

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

*МАДОУ "Детский сад
№ 118 "Звездочка" Лисинского района*
«10» апреля



УТВЕРЖДАЮ

Директор: МАУ «Центр социального питания»

Я.Н.Фадеев

« 2 » 2024 г



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое.

1 день

| № реп | Наименование блюда | | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность, ккал | |
|-----------------------|--------------------|---|---------------|---------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|
| | | | | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | | |
| | | | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 | Каша рисовая с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,4 | 3,9 | 4,1 | 4,8 | 21 | 24,5 | 134,8 | 157,5 |
| 413 | 2 | Чай с молоком | 180/7 | 200/10 | 2,83 | 3,16 | 2,34 | 2,6 | 11,43 | 14,93 | 78,74 | 96,49 |
| 1/6 | 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| | | Итого: | 363 | 407,2 | 8,56 | 9,39 | 14,56 | 15,52 | 47,98 | 54,98 | 358,24 | 398,69 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 | Кисломолочный напиток (Снежок) | 100 | 100 | 2,9 | 2,9 | 2,5 | 2,5 | 4 | 4 | 50 | 50 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | 1 | Солянка из птицы | 150 | 180 | 2,9 | 3,42 | 4,92 | 5,8 | 5,06 | 6,59 | 76,8 | 93,22 |
| 401 | 2 | Гуляш из отварного мяса | 60 | 80 | 6,95 | 8,77 | 16,86 | 21,27 | 3,47 | 4,8 | 194,04 | 246,67 |
| 219 | 3 | Макаронные изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,08 | 4,42 | 5,22 | 30,53 | 36,07 | 179,6 | 212,1 |
| 232/1 | 4 | Овощи натуральные соленые (огурец) | 30 | 50 | 0,3 | 0,5 | 0 | 0 | 0,45 | 0,75 | 3,5 | 5,8 |
| 394 | 5 | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | 6 | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | | Итого: | 530 | 660 | 16,7 | 20,73 | 26,53 | 32,73 | 73,42 | 90,35 | 597,43 | 737,18 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 | Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко) | 1/2 или 1 шт. | 1/2 или 1 шт. | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 7,5 | 7,5 | 38 | 38 |
| 418 | 2 | Сок овощной, фруктовый | | 150 | | 0 | | 0 | | 15 | | 67,5 |
| 394 | 2 | Компот из изюма | 100 | | 0,18 | | 0 | | 11,68 | | 44,75 | |
| | | Итого: | 200 | 250 | 0,98 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 19,18 | 22,5 | 82,75 | 105,5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 125 | 1 | Картофель отварной | 150 | 160 | 3,18 | 3,39 | 3,38 | 3,71 | 25,72 | 27,44 | 146,4 | 157,12 |
| 34 | 2 | Салат из свеклы (с растительным маслом) | 30 | 50 | 0,42 | 0,71 | 1,52 | 2,54 | 2,5 | 4,18 | 25,45 | 42,42 |
| 417 | 3 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | | Итого: | 400 | 450 | 7,21 | 7,78 | 6,31 | 7,69 | 65,46 | 70,62 | 360,89 | 397,45 |
| | | Итого за день: | 1593 | 1867,2 | 36,35 | 41,6 | 50,1 | 58,64 | 210,04 | 242,45 | 1449,3 | 1688,8 |

