

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора
МАОУ «СШ с.Анциферово»
от 31.08.2023 № 85

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

дошкольной группы

МАОУ «СШ с.Анциферово»

на 2023 – 2024 учебный год

Возрастная категория: 3-7 лет

Неделя: первая
День 1: понедельник

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|---|-----------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Макароны отварные с сыром | 200 | 11,7 | 10,28 | 31,78 | 264 | 2 |
| 2 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 37 |
| 3 | Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 4,0 | 7,6 | 33,0 | 212 | Пром. |
| | Итого за завтрак: | 450 | 15,8 | 17,88 | 79,78 | 536 | |

Второй завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------------------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|----|
| 1 | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 53 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | |

Обед

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----|
| 1 | Салат из моркови | 50 | 1,1 | 5,8 | 9,1 | 132 | 8 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем на м/б | 200 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 13 |
| 3 | Жаркое по домашнему | 200 | 26 | 23,2 | 16,6 | 379 | 19 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,12 | 0,09 | 18,06 | 73,5 | 34 |
| | Итого обед: | 687 | 31,07 | 40,55 | 65,17 | 788,3 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|
| 1 | Салат степной из разных овощей | 50 | 1,25 | 3,43 | 5,42 | 56,22 | 46 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 37 |
| | Итого за полдник: | 287 | 3,8 | 10,98 | 35,04 | 252,22 | |
| | Итого за день: | 1524 | 50,67 | 69,41 | 191,99 | 1624,52 | |

Неделя: первая
 День 2 вторник

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|--------------------------|----------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Биточки манные | 200 | 9,0 | 12,2 | 49,8 | 347,2 | 48 |
| 2 | Сгущённое молоко | 10 | 0,8 | 0,85 | 0,56 | 3,3 | Пром |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 37 |
| Итого за завтрак: | | 410 | 9,9 | 13,05 | 65,36 | 410,5 | |

Второй завтрак

| | | | | | | | |
|------------------------------|--------|------------|------------|------------|------------|-----------|----|
| 1 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 55 |
| Итого второй завтрак: | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |

Обед

| | | | | | | | |
|--------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
| 1 | Салат «Витаминный» | 50 | 0,68 | 6,06 | 6,38 | 84 | 11 |
| 2 | Суп рыбный со сметаной | 200 | 5,8 | 3,8 | 12,12 | 114,8 | 16 |
| 3 | Рис отварной со сливочным маслом | 150 | 3,74 | 6,11 | 37,61 | 225,7 | 24 |
| 4 | Биточки рыбные | 80 | 8,84 | 2,05 | 9,18 | 90,53 | 21 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 6 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,12 | 0,09 | 18,06 | 73,5 | 34 |
| Итого обед: | | 717 | 21,63 | 25,66 | 97,97 | 724,53 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|------|
| 1 | Блины | 100 | 8,27 | 7,33 | 43,07 | 271,33 | 56 |
| 2 | Сгущённое молоко | 10 | 0,8 | 0,85 | 0,56 | 3,3 | Пром |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 37 |
| Итого за полдник: | | 310 | 9,17 | 8,18 | 58,63 | 334,63 | |
| Итого за день: | | 1537 | 41,1 | 47,29 | 231,76 | 1516,66 | |

Неделя: первая

День 3 среда

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|---|-----------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидка | 200 | 7,16 | 8,98 | 28,84 | 227,19 | 4 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 45 |
| 3 | Масло сливочное (порц) | 5 | 5 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 57 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 36 |
| | Итого за завтрак: | 435 | 19,86 | 17,73 | 59,59 | 461,49 | |

Второй завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|----|
| 1 | Йогурт питьевой | 100 | 2,9 | 1,00 | 12,9 | 72,0 | 54 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 2,9 | 1,00 | 12,9 | 72,0 | |

