

СОГЛАСОВАНО

Заведующая МАДОУ ДС № 46



Е.А. Садрутдинова/

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефремова О.В.



**Примерное цикличное 20-дневное меню
для организации питания детей от 1,5-3 лет,
посещающих муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию воспитанников №46
город Ревда
с 10,5 часовым пребыванием детей
(всесезонное) на 2022 год.**

Использованы:

Сборника технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Возрастная категория: Ясли 1,5-3

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с | 140 | 4,45 | 5,03 | 23,52 | 109,44 | 16/4 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 4,57 | 3,82 | 5,42 | 115 | 6/13 |
| | Какао с молоком | 180 | 1,75 | 1,40 | 12,22 | 67,01 | 16/10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 360 | 10,77 | 10,25 | 41,16 | 291,45 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 150 | 3,20 | 0,00 | 10,40 | 85,33 | 3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 3,2 | 0 | 10,4 | 85,33 | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 30 | 0,50 | 2,04 | 3,16 | 32,99 | 4/1120/11 |
| | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 150 | 4,49 | 3,24 | 18,61 | 148,5 | 17/2 |
| | Тефтели мясные | 50 | 6,52 | 14,09 | 5,04 | 123,2 | 20/8 |
| | Соус сметанный | 15 | 0,25 | 1,63 | 0,87 | 19,25 | 6/11 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 2,16 | 2,74 | 26,12 | 148,64 | 43/3 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,05 | 0,00 | 16,97 | 64,58 | 6/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 545 | 16,61 | 24,16 | 85,05 | 611,76 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом | 50 | 2,89 | 3,10 | 18,14 | 109,99 | 17-2/12 |
| | Чай черный с сахаром | 150 | 0,04 | 0,00 | 8,98 | 34,45 | 10/10 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 200 | 2,93 | 3,1 | 27,12 | 144,44 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1255 | 33,51 | 37,51 | 163,73 | 1132,98 | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная с м/с | 140 | 5,18 | 3,43 | 25,10 | 108,79 | 15/4 |
| | Бутерброд с маслом и повидлом | 45 | 1,20 | 3,45 | 5,50 | 97,18 | 7/13 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,37 | 1,12 | 11,16 | 58,97 | 17/10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 365 | 7,75 | 8 | 41,76 | 264,94 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| ОБЕД | Салат из моркови с растительным маслом | 30 | 0,35 | 1,82 | 3,06 | 30,18 | 10/1 |
| | Борщ со сметаной | 150 | 1,12 | 3,49 | 7,35 | 92,02 | 2/2 |
| | Биточки (котлеты, шницели) рыбные | 60 | 8,00 | 3,49 | 11,88 | 85,45 | 9/7 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,62 | 3,31 | 17,62 | 111,16 | 3/3 |
| | Кисель плодово-ягодный | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,98 | 34,11 | 19/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 540 | 14,73 | 12,53 | 63,17 | 427,52 | |
| ПОЛДНИК | Рагу из овощей с соусом молочным | 130 | 2,92 | 8,34 | 14,14 | 122,39 | 19/320/11 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,07 | 0,00 | 9,13 | 35,98 | 11/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 330 | 4,31 | 8,52 | 30,87 | 198,17 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1335 | 27,19 | 29,45 | 145,6 | 937,63 | |

Неделя 1 День 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с лапшой | 150 | 4,43 | 3,79 | 14,16 | 109,06 | 37/2 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 4,57 | 3,82 | 5,42 | 115 | 6/13 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,07 | 0,00 | 9,13 | 35,98 | 11/10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 370 | 9,07 | 7,61 | 28,71 | 260,04 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 150 | 3,20 | 0,00 | 10,40 | 85,33 | 3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 3,2 | 0 | 10,4 | 85,33 | |
| ОБЕД | Салат из свежих огурцов с луком репчатым | 30 | 0,28 | 1,82 | 0,91 | 21,18 | 24/2016 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 1,26 | 2,37 | 5,41 | 75,31 | 6/2 |
| | Плов из мяса кур | 180 | 10,65 | 9,75 | 42,80 | 239,8 | 4/9 |
| | Напиток из яблок | 150 | 0,09 | 0,09 | 23,76 | 92,43 | 20/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 550 | 14,92 | 14,45 | 87,16 | 503,32 | |
| ПОЛДНИК | Булочка "Веснушка" | 50 | 4,12 | 2,58 | 19,79 | 153,96 | 429-1 |
| | Кисломолочные продукты (витаминизированные) | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,4 | 4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 9,34 | 7,08 | 26,99 | 249,36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1300 | 36,53 | 29,14 | 153,26 | 1098,05 | |