2 день

| № реп | Наименование блюда | | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность, ккал | |
|-----------------------|--------------------|--|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|
| | | | | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | | |
| | | | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 182 | 1 | Каша ячневая с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,61 | 4,27 | 4 | 4,7 | 17,4 | 20,9 | 120,56 | 143,85 |
| 410/ 411 | 2 | Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 |
| 7 | 4 | Сыр порционнo | 10 | 10 | 2,72 | 2,72 | 2,08 | 2,08 | 0 | 0 | 29,6 | 29,6 |
| | | Итого: | 363 | 407,2 | 8,74 | 9,44 | 6,99 | 7,7 | 39,84 | 46,34 | 258,72 | 294,26 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 | Флоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины) | 1/2 или 1 шт. | 1/2 или 1 шт. | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 118 | 1 | Бульон куриный с вермишелью | 150 | 180 | 3,11 | 3,63 | 3,37 | 3,94 | 7,29 | 8,89 | 72,66 | 86,33 |
| 123 | 2 | Гренки из пшеничного хлеба | 5 | 10 | 0,37 | 0,75 | 0,14 | 0,29 | 2,57 | 5,14 | 13,25 | 26,5 |
| | 3 | Котлеты, биточки рубленные мясные | 50 | 70 | 6,56 | 7,9 | 17,12 | 20,36 | 8,47 | 10,17 | 214,82 | 256,16 |
| 373 | 4 | Соус томатный | 20 | 20 | 0,21 | 0,21 | 0,96 | 0,96 | 0,37 | 0,37 | 11,05 | 11,05 |
| 143 | 5 | Капуста тушеная | 110 | 130 | 2,89 | 3,42 | 4,26 | 5,39 | 11,81 | 14,17 | 99,11 | 121,15 |
| | 6 | Овощи свежие (огурцы) порционнo | 30 | 50 | 0,24 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0 | 4,2 | 7 |
| 390 | 7 | Компот из свежих плодов (яблок) | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 17,91 | 21,49 | 73,95 | 88,74 |
| | 8 | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | | Итого: | 545 | 680 | 15,48 | 19,09 | 26,33 | 31,57 | 60,72 | 76,63 | 549,04 | 676,93 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | Кондитерские изделия " Вафля " | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 0,78 | 1,9 | 6,12 | 15 | 12,5 | 31 | 108,4 | 271 |
| 420 | 2 | Кисломолочный напиток (Кефир) | 180 | 200 | 5,4 | 6 | 4,5 | 5 | 7,2 | 8 | 90 | 100 |
| | | Итого: | 200 | 250 | 6,18 | 7,9 | 10,62 | 20 | 19,7 | 39 | 198,4 | 371 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | Каша гречневая с овощами | 140 | 150 | 5,47 | 5,86 | 5,02 | 5,38 | 24,6 | 26,36 | 165,7 | 177,32 |
| | 2 | Овощи свежие (помидоры) порционнo | 30 | 50 | 0,33 | 0,55 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 1,9 | 7,2 | 12 |
| 412 | 3 | Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,06 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | | Итого: | 400,5 | 452,6 | 8,99 | 9,65 | 6,28 | 6,7 | 53,44 | 57,39 | 309,32 | 331,88 |
| | | Итого за день: | 1608,5 | 1889,8 | 39,79 | 46,48 | 50,62 | 66,37 | 183,5 | 229,16 | 1359,5 | 1718,1 |

3 день

| № реп | Наименование блюда | | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн. ценность, ккал | |
|-----------------------|--------------------|--|----------------------|----------------------|------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|----------------|
| | | | | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | | |
| | | | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 | Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,9 | 4,5 | 4,4 | 5,2 | 17,7 | 20,6 | 126,3 | 147,3 |
| 410/ 411 | 2 | Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| 1/6 | 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| | | <i>Итого:</i> | <i>363</i> | <i>407,2</i> | <i>6,39</i> | <i>7,03</i> | <i>12,56</i> | <i>13,37</i> | <i>40,27</i> | <i>46,17</i> | <i>300,06</i> | <i>333,31</i> |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 | Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан) | <i>1/2 или 1 шт.</i> | <i>1/2 или 1 шт.</i> | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 47 | 47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 63 | 1 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 180 | 2,79 | 3,25 | 7,43 | 8,69 | 6,08 | 7,28 | 102,86 | 120,89 |
| ТТК | 2 | Котлеты или биточки рыбные "Морячок" | 50 | 70 | 6,79 | 9,51 | 1,12 | 1,57 | 7,18 | 10,05 | 66,62 | 93,26 |
| 339 | 3 | Пюре картофельное | 110 | 130 | 3,04 | 3,59 | 3,2 | 3,78 | 20,44 | 24,14 | 123,1 | 145,51 |
| 10 | 4 | Салат из горошка зеленого консервированного | 30 | 50 | 0,88 | 1,47 | 1,55 | 2,59 | 1,85 | 3,08 | 29,16 | 48,6 |
| 373 | 5 | Соус сметанный с томатом | 10 | 10 | 0,24 | 0,24 | 0,52 | 0,52 | 0,85 | 0,85 | 9,17 | 9,17 |
| 394 | 6 | Компот из чернослива | 150 | 180 | 0,35 | 0,41 | 0 | 0 | 15,75 | 19,49 | 64,23 | 79,47 |
| | 7 | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | | <i>Итого:</i> | <i>530</i> | <i>660</i> | <i>16,07</i> | <i>21,11</i> | <i>14,15</i> | <i>17,59</i> | <i>64,45</i> | <i>81,29</i> | <i>455,14</i> | <i>576,9</i> |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК) | 200 | | 5,6 | | 5,6 | | 22,4 | | 162 | |
| | 1 | Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК) | | 200 | | 5,6 | | 6,4 | | 19,4 | | 158 |
| | 2 | Кондитерские изделия "Пряник" | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,18 | 2,95 | 0,94 | 2,35 | 15 | 37,5 | 73,2 | 183 |
| | | <i>Итого</i> | <i>220</i> | <i>250</i> | <i>6,78</i> | <i>8,55</i> | <i>6,54</i> | <i>8,75</i> | <i>37,4</i> | <i>56,9</i> | <i>235,2</i> | <i>341</i> |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 251 | 1 | Запеканка из творога | 130 | 150 | 22,4 | 25,83 | 8,71 | 10,03 | 38,49 | 44,27 | 326,05 | 375,38 |
| 379 | 2 | Соус ягодный | 60 | 60 | 0,0018 | 0,0018 | 0 | 0 | 8,6 | 8,6 | 34,43 | 34,43 |
| 394 | 3 | Компот из изюма | 180 | 200 | 0,32 | 0,36 | 0 | 0 | 21,74 | 24,16 | 83,43 | 92,7 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | | <i>Итого:</i> | <i>410</i> | <i>450</i> | <i>25,722</i> | <i>29,192</i> | <i>9,87</i> | <i>11,19</i> | <i>89,39</i> | <i>97,59</i> | <i>549,91</i> | <i>608,51</i> |
| | | <i>Итого за день:</i> | <i>1623</i> | <i>1867,2</i> | <i>55,362</i> | <i>66,282</i> | <i>43,42</i> | <i>51,2</i> | <i>241,81</i> | <i>292,25</i> | <i>1587,3</i> | <i>1906,72</i> |