Обед

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
| 1 | Огурец соленый | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,85 | 5,5 | 59 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы (фасолевый) | 200 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 17 |
| 3 | Котлета мясная (куриная) | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 22 |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 150 | 11,7 | 10,28 | 31,78 | 264 | 25 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 34 |
| | Итого обед: | 717 | 33,08 | 32,45 | 98,84 | 816,45 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|
| 1 | Омлет натуральный | 150 | 12,92 | 19,85 | 3,51 | 244,34 | 32 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,85 | 16,4 | 78,7 | 45 |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| | Итого за полдник: | 380 | 15,22 | 20,7 | 34,91 | 383,04 | |
| | Итого за день: | 1632 | 71,06 | 71,88 | 206,24 | 1732,98 | |

Неделя: первая

День 4 четверг

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|--------------------------|-----------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,24 | 8,10 | 29,30 | 215,0 | 5 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 45 |
| 3 | Масло сливочное (порц.) | 5 | 5 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 57 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 36 |
| Итого за завтрак: | | 435 | 18,94 | 17,05 | 60,05 | 449,3 | |

Второй завтрак

| | | | | | | | |
|------------------------------|-------|------------|------------|------------|-------------|-------------|----|
| 1 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 55 |
| Итого второй завтрак: | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | |

Обед

| | | | | | | | |
|--------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----|
| 1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 9 |
| 2 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,6 | 9 | 20,64 | 187,04 | 1 |
| 3 | Картофельное пюре | 150 | 3,07 | 6,36 | 14,09 | 145,29 | 23 |
| 4 | Шницель куриный | 80 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 22 |
| 5 | Хлеб ржано –пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 34 |
| Итого обед: | | 697 | 23,42 | 34,58 | 84,23 | 757,0 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
| 1 | Капуста тушенная | 150 | 3,02 | 5,66 | 10,14 | 109,5 | 20 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,85 | 16,4 | 78,7 | 45 |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| Итого за полдник: | | 380 | 5,37 | 6,51 | 41,54 | 248,2 | |
| Итого за день: | | 1612 | 49,23 | 58,64 | 206,82 | 1550,5 | |

Неделя: первая
 День 5 пятница

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|-----------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Каша вязкая молочная «Дружба» | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 6 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,6 | 123,3 | 36 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 45 |
| 4 | Масло сливочное (порц.) | 5 | 5 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 57 |
| | Итого за завтрак: | 415 | 17,7 | 15,58 | 57,86 | 419,7 | |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 53 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,68 | 6,06 | 6,38 | 84 | 10 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями и курой | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 18 |
| 3 | Плов с мясом (кура) | 200 | 13,16 | 13,12 | 36,43 | 311,65 | 26 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 34 |
| | Итого обед: | 697 | 19,04 | 29,0 | 93,84 | 708,65 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Пироги с открытым повидло | 100 | 3,59 | 4,64 | 31,64 | 174,71 | 29 |
| 2 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| | Итого за полдник: | 300 | 3,69 | 4,64 | 46,64 | 234,71 | |
| | Итого за день: | 1512 | 22,73 | 49,22 | 210,34 | 1411,06 | |

Неделя: вторая
 День 6 понедельник

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|-----------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Рис отварной со сливочным маслом | 150 | 3,74 | 6,11 | 37,61 | 225,7 | 24 |
| 2 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 37 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 4 | Вафли | 50 | 2,5 | 14,5 | 31,5 | 265 | пром |
| | Итого за завтрак: | 437 | 8,79 | 28,16 | 98,73 | 686,7 | |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 55 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| 1 | Огурец соленый | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,85 | 5,5 | 59 |
| 2 | Суп картофельным с бобовыми, с мясом (гороховый) | 200 | 6,5 | 5,2 | 22,09 | 150 | 17 |
| 3 | Рагу из овощей | 150 | 2,85 | 6,75 | 15,90 | 136,5 | 27 |
| 4 | Кура отварная в соусе | 80 | 12,91 | 9,71 | 0 | 150,4 | 41 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 6 | Компот из свежий плодов | 200 | 0,12 | 0,09 | 18,06 | 73,5 | 33 |
| | Итого обед: | 717 | 25,23 | 29,4 | 71,52 | 651,9 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 60 | 0,42 | 3,03 | 2,04 | 37,2 | 47 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,85 | 16,4 | 78,7 | 45 |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| | Итого за полдник: | 290 | 2,77 | 3,88 | 37,32 | 175,9 | |
| | Итого за день: | 1544 | 37,19 | 61,84 | 217,37 | 1561,5 | |