Неделя 1 День 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная с м/с | 140 | 4,48 | 4,44 | 23,87 | 115,06 | 14/4 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,38 | 7,02 | 15,59 | 125,49 | 8/13 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,55 | 1,39 | 20,39 | 96,98 | 18/10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 360 | 8,41 | 12,85 | 59,85 | 337,53 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| ОБЕД | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 30 | 0,43 | 1,83 | 2,53 | 28,28 | 20/1 |
| | Суп-пюре из разных овощей с тренками | 150 | 1,97 | 2,46 | 9,98 | 97,11 | 39/2 |
| | Шницель мясной | 60 | 7,31 | 12,34 | 5,44 | 123,73 | 41/8 |
| | Каша гречневая вязкая | 110 | 3,24 | 2,90 | 16,62 | 95,55 | 3/4 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,05 | 0,00 | 16,97 | 64,58 | 6/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 540 | 15,64 | 19,95 | 65,82 | 483,85 | |
| ПОЛДНИК | Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком | 130 | 6,26 | 6,94 | 11,18 | 148,72 | 20/5 |
| | Чай черный с сахаром | 150 | 0,04 | 0,00 | 8,98 | 34,45 | 10/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,62 | 7,12 | 27,76 | 222,97 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1300 | 32,07 | 40,32 | 163,23 | 1091,35 | |

| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|--|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м/с | 140 | 3,49 | 3,71 | 14,86 | 89,89 | 17/4 | | |
| | Бутерброд с маслом и повидлом | 45 | 1,20 | 3,45 | 5,50 | 97,18 | 7/13 | | |
| | Чай с молоком | 180 | 1,37 | 1,12 | 11,16 | 58,97 | 17/10 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 365 | 6,06 | 8,28 | 31,52 | 246,04 | | | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 150 | 3,20 | 0,00 | 10,40 | 85,33 | 3 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 3,2 | 0 | 10,4 | 85,33 | | | |
| ОБЕД | Рассольник Ленинградский со сметаной | 150 | 1,17 | 2,52 | 7,86 | 85,78 | 9/2 | | |
| | Биточки (котлеты) из мяса кур | 60 | 6,00 | 2,38 | 16,10 | 101,13 | 5/9 | | |
| | Овощное рагу припущенное | 110 | 1,90 | 5,85 | 8,20 | 132,06 | 139 | | |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,06 | 0,00 | 7,60 | 29,98 | 11/10 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 510 | 11,77 | 11,17 | 54,04 | 423,55 | | | |
| ПОЛДНИК | Манник | 50 | 2,11 | 4,96 | 30,90 | 138,76 | 421-1 | | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,3 | 385-1 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 230 | 7,33 | 9,46 | 39,54 | 235,06 | | | |
| | | 1255 | 28,36 | 28,91 | 135,5 | 989,98 | | | |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная с м/с | 140 | 5,31 | 5,35 | 19,36 | 108,74 | 11/4 | | |
| | Бутерброд с маслом | 35 | 2,08 | 5,14 | 13,60 | 109,8 | 8/13 | | |
| | Какао с молоком | 180 | 1,75 | 1,40 | 12,22 | 67,01 | 16/10 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 355 | 9,14 | 11,89 | 45,18 | 285,55 | | | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 150 | 3,20 | 0,00 | 10,40 | 85,33 | 3 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 3,2 | 0 | 10,4 | 85,33 | | | |
| ОБЕД | Салат из белокачанной капусты с маслом растительным | 30 | 0,49 | 2,03 | 3,29 | 33,27 | 3/12011 | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 2,03 | 1,06 | 14,27 | 101,16 | 18/2 | | |
| | Печень по-строгановски | 60 | 8,10 | 9,26 | 4,05 | 132,72 | 9/8 | | |
| | Рис отварной | 110 | 3,06 | 2,09 | 32,02 | 129,13 | 304 | | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,05 | 0,00 | 16,97 | 64,58 | 6/10 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 | | |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 540 | 16,37 | 14,86 | 84,88 | 535,46 | | | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | Чай черный с сахаром | 50 | 3,89 | 5,12 | 12,84 | 168,79 | 424-1 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,77 | 41,34 | 10/10 | | |
| | | 230 | 3,94 | 5,12 | 23,61 | 210,13 | | | |
| | | 1275 | 32,65 | 31,87 | 164,07 | 1116,47 | | | |

