

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

17 мая 2022 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,9 | 9,4 | 27,2 | 216,4 | 0,9 |
| | | КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 22 / 22 | 2,1 | 0,3 | 13,1 | 62,0 | 0 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 24 / 24 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 180 / 180 | 4,8 | 4,4 | 8,5 | 97,2 | 0,9 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 6 / 6 | 0 | 4,7 | 0,1 | 35,7 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 6 / 6 | 0 | 0 | 5,5 | 21,5 | 0 |
| | | СОЛЬ | 0,5 / 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,9 | 4,5 | 15,9 | 127,4 | 0,9 |
| | | КАКАО-ПОРОШОК | 0,6 / 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 0 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 180 / 180 | 4,8 | 4,4 | 8,5 | 97,2 | 0,9 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 / 110 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | | БАТОН | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,4 | 0 |
| | | БАТОН ПРОСТОЙ | 30 / 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,4 | 0 |
| | | МАСЛО НА БУТЕРБРОД | 5 | | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | | | 14,2 | 18,1 | 57,9 | 445,0 | 1,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,2 | 41,4 | 0,8 |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ | 100 / 100 | 0,5 | 0,1 | 9,2 | 41,4 | 0,8 |
| | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 10,5 | 49,5 | 4,7 |
| | | ЯБЛОКИ | 133 / 117 | 0,5 | 0,5 | 10,5 | 49,5 | 7,5 |
| | | | | 1,0 | 0,6 | 19,7 | 90,9 | 7,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 10,4 | 14,0 | 14,3 | 211,5 | 5,3 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ | 80 / 48 | 1 | 0,2 | 7,6 | 33,3 | 3,8 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11 / 9,24 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 | 0,4 |
| | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 20 / 15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,8 | 0,3 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 50 / 44,5 | 7,9 | 6,8 | 0 | 88,1 | 0,4 |
| | | ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 25 / 22 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,6 | 0,4 |
| | | КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 7 / 7 | 0,7 | 0,1 | 4,3 | 19,9 | 0 |
| | | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 12 / 12 | 0,3 | 1,7 | 0,4 | 17,3 | 0 |
| | | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 70 | 11,4 | 11,0 | 7,5 | 169,6 | 1 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 47,7 / 47,7 | 1,3 | 1,1 | 2,2 | 25,7 | 0,2 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 10 / 10 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,3 | 0 |
| | | СОЛЬ | 0,5 / 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ | 54,38 / 48,4 | 8,6 | 7,3 | 0 | 95,9 | 0,4 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/8 шт. / 5 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,1 | 0 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11 / 9,24 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 | 0,4 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,6 | 5,6 | 20,4 | 135,8 | 9,4 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 50 / 50 | 1,4 | 1,2 | 2,4 | 27,0 | 0,3 |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| КАРТОФЕЛЬ | 190 / 114 | 2,2 | 0,5 | 17,9 | 79,0 | 9,1 |
| КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 0,4 | 0,2 | 12,1 | 56,8 | 44 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 11 / 11 | 0,4 | 0,2 | 4,8 | 28,1 | 48,4 |
| САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,1 | 0,4 | 19,3 | 91,8 | 0 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ | 50 / 50 | 3,1 | 0,4 | 19,3 | 91,8 | 0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 20 / 20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 0 |
| | | 30,3 | 31,3 | 82,7 | 708,2 | 67,0 |

Полдник

| | | | | | | |
|---|----------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР. | 180 | | | 14,5 | 57,3 | 0 |
| КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 20 / 20 | 0 | 0 | 14,5 | 57,3 | 0 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 6,6 | 5,4 | 36,9 | 215,1 | 0,2 |
| САХАР ПЕСОК | 4 / 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 | 0 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 30 / 30 | 0,8 | 0,8 | 1,4 | 16,2 | 0,2 |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,08 шт. / 3,3 | 0,4 | 0,4 | 0 | 4,7 | 0 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 50 / 50 | 5,1 | 0,7 | 31,9 | 150,3 | 0 |
| ДРОЖЖИ | 2 / 2 | 0,3 | 0 | 0 | 1,4 | 0 |
| | | 6,6 | 5,4 | 51,4 | 272,4 | 67,2 |

Ужин 1

| | | | | | | |
|---|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОЖНОМОРКОВНЫЙ С ПОВИДЛОМ | 130/20 | 21,1 | 15,7 | 30,4 | 335,3 | 1,4 |
| КРУПА МАННАЯ | 10 / 10 | 1 | 0,1 | 6,5 | 29,6 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 5 / 5 | 0 | 0 | 4,6 | 18,0 | 0 |
| МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,25 шт. / 10 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,1 | 0 |
| ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ | 100 / 100 | 17,4 | 8,5 | 2,7 | 152,1 | 0,2 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 30 / 30 | 0,8 | 0,8 | 1,4 | 16,2 | 0,2 |
| ВАНИЛИН | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ | 20 / 20 | 0,1 | 0 | 12 | 47,8 | 0 |
| МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 65 / 48,75 | 0,6 | 0 | 3,1 | 15,4 | 1 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | | 7,8 | 31,6 | 0,8 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 / 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 / 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 / 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| ЛИМОН | 5 / 5 | 0 | 0 | 0,2 | 1,5 | 0,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 20 / 20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 0 |
| | | 22,6 | 15,8 | 47,3 | 409,6 | 69,4 |