Неделя: вторая
 День 7 вторник

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|-----------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 7 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 45 |
| 3 | Масло сливочное (порц.) | 5 | 5 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 57 |
| 4 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| | Итого за завтрак: | 435 | 17,34 | 11,93 | 74,33 | 452,66 | |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 55 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 50 | 6,68 | 6,06 | 6,38 | 84 | 10 |
| 2 | Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной | 200 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117 | 15 |
| 3 | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 6,36 | 14,09 | 145,29 | 23 |
| 4 | Котлета рыбная | 80 | 7,98 | 4,72 | 3,12 | 87 | 21 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 6 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 34 |
| | Итого обед: | 717 | 24,31 | 30,67 | 70,69 | 662,49 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Рыба запечённая в омлете | 70 | 11,11 | 3,82 | 2,24 | 82 | 50 |
| 2 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,85 | 16,4 | 78,7 | 45 |
| | Итого за полдник: | 300 | 13,46 | 4,67 | 33,64 | 220,7 | |
| | Итого за день: | 1552 | 55,51 | 47,67 | 188,46 | 1382,85 | |

Неделя: вторая
 День 8 среда

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|-----------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 200 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475,3 | 30 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,2 | 3,4 | 18,8 | 123,3 | 35 |
| | Итого за завтрак: | 400 | 23,8 | 20,1 | 61,9 | 598,6 | |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 | 53 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| 1 | Рассольник «Ленинградский» с мясом и со сметаной | 200 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 14 |
| 2 | Ленивые голубцы со сметанным соусом | 180 | 9,88 | 15,36 | 11,75 | 224,71 | 52,58 |
| 3 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 100 | 1,72 | 7,3 | 10,04 | 112,68 | 9 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 5 | Компот из смесисухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 34 |
| | Итого обед: | 717 | 18,75 | 37,17 | 80,04 | 711,59 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный с зеленым горошком | 150 | 12,92 | 19,85 | 3,51 | 244,34 | 32 |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,85 | 16,4 | 78,7 | 45 |
| | Итого за полдник: | 380 | 15,27 | 20,7 | 34,91 | 383,04 | |
| | Итого за день: | 1597 | 57,92 | 77,97 | 188,85 | 1731,23 | |

Неделя: вторая
 День 9 четверг

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|---|------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Каша вязкая рисовая с маслом | 200 | 9,68 | 8,85 | 49,37 | 226,5 | 49 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 45 |
| 3 | Масло сливочное (порц.) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 57 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 36 |
| | Итого за завтрак: | 435 | 17,43 | 17,8 | 80,12 | 460,8 | |

Второй завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|----|
| 1 | Йогурт питьевой | 100 | 2,9 | 1,00 | 12,9 | 72,0 | 54 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 2,9 | 1,00 | 12,9 | 72,0 | |

Обед

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
| 1 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 13,17 | 10,3 | 18,84 | 176,85 | 51 |
| 2 | Макаронные изделия отварные | 150 | 11,7 | 10,28 | 31,78 | 264 | 25 |
| 3 | Биточки мясные (куриные) | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 22 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 34 |
| | Итого обед: | 667 | 40,36 | 37,37 | 100,5 | 853,05 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----|
| 1 | Яйцо вареное | 50 | 6,35 | 5,78 | 0,35 | 78,5 | 31 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 12,37 | 13,38 | 190,58 | 38 |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| | Итого за полдник: | 300 | 12,25 | 18,15 | 46,88 | 329,08 | |
| | Итого за день: | 1502 | 72,94 | 74,32 | 240,4 | 1714,93 | |