Неделя 2 День 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия отварные с сыром | 140 | 3,04 | 4,54 | 17,23 | 104,96 | 43-2/3 |
| | Бутерброд с маслом и повидлом | 45 | 1,20 | 3,45 | 5,50 | 97,18 | 7/13 |
| | Чай черный с сахаром | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,77 | 41,34 | 10/10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 365 | 4,29 | 7,99 | 33,5 | 243,48 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 1,26 | 2,37 | 5,41 | 75,31 | 6/2 |
| | Фрикадельки мясные тушеные в соусе | 75 | 7,29 | 11,86 | 5,50 | 128,1 | 123/8 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,62 | 3,31 | 17,62 | 111,16 | 3/3 |
| | Напиток из яблок | 150 | 0,09 | 0,09 | 23,76 | 92,43 | 20/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 525 | 13,9 | 18,05 | 66,57 | 481,6 | |
| ПОЛДНИК | Пудинг из творога с яблоками и стущ.молоком | 150 | 4,19 | 6,82 | 11,13 | 140,6 | 21/5 |
| | Чай с лимоном | 130 | 0,06 | 0,00 | 7,60 | 29,98 | 11/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 5,57 | 7 | 26,33 | 210,38 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1290 | 24,16 | 33,44 | 136,2 | 982,46 | |

Неделя 2 День 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная с м/с | 140 | 4,33 | 4,63 | 11,55 | 105,24 | 5/4 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 4,57 | 3,82 | 5,42 | 115 | 6/13 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,37 | 1,12 | 11,16 | 58,97 | 17/10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 360 | 10,27 | 9,57 | 28,13 | 279,21 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 150 | 3,20 | 0,00 | 10,40 | 85,33 | 3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 3,2 | 0 | 10,4 | 85,33 | |
| ОБЕД | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 30 | 0,43 | 1,83 | 2,53 | 28,28 | 20/1 |
| | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 150 | 4,49 | 3,24 | 18,61 | 148,5 | 17/2 |
| | Колбаски Витаминные из кури | 60 | 5,76 | 2,29 | 0,46 | 61,46 | 10/9 |
| | Греча рассыпчатая с овощами | 110 | 5,44 | 3,97 | 28,08 | 120,05 | 44/3 |
| | Чай черный с сахаром | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,77 | 41,34 | 10/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 570 | 18,81 | 11,75 | 74,73 | 474,23 | |
| ПОЛДНИК | Ватрушка со сметаной | 65 | 2,59 | 2,73 | 31,99 | 132,59 | 6/12 |
| | Кисломолочные продукты (витаминизированные) | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,4 | 4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 245 | 7,81 | 7,23 | 39,19 | 227,99 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1325 | 40,09 | 28,55 | 152,45 | 1066,76 | |