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

17 мая 2022 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|----------------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5,4 | 7,4 | 20,8 | 167,1 | 0,7 |
| | | <i>КРУПА ЯЧНЕВАЯ</i> | <i>20 / 20</i> | <i>1,9</i> | <i>0,3</i> | <i>11,9</i> | <i>56,3</i> | <i>0</i> |
| | | <i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i> | <i>130 / 130</i> | <i>3,5</i> | <i>3,2</i> | <i>6,1</i> | <i>70,2</i> | <i>0,7</i> |
| | | <i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ</i> | <i>5 / 5</i> | <i>0</i> | <i>3,9</i> | <i>0,1</i> | <i>29,8</i> | <i>0</i> |
| | | <i>САХАР ПЕСОК</i> | <i>3 / 3</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>2,7</i> | <i>10,8</i> | <i>0</i> |
| | | <i>СОЛЬ</i> | <i>0,4 / 0,4</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0,0</i> | <i>0</i> |
| | | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,9 | 3,5 | 13,1 | 102,0 | 0,7 |
| | | <i>САХАР ПЕСОК</i> | <i>7 / 7</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>6,4</i> | <i>25,1</i> | <i>0</i> |
| | | <i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i> | <i>140 / 140</i> | <i>3,8</i> | <i>3,4</i> | <i>6,6</i> | <i>75,6</i> | <i>0,7</i> |
| | | <i>КАКАО-ПОРОШОК</i> | <i>0,5 / 0,5</i> | <i>0,1</i> | <i>0,1</i> | <i>0,1</i> | <i>1,3</i> | <i>0</i> |
| | | БАТОН | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 | 0 |
| | | <i>БАТОН ПРОСТОЙ</i> | <i>20 / 20</i> | <i>1,6</i> | <i>0,2</i> | <i>9,8</i> | <i>47,6</i> | <i>0</i> |
| | | МАСЛО НА БУТЕРБРОД | 5 | | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | <i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ</i> | <i>5 / 5</i> | <i>0</i> | <i>3,9</i> | <i>0,1</i> | <i>29,8</i> | <i>0</i> |
| | | | | 10,9 | 15,0 | 43,8 | 346,5 | 1,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,2 | 41,4 | 0,8 |
| | | <i>СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ</i> | <i>100 / 100</i> | <i>0,5</i> | <i>0,1</i> | <i>9,2</i> | <i>41,4</i> | <i>0,8</i> |
| | | ЯБЛОКО | 125 | 0,5 | 0,5 | 10,0 | 47,6 | 4,5 |
| | | <i>ЯБЛОКИ</i> | <i>127,8 / 112,5</i> | <i>0,5</i> | <i>0,5</i> | <i>10</i> | <i>47,6</i> | <i>7,2</i> |
| | | | | 1,0 | 0,6 | 19,2 | 89,0 | 6,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 6,5 | 9,0 | 10,5 | 141,5 | 4 |
| | | <i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ</i> | <i>2 / 2</i> | <i>0</i> | <i>1,6</i> | <i>0</i> | <i>11,9</i> | <i>0</i> |
| | | <i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i> | <i>2 / 2</i> | <i>0</i> | <i>1,9</i> | <i>0</i> | <i>16,2</i> | <i>0</i> |
| | | <i>КАРТОФЕЛЬ</i> | <i>60 / 36</i> | <i>0,7</i> | <i>0,1</i> | <i>5,6</i> | <i>24,9</i> | <i>2,9</i> |
| | | <i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i> | <i>10 / 8,4</i> | <i>0,1</i> | <i>0</i> | <i>0,6</i> | <i>3,1</i> | <i>0,3</i> |
| | | <i>МОРКОВЬ КРАСНАЯ</i> | <i>15 / 11,25</i> | <i>0,1</i> | <i>0</i> | <i>0,7</i> | <i>3,5</i> | <i>0,2</i> |
| | | <i>БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ</i> | <i>30 / 26,7</i> | <i>4,8</i> | <i>4</i> | <i>0</i> | <i>52,8</i> | <i>0,2</i> |
| | | <i>ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ</i> | <i>20 / 17,6</i> | <i>0,1</i> | <i>0</i> | <i>0,3</i> | <i>2,1</i> | <i>0,4</i> |
| | | <i>КРУПА ПЕРЛОВАЯ</i> | <i>4,95 / 4,95</i> | <i>0,5</i> | <i>0,1</i> | <i>3</i> | <i>14,0</i> | <i>0</i> |
| | | <i>СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ</i> | <i>9 / 9</i> | <i>0,2</i> | <i>1,3</i> | <i>0,3</i> | <i>13,0</i> | <i>0</i> |
| | | <i>СОЛЬ</i> | <i>1 / 1</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0,0</i> | <i>0</i> |
| | | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 60 | 12,9 | 12,2 | 5,7 | 176,5 | 0,8 |
| | | <i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i> | <i>10 / 10</i> | <i>0,3</i> | <i>0,2</i> | <i>0,5</i> | <i>5,4</i> | <i>0</i> |
| | | <i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i> | <i>2 / 2</i> | <i>0</i> | <i>1,9</i> | <i>0</i> | <i>16,2</i> | <i>0</i> |
| | | <i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ, МУКА 1 СОРТ</i> | <i>10 / 10</i> | <i>0,8</i> | <i>0,1</i> | <i>4,6</i> | <i>21,3</i> | <i>0</i> |
| | | <i>СОЛЬ</i> | <i>0,4 / 0,4</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0,0</i> | <i>0</i> |
| | | <i>БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ</i> | <i>70 / 62,3</i> | <i>11,1</i> | <i>9,4</i> | <i>0</i> | <i>123,4</i> | <i>0,5</i> |
| | | <i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i> | <i>1/8 шт. / 5</i> | <i>0,6</i> | <i>0,6</i> | <i>0</i> | <i>7,1</i> | <i>0</i> |
| | | <i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i> | <i>10 / 8,4</i> | <i>0,1</i> | <i>0</i> | <i>0,6</i> | <i>3,1</i> | <i>0,3</i> |

| | | | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3,0 | 3,0 | 17,9 | 104,2 | 8,4 |
| | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 40 / 40 | 1,1 | 1 | 1,9 | 21,6 | 0,2 |
| | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | КАРТОФЕЛЬ | 170 / 102 | 1,9 | 0,4 | 16 | 70,7 | 8,2 |
| | КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | 150 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 48,1 | 36 |
| | ШИПОВНИК СУХОЙ | 9 / 9 | 0,3 | 0,1 | 3,9 | 23,0 | 39,6 |
| | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 15,5 | 73,4 | 0 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ | 40 / 40 | 2,5 | 0,4 | 15,5 | 73,4 | 0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 15 / 15 | 1 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 |
| | | | 26,2 | 24,8 | 66,7 | 575,7 | 55,9 |

Полдник

| | | | | | | | |
|--|---|----------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР. | 150 | | | 10,8 | 43,0 | 0 |
| | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 139,5 / 139,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР. | 15 / 15 | 0 | 0 | 10,8 | 43,0 | 0 |
| | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 5,5 | 4,2 | 31,1 | 180,7 | 0,1 |
| | САХАР ПЕСОК | 3,5 / 3,5 | 0 | 0 | 3,2 | 12,6 | 0 |
| | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 23,3 / 23,3 | 0,6 | 0,5 | 1,1 | 12,6 | 0,1 |
| | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 1,7 / 1,7 | 0 | 1,3 | 0 | 10,1 | 0 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,7 / 1,7 | 0 | 1,6 | 0 | 13,8 | 0 |
| | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,07 шт. / 2,9 | 0,4 | 0,3 | 0 | 4,1 | 0 |
| | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 42 / 42 | 4,3 | 0,5 | 26,8 | 126,3 | 0 |
| | ДРОЖЖИ | 1,7 / 1,7 | 0,2 | 0 | 0 | 1,2 | 0 |
| | | | 5,5 | 4,2 | 41,9 | 223,7 | 56,0 |

Ужин 1

| | | | | | | | |
|--|--|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ | 110/20 | 16,4 | 12,2 | 26,4 | 274,2 | 1,2 |
| | КРУПА МАННАЯ | 6,1 / 6,1 | 0,6 | 0,1 | 3,9 | 18,1 | 0 |
| | САХАР ПЕСОК | 4,3 / 4,3 | 0 | 0 | 3,9 | 15,5 | 0 |
| | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 1,7 / 1,7 | 0 | 1,3 | 0 | 10,1 | 0 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,6 / 2,6 | 0 | 2,4 | 0 | 21,1 | 0 |
| | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,22 шт. / 8,7 | 1 | 0,9 | 0,1 | 12,3 | 0 |
| | ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ | 75 / 75 | 13 | 6,4 | 2,1 | 114,1 | 0,2 |
| | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 43,3 / 43,3 | 1,2 | 1,1 | 2 | 23,4 | 0,2 |
| | ВАНИЛИН | 0,9 / 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ | 20 / 20 | 0,1 | 0 | 12 | 47,8 | 0 |
| | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 50 / 37,5 | 0,5 | 0 | 2,4 | 11,8 | 0,8 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,2 | | 5,6 | 23,7 | 0,8 |
| | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,8 / 0,8 | 0,2 | 0 | 0,3 | 1,8 | 0 |
| | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 43,8 / 43,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 109,5 / 109,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | САХАР ПЕСОК | 5,7 / 5,7 | 0 | 0 | 5,2 | 20,4 | 0 |
| | ЛИМОН | 4,9 / 4,9 | 0 | 0 | 0,1 | 1,5 | 0,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 15 / 15 | 1 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 |
| | | | 17,6 | 12,3 | 38,8 | 329,9 | 58,0 |