Неделя: вторая
 День 10 пятница

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|------------------------------|---|----------------|------------------|------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Каша пшённая молочная жидкая | 200 | 7,79 | 9,9 | 35,91 | 226,89 | 3 |
| 2 | Бутерброд с хлебом пшеничным и сливочным маслом | 40 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197 | 39 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 36 |
| Итого за завтрак: | | 440 | | | | | |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 53 |
| Итого второй завтрак: | | 100 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,05 | 2,7 | 10,56 | 120,25 | 42,43 |
| 2 | Огурцы в нарезке | 30 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 | 12 |
| 3 | Рагу из овощей | 150 | 6,25 | 11,92 | 21,92 | 221,33 | 27 |
| 4 | Птица тушеная | 80 | 26,9 | 18,9 | 0 | 285,0 | 40 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 34 |
| Итого обед: | | 697 | | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя собственного производства | 50 | 3,79 | 6,7 | 31,74 | 202,44 | 28 |
| 2 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| Итого за полдник | | 250 | 3,89 | 6,7 | 46,74 | 262,44 | |
| Итого за день: | | | | | | | |

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Неделя: первая
День 1: понедельник

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|---|--------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Макароны отварные с сыром | 150 | 8,78 | 7,71 | 23,84 | 198 | 2 |
| 2 | Чай чёрный с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 13,5 | 54 | 37 |
| 3 | Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 4,0 | 7,6 | 33,0 | 212 | Пром. |
| | Итого за завтрак: | 380 | 12,88 | 15,31 | 70,34 | 464 | |

Второй завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------------------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|----|
| 1 | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 53 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | |

Обед

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----|
| 1 | Салат из моркови | 40 | 0,88 | 4,64 | 7,28 | 105,6 | 8 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем на м/б | 180 | 1,26 | 3,52 | 6,11 | 61,02 | 13 |
| 3 | Жаркое по домашнему | 150 | 19,5 | 17,4 | 12,45 | 284,25 | 19 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,12 | 0,09 | 18,06 | 73,5 | 34 |
| | Итого обед: | 607 | 24,21 | 33,2 | 58,52 | 660,37 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|
| 1 | Салат степной из разных овощей | 40 | 1,0 | 2,75 | 4,34 | 44,98 | 46 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 37 |
| | Итого за полдник: | 277 | 3,46 | 10,3 | 33,96 | 240,98 | |
| | Итого за день: | 1364 | 40,55 | 58,81 | 174,82 | 1422,35 | |

Неделя: первая
 День 2 вторник

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|---|--------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Биточки манные | 150 | 6,75 | 9,15 | 37,35 | 260,4 | 48 |
| 2 | Сгущённое молоко | 10 | 0,8 | 0,85 | 0,56 | 3,3 | Пром |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 37 |
| | Итого за завтрак: | 360 | 7,65 | 10,0 | 52,91 | 323,7 | |

Второй завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------------------------|------------|------------|------------|------------|-----------|----|
| 1 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 55 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |

Обед

| | | | | | | | |
|---|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
| 1 | Салат «Витаминный» | 30 | 0,41 | 3,64 | 3,83 | 50,4 | 11 |
| 2 | Суп рыбный со сметаной | 180 | 5,22 | 3,42 | 10,91 | 103,32 | 16 |
| 3 | Рис отварной со сливочным маслом | 120 | 2,99 | 4,89 | 30,08 | 180,56 | 24 |
| 4 | Биточки рыбные | 60 | 6,63 | 1,54 | 6,89 | 67,9 | 21 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 6 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,12 | 0,09 | 18,06 | 73,5 | 34 |
| | Итого обед: | 627 | 17,42 | 21,13 | 84,39 | 611,68 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| 1 | Блины | 100 | 8,27 | 7,33 | 43,07 | 271,33 | 56 |
| 2 | Сгущённое молоко | 10 | 0,8 | 0,85 | 0,56 | 3,3 | Пром |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 37 |
| | Итого за полдник: | 310 | 9,17 | 8,18 | 58,63 | 334,63 | |
| | Итого за день: | 1397 | 34,64 | 39,72 | 205,73 | 1317,01 | |