4 день

| № реп | Наименование блюда | | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетичность, ккал | |
|-----------------------|--------------------|---|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|
| | | | | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | | |
| | | | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 | Каша манная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,4 | 3,9 | 4,02 | 4,74 | 15,5 | 18 | 112,1 | 130,9 |
| 416 | 2 | Какао с молоком | 180/7 | 200/10 | 3,68 | 4,02 | 3,05 | 3,35 | 12,47 | 16,04 | 93,11 | 111,56 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 |
| | 4 | Повидло/джем порционно | 10 | 10 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 6,5 | 6,5 | 25 | 25 |
| | | <i>Итого:</i> | <i>363</i> | <i>407,2</i> | <i>9,37</i> | <i>10,21</i> | <i>7,94</i> | <i>8,96</i> | <i>49,89</i> | <i>55,96</i> | <i>309,71</i> | <i>346,96</i> |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 | Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины) | 1/2 или 1 шт. | 1/2 или 1 шт. | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 95 | 95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 180 | 3,29 | 3,85 | 5,55 | 6,43 | 12,5 | 15 | 113,67 | 133,98 |
| тгк | 2 | Шарики куриные "Детские" | 50 | 70 | 10,6 | 14,89 | 4,1 | 5,75 | 2,55 | 3,55 | 90,99 | 126,24 |
| 332 | 3 | Рис отварной | 110 | 130 | 2,8 | 3,3 | 4,39 | 5,18 | 29,6 | 34,93 | 169,2 | 199,61 |
| 373 | 4 | Соус томатный | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,48 | 0,48 | 0,18 | 0,18 | 5,52 | 5,52 |
| 34 | 5 | Салат из свеклы (с растительным маслом) | 30 | 50 | 0,42 | 0,71 | 1,52 | 2,54 | 2,5 | 4,18 | 25,45 | 42,42 |
| 394 | 6 | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | 7 | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | | <i>Итого:</i> | <i>530</i> | <i>660</i> | <i>19,46</i> | <i>25,81</i> | <i>16,37</i> | <i>20,82</i> | <i>81,24</i> | <i>99,98</i> | <i>548,32</i> | <i>687,16</i> |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | Кондитерские изделия "Печенье" | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,5 | 4 | 2 | 5,5 | 15 | 41 | 83,4 | 208,5 |
| 419 | 2 | Молоко кипяченое | 180 | 200 | 5,4 | 6 | 4,5 | 5 | 8,46 | 9,4 | 95,94 | 106,6 |
| | | <i>Итого:</i> | <i>200</i> | <i>250</i> | <i>6,9</i> | <i>10</i> | <i>6,5</i> | <i>10,5</i> | <i>23,46</i> | <i>50,4</i> | <i>179,34</i> | <i>315,1</i> |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 229 | 1 | Омлет натуральный | 150 | 160 | 13,65 | 14,56 | 16,43 | 17,54 | 3,34 | 3,57 | 215,72 | 230,28 |
| | 2 | Овощи свежие (огурцы) порционно | 30 | 50 | 0,24 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0 | 4,2 | 7 |
| | 3 | Напиток лимонный | 180 | 200 | 0,13 | 0,14 | 0,01 | 0,02 | 21,99 | 24,43 | 91,08 | 101,2 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | | <i>Итого:</i> | <i>400</i> | <i>450</i> | <i>17,02</i> | <i>18,1</i> | <i>17,63</i> | <i>18,77</i> | <i>45,89</i> | <i>48,56</i> | <i>417</i> | <i>444,48</i> |
| | | <i>Итого за день:</i> | <i>1593</i> | <i>1867,2</i> | <i>54,25</i> | <i>65,62</i> | <i>48,94</i> | <i>59,55</i> | <i>221,48</i> | <i>275,9</i> | <i>1549,37</i> | <i>1888,7</i> |