Неделя 2 День 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша геркулесовая молочная с м/с | 140 | 3,10 | 2,75 | 19,46 | 94,18 | 8/4 |
| | Бутерброд с маслом | 35 | 2,08 | 5,14 | 13,60 | 109,8 | 8/13 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,55 | 1,39 | 20,39 | 96,98 | 18/10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 355 | 6,73 | 9,28 | 53,45 | 300,96 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| ОБЕД | Борщ со сметаной | 150 | 1,12 | 3,49 | 7,35 | 92,02 | 2/2 |
| | Котлета мясная | 60 | 7,31 | 12,34 | 5,44 | 123,73 | 42/8 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 2,16 | 2,74 | 26,12 | 148,64 | 43/3 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0,09 | 0,09 | 23,76 | 92,43 | 15/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| ПОЛДНИК | Запеканка картофельная с овощами | 510 | 13,32 | 19,08 | 76,95 | 531,42 | |
| | Чай черный с сахаром | 130 | 3,86 | 6,11 | 7,94 | 99,79 | 161/2016 |
| | Хлеб пшеничный | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,77 | 41,34 | 10/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 330 | 5,23 | 6,29 | 26,31 | 180,93 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1295 | 25,68 | 35,05 | 166,51 | 1060,31 | |

Неделя 2 День 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная с м/с | 140 | 5,18 | 3,43 | 25,10 | 108,79 | 15/4 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 4,57 | 3,82 | 5,42 | 115 | 6/13 |
| | Какао с молоком | 180 | 1,75 | 1,40 | 12,22 | 67,01 | 16/10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 360 | 11,5 | 8,65 | 42,74 | 290,8 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 150 | 3,20 | 0,00 | 10,40 | 85,33 | 3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 3,2 | 0 | 10,4 | 85,33 | |
| ОБЕД | Рассольник Ленинградский со сметаной | 150 | 1,17 | 2,52 | 7,86 | 85,78 | 9/2 |
| | Суфле из рыбы | 60 | 4,62 | 12,26 | 1,62 | 114,41 | 14/7 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,62 | 3,31 | 17,62 | 111,16 | 3/3 |
| | Чай черный с сахаром | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,77 | 41,34 | 10/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| ПОЛДНИК | Булочка дорожная | 540 | 11,1 | 18,51 | 52,15 | 427,29 | |
| | Молоко кипяченое | 50 | 3,73 | 5,11 | 28,17 | 124,27 | 425-1 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,3 | 385-1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 8,95 | 9,61 | 36,81 | 220,57 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1280 | 34,75 | 36,77 | 142,1 | 1023,99 | |

Неделя 3 День 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с крупой (рис) | 150 | 6,04 | 1,56 | 7,65 | 93,55 | 38/2 |
| | Бутерброд с маслом | 35 | 2,08 | 5,14 | 13,60 | 109,8 | 8/13 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,37 | 1,12 | 11,16 | 58,97 | 17/10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 365 | 9,49 | 7,82 | 32,41 | 262,32 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 150 | 3,20 | 0,00 | 10,40 | 85,33 | 3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 3,2 | 0 | 10,4 | 85,33 | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 30 | 0,50 | 2,04 | 3,16 | 32,99 | 41/20/11 |
| | Суп картофельный с бобовыми и грибами | 150 | 4,49 | 3,24 | 18,61 | 148,5 | 17/2 |
| | Котлета мясная | 60 | 7,31 | 12,34 | 5,44 | 123,73 | 42/8 |
| | Каша гречневая вязкая | 110 | 3,24 | 2,90 | 16,62 | 95,55 | 3/4 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,06 | 0,00 | 7,60 | 29,98 | 11/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 540 | 18,24 | 20,94 | 65,71 | 505,35 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками | 50 | 2,96 | 1,17 | 24,80 | 135,25 | 26/12 |
| | Чай черный с сахаром | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,77 | 41,34 | 10/10 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 3,01 | 1,17 | 35,57 | 176,59 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1285 | 33,94 | 29,93 | 144,09 | 1029,59 | |

Неделя 3 День 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с | 140 | 4,45 | 5,03 | 23,52 | 109,44 | 2/6 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 4,57 | 3,82 | 5,42 | 115 | 6/13 |
| | Чай черный с сахаром | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,77 | 41,34 | 10/10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 360 | 9,07 | 8,85 | 39,71 | 265,78 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| ОБЕД | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 1,46 | 3,30 | 9,11 | 122,61 | 10/2 |
| | Тефтели рыбные в соусе (минтай, пикша) | 80 | 9,26 | 14,18 | 18,52 | 159,6 | 17/7 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,62 | 3,31 | 17,62 | 111,16 | 3/3 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,05 | 0,00 | 16,97 | 64,58 | 6/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 530 | 16,03 | 21,21 | 76,5 | 532,55 | |
| ПОЛДНИК | Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком | 130 | 6,26 | 6,94 | 11,18 | 148,72 | 20/5 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,06 | 0,00 | 7,60 | 29,98 | 11/10 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| | | 300 | 7,64 | 7,12 | 26,38 | 218,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1290 | 33,14 | 37,58 | 152,39 | 1063,83 | |