Неделя: первая

День 3 среда

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|---|-----------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидка | 150 | 5,37 | 6,74 | 21,63 | 170,39 | 4 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 45 |
| 3 | Масло сливочное (порц) | 5 | 5 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 57 |
| 4 | Какао с молоком | 180 | 4,86 | 4,05 | 17,28 | 125,01 | 36 |
| | Итого за завтрак: | 365 | 17,53 | 15,24 | 50,46 | 390,8 | |

Второй завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|----|
| 1 | Йогурт питьевой | 100 | 2,9 | 1,00 | 12,9 | 72,0 | 54 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 2,9 | 1,00 | 12,9 | 72,0 | |

Обед

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
| 1 | Огурец соленый | 30 | 0,24 | 0,1 | 0,51 | 3,3 | 59 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы (фасолевый) | 180 | 4,94 | 4,75 | 14,7 | 121,28 | 17 |
| 3 | Котлета мясная (куриная) | 60 | 9,33 | 6,93 | 9,42 | 137,25 | 22 |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 120 | 9,36 | 8,22 | 25,42 | 211,2 | 25 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 34 |
| | Итого обед: | 627 | 17,56 | 27,55 | 87,37 | 702,23 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|
| 1 | Омлет натуральный | 150 | 12,92 | 19,85 | 3,51 | 244,34 | 32 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,85 | 16,4 | 78,7 | 45 |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| | Итого за полдник: | 380 | 15,22 | 20,7 | 34,91 | 383,04 | |
| | Итого за день: | 1472 | 53,21 | 64,49 | 185,64 | 1548,07 | |

Неделя: первая

День 4 четверг

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|---|-----------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,68 | 6,08 | 21,98 | 161,25 | 5 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 45 |
| 3 | Масло сливочное (порц.) | 5 | 5 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 57 |
| 4 | Какао с молоком | 180 | 4,86 | 4,05 | 17,28 | 125,01 | 36 |
| | Итого за завтрак: | 365 | 16,84 | 14,58 | 50,81 | 381,66 | |

Второй завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|----|
| 1 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 55 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | |

Обед

| | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
| 1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 30 | 0,52 | 2,19 | 3,01 | 33,8 | 9 |
| 2 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,94 | 8,1 | 18,58 | 168,34 | 1 |
| 3 | Картофельное пюре | 120 | 2,46 | 5,09 | 11,27 | 116,23 | 23 |
| 4 | Шницель куриный | 60 | 7,38 | 6,02 | 5,37 | 104,35 | 22 |
| 5 | Хлеб ржано –пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 34 |
| | Итого обед: | 627 | 19,35 | 28,95 | 75,55 | 651,92 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----|
| 1 | Капуста тушенная | 120 | 1,06 | 1,68 | 7,94 | 59,29 | 20 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,85 | 16,4 | 78,7 | 45 |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| | Итого за полдник: | 350 | 3,41 | 2,53 | 39,34 | 197,99 | |
| | Итого за день: | 1442 | 41,1 | 46,56 | 186,7 | 1327,57 | |

Неделя: первая
 День 5 пятница

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|---|-------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Каша вязкая молочная «Дружба» | 150 | 4,68 | 5,8 | 20,78 | 150,75 | 6 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,6 | 123,3 | 36 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 45 |
| 4 | Масло сливочное (порц.) | 5 | 5 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 57 |
| | Итого за завтрак: | 365 | 16,18 | 13,65 | 50,93 | 369,45 | |

Второй завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------------------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|----|
| 1 | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 53 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | |

