250	255,72	4,46	6,79	44,20
Итого за 1 день		1860	1527,56	35,97	45,82	241,73

День: 8

Сборник, № рецепта	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Калорийность порции	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Прием пищи		Завтрак				
Сб. Пермь 2001 № 99	Каша ячневая молочная вязкая	1/200	206,20	3,60	3,00	41,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1з-2020 (	Сыр твердых сортов в нарезке	1/10	36,20	2,30	3,00	0,00
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
Итого завтрак		440	347,50	8,35	6,90	63,00
Прием пищи		2 завтрак				
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/100	45,00	1,35	1,50	6,53
Итого 2 завтрак		100	45,00	1,35	1,50	6,53
Прием пищи		Обед				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-15з-2020	Икра свекольная	1/30	35,10	0,64	2,10	3,40
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой перловой	1/200	115,54	5,12	5,78	10,76
ПФ, Сб. Пермь 2001 № 226	Котлеты рыбные из красной рыбы ПФ под сметанным соусом	1/80/40	113,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	1/150	179,70	4,70	6,10	26,50
Сб. Пермь 2001 № 237	Компот из апельсинов с яблоками	1/150	83,55	0,35	0,19	20,10
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	70,11	2,55	0,99	12,75
Итого обед		680	597,12	19,02	18,44	88,55
Прием пищи		Полдник (уплотненный)				
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	1/100	155,60	4,90	11,86	7,20
Сб. Москва 2004 № 638	Компот из изюма	1/180	56,16	0,36	0,00	13,68
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,8	0,9	0,2	8,1
Итого полдник		410	340,49	8,26	14,79	43,47
Прием пищи		Ужин				
ПВ	Пряник глазированный	1/50	178,9	2,8	2,5	36,3
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4з-2020	Чай без сахара	1/200	1,2	0,2	0,00	0,1
Итого ужин		250	180,1	3	2,50	36,4
Итого за 1 день		1880	1510,21	39,98	43,13	237,95

Сборник, рецепта	№	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Калорийность порции	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Прием пищи		Завтрак					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-19к-2020		Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	213,30	5,60	2,10	43,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3гн-2020		Чай с лимоном и сахаром	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
ПВ		Икра кабачковая	1/30	27,45	0,39	1,89	2,22
ПВ		Батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
Итого завтрак			460	347,05	8,54	4,89	67,22
Прием пищи		2 завтрак					
ПВ		Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
Итого 2 завтрак			100	44,40	0,40	0,40	9,80
Прием пищи		Обед					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13з-2020		Салат из свеклы отварной	1/30	22,95	0,04	1,35	2,30
Сб. Пермь 2001 № 56		Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	459,70	23,10	28,10	28,60
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10г-2020		Картофель отварной в молоке	1/150	90,80	4,50	5,60	5,60
ПФ		Тефтели из говядины ПФ	1/80	116,70	8,20	7,10	5,00
ПВ		Сок фруктовый в ассортименте	1/130	56,29	0,65	0,13	13,13
ПВ		Хлеб ржаной	1/30	70,11	2,55	0,99	12,75
Итого обед			620	816,55	39,04	43,27	67,38
Прием пищи		Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6т-2020		Сырники	1/100	127,6	7,6	7,6	7,1
Сб. Пермь 2001 № 240		Компот из свежих плодов (яблоки)	1/180	54,54	0,20	0,00	6,50
ПВ		Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Итого полдник			310	273,07	9,90	10,33	28,09
Прием пищи		Ужин					
ПВ		Баранка	1/50	167,7	4,5	1,3	34,5
Сб. Пермь 2001 № 255		Молоко кипяченое	1/150	90,75	4,5	4,95	7,35
Итого ужин			200	258,45	9	6,25	41,85
Итого за 1 день			1690	1739,52	66,88	65,14	214,34

День: 10

Сборник, № рецепта	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Калорийность порции	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Прием пищи Завтрак						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21к-2020 (Н)	Каша жидкая молочная рисовая	1/200	202,20	5,50	1,80	41,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	Яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020 (Н)	Напиток кофейный с молоком	1/200	78,80	3,07	2,53	10,93
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
Итого завтрак		470	415,7	15,62	9,23	67,53
Прием пищи 2 завтрак						
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/100	45,00	1,35	1,50	6,53
Итого 2 завтрак		100	45,00	1,35	1,50	6,53
Прием пищи Обед						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20з-2020	Горошек зеленый	1/30	10,84	0,85	0,04	1,75
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
ПФ, Сб. Пермь 2001 № 218	Котлета рыбная из белой рыбы ПФ под молочным соусом	1/80/40	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8г-2020	Капуста тушенная	1/100	60,20	2,00	2,33	7,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	1/200	81,2	0,5	0	19,8
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	70,11	2,55	0,99	12,75
Итого обед		685	467,62	14,5	12,87	73,42
Прием пищи Полдник (уплотненный)						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18м-2020	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/130	132,68	4,16	7,54	12,04
ПВ	Напиток витаминизированный «Витошка» в ассортименте	1/200	68,04	0,00	0,00	17,01
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Итого полдник		360	291,65	6,26	10,27	43,54
Прием пищи Ужин						
ПВ	Булочка в ассортименте	1/50	167,22	3,61	2,42	32,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,8	0,2	6	5
Итого ужин		250	194,02	3,83	8,42	37,74
Итого за 1 день		1865	1413,99	41,56	42,29	228,76