Неделя 3 День 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная с м/с | 140 | 5,18 | 3,43 | 25,10 | 108,79 | 15/4 |
| | Бутерброд с маслом и повидлом | 45 | 1,20 | 3,45 | 5,50 | 97,18 | 7/13 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,55 | 1,39 | 20,39 | 96,98 | 18/10 |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 365 | 7,93 | 8,27 | 50,99 | 302,95 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 3,20 | 0,00 | 10,40 | 85,33 | 3 |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 3,2 | 0 | 10,4 | 85,33 | |
| | Биточки из мяса кур | 150 | 2,03 | 1,06 | 14,27 | 101,16 | 18/2 |
| | Рис отварной с овощами | 60 | 6,00 | 2,38 | 16,10 | 101,13 | 5/9 |
| | Напиток из яблок | 110 | 3,13 | 4,80 | 29,90 | 131,05 | 47/3 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 0,09 | 0,09 | 23,76 | 92,43 | 20/10 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 510 | 13,89 | 8,75 | 98,31 | 500,37 | |
| ПОЛДНИК | Котлеты капустно-морковные с соусом молочным | 130 | 2,57 | 9,96 | 15,20 | 114,16 | 25/3/2011 |
| | Чай черный с сахаром | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,77 | 41,34 | 10/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 330 | 3,94 | 10,14 | 33,57 | 195,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1355 | 28,96 | 27,16 | 193,27 | 1083,95 | |

Неделя 3 День 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная с м/с | 140 | 4,33 | 4,63 | 11,55 | 105,24 | 5/4 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,38 | 7,02 | 15,59 | 125,49 | 8/13 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | Какао с молоком | 180 | 1,75 | 1,40 | 12,22 | 67,01 | 16/10 |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты | 360 | 8,46 | 13,05 | 39,36 | 297,74 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ОБЕД | Салат из свежих огурцов с луком репчатым | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| | Борщ со сметаной | 30 | 0,28 | 1,82 | 0,91 | 21,18 | 24/2016 |
| | Фрикадельки мясные тушеные в соусе | 150 | 1,12 | 3,49 | 7,35 | 92,02 | 2/2 |
| | Макаронные изделия отварные | 75 | 7,29 | 11,86 | 5,50 | 128,1 | 23/8 |
| | Чай с лимоном | 110 | 2,16 | 2,74 | 26,12 | 148,64 | 43/3 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 0,06 | 0,00 | 7,60 | 29,98 | 11/10 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 555 | 13,55 | 20,33 | 61,76 | 494,52 | |
| ПОЛДНИК | Манник | 50 | 2,11 | 4,96 | 30,90 | 138,76 | 421-1 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,3 | 385-1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 7,33 | 9,46 | 39,54 | 235,06 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1245 | 29,74 | 43,24 | 150,46 | 1074,32 | |

Неделя 3 День 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная с м/с | 140 | 4,48 | 4,44 | 23,87 | 115,06 | 14/4 |
| | Бутерброд с маслом и повидлом | 45 | 1,20 | 3,45 | 5,50 | 97,18 | 7/13 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,37 | 1,12 | 11,16 | 58,97 | 17/10 |
| | Итого за ЗАВТРАК | 365 | 7,05 | 9,01 | 40,53 | 271,21 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 150 | 3,20 | 0,00 | 10,40 | 85,33 | 3 |
| Итого за ЗАВТРАК 2 | | 150 | 3,2 | 0 | 10,4 | 85,33 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 1,26 | 2,37 | 5,41 | 75,31 | 6/2 |
| | Биточки (котлеты) из мяса кур | 60 | 6,00 | 2,38 | 16,10 | 101,13 | 5/9 |
| | Овощное рагу припущенное | 110 | 1,90 | 5,85 | 8,20 | 132,06 | 13/9 |
| | Кисель плодово-ягодный | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,98 | 34,11 | 19/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| Итого за ОБЕД | | 510 | 11,8 | 11,02 | 52,97 | 417,21 | |
| ПОЛДНИК | Сдоба обыкновенная | 50 | 4,36 | 2,88 | 9,99 | 129,15 | 8/12 |
| | Кисломолочные продукты (витаминизированные) | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,4 | 4 |
| Итого за ПОЛДНИК | | 230 | 9,58 | 7,38 | 17,19 | 224,55 | |
| Итого за день: | | 1255 | 31,63 | 27,41 | 121,09 | 998,3 | |