Обед

| | | | | | | | |
|---|--|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----|
| 1 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 30 | 0,34 | 3,03 | 3,19 | 42 | 10 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями и курой | 180 | 1,94 | 2,05 | 12,34 | 75,42 | 18 |
| 3 | Плов с мясом (кура) | 150 | 9,87 | 9,84 | 27,32 | 233,74 | 26 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 34 |
| | Итого обед: | 597 | 15,2 | 22,47 | 80,17 | 580,46 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|---|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|
| 1 | Пироги с открытым повидло | 100 | 3,59 | 4,64 | 31,64 | 174,71 | 29 |
| 2 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| | Итого за полдник: | 300 | 3,69 | 4,64 | 46,64 | 234,71 | |
| | Итого за день: | 1362 | 35,07 | 40,76 | 189,74 | 1232,62 | |

Неделя: вторая
 День 6 понедельник

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|-----------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Рис отварной со сливочным маслом | 120 | 3,74 | 6,11 | 37,61 | 225,7 | 24 |
| 2 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60 | 37 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 4 | Вафли | 50 | 2,5 | 14,5 | 31,5 | 265 | пром |
| | Итого за завтрак: | 407 | 8,79 | 28,16 | 98,73 | 686,7 | |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 55 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| 1 | Огурец соленый | 30 | 0,24 | 0,1 | 0,51 | 3,3 | 59 |
| 2 | Суп картофельным с бобовыми, с мясом (гороховый) | 180 | 5,85 | 4,68 | 19,89 | 135 | 17 |
| 3 | Рагу из овощей | 150 | 2,85 | 6,75 | 15,90 | 136,5 | 27 |
| 4 | Кура отварная в соусе | 60 | 9,68 | 7,28 | 0 | 112,8 | 41 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 6 | Компот из свежий плодов | 200 | 0,12 | 0,09 | 18,06 | 73,5 | 33 |
| | Итого обед: | 657 | 21,19 | 26,45 | 68,98 | 597,1 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 40 | 0,28 | 2,02 | 1,36 | 24,8 | 47 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,85 | 16,4 | 78,7 | 45 |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| | Итого за полдник: | 270 | 2,63 | 2,87 | 32,76 | 163,5 | |
| | Итого за день: | 1434 | 33,01 | 57,88 | 210,18 | 1496,3 | |

Неделя: вторая
 День 7 вторник

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|-----------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 7 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 45 |
| 3 | Масло сливочное (порц.) | 5 | 5 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 57 |
| 4 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| | Итого за завтрак: | 385 | 14,86 | 10,06 | 62,39 | 385,85 | |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 55 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 30 | 4,01 | 3,63 | 3,83 | 50,4 | 10 |
| 2 | Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной | 180 | 3,17 | 5,38 | 8,81 | 105,3 | 15 |
| 3 | Картофельное пюре | 120 | 2,46 | 5,09 | 11,27 | 116,23 | 23 |
| 4 | Котлета рыбная | 60 | 5,99 | 3,54 | 2,34 | 65,25 | 21 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 6 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 34 |
| | Итого обед: | 627 | 18,68 | 25,21 | 63,57 | 566,38 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Рыба запечённая в омлете | 50 | 7,94 | 2,73 | 1,6 | 58,57 | 50 |
| 2 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,85 | 16,4 | 78,7 | 45 |
| | Итого за полдник: | 280 | 10,29 | 3,58 | 33,0 | 197,27 | |
| | Итого за день: | 1392 | 44,23 | 39,25 | 168,76 | 1196,6 | |