Неделя 4 День 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная с м/с | 140 | 4,45 | 5,03 | 23,52 | 109,44 | 5/4 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 4,57 | 3,82 | 5,42 | 115 | 6/13 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,55 | 1,39 | 20,39 | 96,98 | 18/10 |
| | Итого за ЗАВТРАК | 360 | 10,57 | 10,24 | 49,33 | 321,42 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 150 | 3,20 | 0,00 | 10,40 | 85,33 | 3 |
| Итого за ЗАВТРАК 2 | | 150 | 3,2 | 0 | 10,4 | 85,33 | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты с маслом растительным | 30 | 0,49 | 2,03 | 3,29 | 33,27 | 31/20/11 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 2,03 | 1,06 | 14,27 | 101,16 | 18/2 |
| | Тефтели мясные с соусом сметанным | 65 | 6,52 | 14,09 | 5,04 | 102,25 | 20/8 |
| | Рис отварной | 110 | 3,06 | 2,09 | 32,02 | 129,13 | 30/4 |
| | Чай черный с сахаром | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,77 | 41,34 | 10/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 | |
| Итого за ОБЕД | | 575 | 14,79 | 19,69 | 79,67 | 481,75 | |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 50 | 3,89 | 5,12 | 12,84 | 168,79 | 42/4-1 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,3 | 38/5-1 |
| Итого за ПОЛДНИК | | 230 | 9,11 | 9,62 | 21,48 | 265,09 | |
| Итого за день: | | 1370 | 40,59 | 32,17 | 208,58 | 1289,94 | |

Неделя 4 День 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная с м/с | 140 | 5,31 | 5,35 | 19,36 | 108,74 | 11/4 |
| | Бутерброд с маслом | 35 | 2,08 | 5,14 | 13,60 | 109,8 | 8/13 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 180 | 1,37 | 1,12 | 11,16 | 58,97 | 17/10 |
| ЗАВТРАК 2 | Чай с молоком | 355 | 8,76 | 11,61 | 44,12 | 277,51 | |
| Итого за ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ОБЕД | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Итого за ОБЕД | | 150 | 1,17 | 2,52 | 7,86 | 85,78 | 9/2 |
| ПОЛДНИК | Расольник Ленинградский со сметаной | 60 | 6,59 | 16,00 | 4,18 | 113,38 | 46/8 |
| | Котлета Детская | 110 | 2,62 | 3,31 | 17,62 | 111,16 | 3/3 |
| | Картофельное пюре | 150 | 0,09 | 0,09 | 23,76 | 92,43 | 20/10 |
| | Напиток из яблок | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,80 | 39,8 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 510 | 13,11 | 22,34 | 67,7 | 477,35 | |
| Итого за ПОЛДНИК | | 50 | 2,89 | 1,10 | 18,14 | 109,99 | 17-2/12 |
| Итого за ПОЛДНИК | | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,4 | 4 |
| Итого за ДЕНЬ: | | 230 | 8,11 | 5,6 | 25,34 | 205,39 | |
| | | 1195 | 30,38 | 39,95 | 146,96 | 1007,25 | |