Неделя: вторая
 День 8 среда

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|-----------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 150 | 14,7 | 12,53 | 32,33 | 356,48 | 30 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,2 | 3,4 | 18,6 | 123,3 | 35 |
| | Итого за завтрак: | 330 | 18,9 | 15,93 | 50,93 | 479,78 | |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 | 53 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 0 | 0 | 12 | 48 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| 1 | Рассольник «Ленинградский» с мясом и со сметаной | 180 | 3,69 | 6,44 | 18,84 | 130,5 | 14 |
| 2 | Ленивые голубцы со сметанным соусом | 150 | 8,23 | 12,78 | 9,79 | 187,26 | 52,58 |
| 3 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 30 | 1,72 | 7,3 | 10,04 | 112,68 | 9 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 5 | Компот из смесисухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 34 |
| | Итого обед: | 597 | 16,69 | 34,07 | 75,99 | 659,64 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный с зеленым горошком | 150 | 12,92 | 19,85 | 3,51 | 244,34 | 32 |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,85 | 16,4 | 78,7 | 45 |
| | Итого за полдник: | 380 | 15,27 | 20,7 | 34,91 | 383,04 | |
| | Итого за день: | 1407 | 50,86 | 70,7 | 173,83 | 1570,46 | |

Неделя: вторая
 День 9 четверг

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|--------------------------|------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Каша вязкая рисовая с маслом | 150 | 7,26 | 6,64 | 37,03 | 169,88 | 49 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 45 |
| 3 | Масло сливочное (порц.) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 57 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 36 |
| Итого за завтрак: | | 385 | 15,01 | 15,59 | 87,78 | 404,18 | |

Второй завтрак

| | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|----|
| 1 | Йогурт питьевой | 100 | 2,9 | 1,00 | 12,9 | 72,0 | 54 |
| Итого второй завтрак: | | 100 | 2,9 | 1,00 | 12,9 | 72,0 | |

Обед

| | | | | | | | |
|--------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----|
| 1 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180 | 11,85 | 9,27 | 16,96 | 159,17 | 51 |
| 2 | Макаронные изделия отварные | 120 | 9,36 | 8,22 | 25,42 | 211,2 | 25 |
| 3 | Биточки мясные (куриные) | 60 | 9,33 | 6,93 | 9,42 | 137,25 | 22 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 34 |
| Итого обед: | | 597 | 33,59 | 31,97 | 89,12 | 736,82 | |

Полдник

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|
| 1 | Яйцо вареное | 50 | 6,35 | 5,78 | 0,35 | 78,5 | 31 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 12,37 | 13,38 | 190,58 | 38 |
| 3 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| Итого за полдник: | | 300 | 12,25 | 18,15 | 46,88 | 329,08 | |
| Итого за день: | | 1382 | 63,75 | 66,71 | 236,68 | 1542,08 | |

Неделя: вторая
 День 10 пятница

Завтрак

| № | наименование блюда | Вес блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры |
|-----------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Каша пшённая молочная жидкая | 150 | 5,84 | 7,42 | 26,93 | 170,17 | 3 |
| 2 | Бутерброд с хлебом пшеничным и сливочным маслом | 40 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197 | 39 |
| 3 | Какао с молоком | 180 | 4,86 | 4,05 | 17,28 | 125,01 | 36 |
| | Итого за завтрак: | 370 | 12,3 | 28,17 | 54,21 | 492,18 | |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый | 100 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 53 |
| | Итого второй завтрак: | 100 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клецками | 180 | 1,85 | 2,43 | 9,5 | 108,23 | 42,43 |
| 2 | Огурцы в нарезке | 30 | 0,5 | 0 | 1,8 | 9,1 | 12 |
| 3 | Рагу из овощей | 120 | 5 | 9,54 | 17,54 | 177,06 | 27 |
| 4 | Птица тушеная | 60 | 20,18 | 14,18 | 0 | 213,75 | 40 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 44 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 | 34 |
| | Итого обед: | 627 | 25,58 | 33,7 | 66,16 | 737,34 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя собственного производства | 50 | 3,79 | 6,7 | 31,74 | 202,44 | 28 |
| 2 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 37 |
| | Итого за полдник | 250 | 3,89 | 6,7 | 46,74 | 262,44 | |
| | Итого за день: | 1347 | 41,77 | 68,57 | 179,11 | 1539,96 | |