Неделя 4 День 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная с м/с | 140 | 5,18 | 3,43 | 25,10 | 108,79 | 15/4 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 4,57 | 3,82 | 5,42 | 115 | 6/13 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,00 | 9,12 | 35,98 | 18/10 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 360 | 9,81 | 7,25 | 39,64 | 259,77 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 150 | 3,20 | 0,00 | 10,40 | 85,33 | 3 |
| Итого за ЗАВТРАК 2 | | 150 | 3,2 | 0 | 10,4 | 85,33 | |
| ОБЕД | Суп-пюре из разных овощей | 140 | 1,97 | 2,46 | 9,98 | 97,11 | 39/2 |
| Итого за ОБЕД | | 10 | 1,19 | 0,13 | 7,72 | 36,9 | 34/2 |
| ПОЛДНИК | Гренки (сухарики) | 60 | 6,00 | 2,38 | 16,10 | 141,13 | 5/9 |
| | Биточки из мяса кур | 110 | 4,43 | 4,18 | 12,37 | 180,21 | 46/3 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 0,05 | 0,00 | 16,97 | 64,58 | 6/10 |
| | Компот из сухофруктов | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 510 | 16,28 | 9,57 | 77,42 | 594,53 | |
| Итого за ПОЛДНИК | | 130 | 2,92 | 8,34 | 14,14 | 122,39 | 19/3/20/11 |
| Итого за ПОЛДНИК | | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,77 | 41,34 | 10/10 |
| Итого за ПОЛДНИК | | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| Итого за ДЕНЬ: | | 330 | 4,29 | 8,52 | 32,51 | 203,53 | |
| | | 1350 | 33,58 | 25,34 | 159,97 | 1143,16 | |

Неделя 4 День 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с вермишелью | 150 | 2,68 | 1,19 | 10,58 | 102,76 | 6/2 |
| | Бутерброд с маслом и повидлом | 45 | 1,20 | 3,45 | 5,50 | 97,18 | 7/13 |
| | Какао с молоком | 180 | 1,75 | 1,40 | 12,22 | 67,01 | 16/10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 375 | 5,63 | 6,04 | 28,3 | 266,95 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| ОБЕД | Салат из моркови с растительным маслом | 30 | 0,35 | 1,82 | 3,06 | 30,18 | 10/1 |
| | Борщ со сметаной | 150 | 1,12 | 3,49 | 7,35 | 92,02 | 2/2 |
| | Шницель мясной | 60 | 7,31 | 12,34 | 5,44 | 123,73 | 4/18 |
| | Каша гречневая вязкая | 110 | 3,24 | 2,90 | 16,62 | 95,55 | 3/4 |
| | Чай черный с сахаром | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,77 | 41,34 | 10/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 570 | 14,71 | 20,97 | 57,52 | 457,42 | |
| ПОЛДНИК | Пудинг из творога с яблоками и стущ.молоком | 130 | 4,83 | 6,22 | 18,78 | 140,6 | 21/5 |
| | чай с лимоном | 150 | 0,06 | 0,00 | 7,60 | 29,98 | 11/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 6,21 | 6,4 | 33,98 | 210,38 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1345 | 26,95 | 33,81 | 129,6 | 981,75 | |

Неделя 4 День 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с м.с | 140 | 3,49 | 3,71 | 14,86 | 89,89 | 17/4 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,38 | 7,02 | 15,59 | 125,49 | 8/13 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,37 | 1,12 | 11,16 | 58,97 | 17/10 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 360 | 7,24 | 11,85 | 41,61 | 274,35 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок | 150 | 3,20 | 0,00 | 10,40 | 85,33 | 3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 3,2 | 0 | 10,4 | 85,33 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 1,26 | 2,37 | 5,41 | 75,31 | 6/2 |
| | Биточки (котлеты,шницели) рыбные | 60 | 8,00 | 3,49 | 11,88 | 85,45 | 9/7 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,62 | 3,31 | 17,62 | 111,16 | 3/3 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0,09 | 0,09 | 23,76 | 92,43 | 15/10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,8 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 2 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 510 | 14,61 | 9,68 | 72,95 | 438,95 | |
| ПОЛДНИК | Булочка дорожная | 50 | 3,73 | 5,11 | 28,17 | 124,27 | 425-1 |
| | чай черный с сахаром | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,77 | 41,34 | 10/10 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 3,78 | 5,11 | 38,94 | 165,61 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1250 | 28,83 | 26,64 | 163,9 | 964,24 | |