5 день

| № реп | Наименование блюда | | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность, ккал | |
|-----------------------|--------------------|---|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------------|---------------|
| | | | | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | | |
| | | | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 | Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 4,2 | 4,9 | 4,01 | 4,72 | 19,02 | 22,06 | 126,3 | 146,9 |
| ГТК №11 | 2 | Чай с яблоком | 180/4,5 | 200/5 | 0,18 | 0,22 | 0,06 | 0,07 | 7,5 | 10,5 | 31,2 | 43,7 |
| 1/6 | 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| <i>Итого:</i> | | | <i>360,5</i> | <i>402,2</i> | <i>6,71</i> | <i>7,45</i> | <i>12,19</i> | <i>12,91</i> | <i>42,07</i> | <i>48,11</i> | <i>302,2</i> | <i>335,3</i> |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 | Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко) | 1/2 или 1 шт. | 1/2 или 1 шт. | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 7,5 | 7,5 | 38 | 38 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 87 | 1 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 180 | 6,25 | 7,39 | 7,19 | 8,41 | 13,93 | 16,69 | 144,78 | 171,19 |
| 292 | 2 | Жаркое по-домашнему | 160 | 160 | 9,5 | 9,5 | 20,09 | 20,09 | 24,5 | 24,5 | 317,61 | 317,61 |
| | 3 | Овощи свежие (помидоры) порционно | 30 | 50 | 0,33 | 0,55 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 1,9 | 7,2 | 12 |
| 394 | 4 | Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 18,16 | 64,08 | 79,29 |
| | 5 | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| <i>Итого:</i> | | | <i>520</i> | <i>610</i> | <i>18,57</i> | <i>20,69</i> | <i>27,67</i> | <i>29,04</i> | <i>66,51</i> | <i>77,65</i> | <i>593,67</i> | <i>660,09</i> |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 | Кисломолочный напиток (Снежок) | 180 | 200 | 5,22 | 5,8 | 4,5 | 5 | 7,2 | 8 | 90 | 100 |
| | 2 | Кондитерские изделия "Печенье затяжное" | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,7 | 4,25 | 2,26 | 5,65 | 13,94 | 34,85 | 82,8 | 207 |
| <i>Итого:</i> | | | <i>200</i> | <i>250</i> | <i>6,92</i> | <i>10,05</i> | <i>6,76</i> | <i>10,65</i> | <i>21,14</i> | <i>42,85</i> | <i>172,8</i> | <i>307</i> |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 441 | 1 | Ватрушка с повидло | 70 | 70 | 4,23 | 4,23 | 11,48 | 11,48 | 47,42 | 47,42 | 309,9 | 309,9 |
| 182 | 2 | Каша ячневая с молоком и маслом | 150/3,6/3,6 | 180/4,3/4,3 | 4,2 | 5,1 | 4,7 | 5,7 | 19,7 | 24,4 | 138,3 | 169,6 |
| 412 | 3 | Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,06 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| <i>Итого:</i> | | | <i>417,7</i> | <i>471,2</i> | <i>8,62</i> | <i>9,57</i> | <i>16,22</i> | <i>17,24</i> | <i>74,26</i> | <i>80,39</i> | <i>478,62</i> | <i>516,06</i> |
| <i>Итого за день:</i> | | | <i>1598,2</i> | <i>1822,2</i> | <i>41,62</i> | <i>48,56</i> | <i>63,04</i> | <i>70,04</i> | <i>211,48</i> | <i>256,5</i> | <i>1585,3</i> | <i>1856,5</i> |

6 день

| № реца | Наименование блюда | | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетичность, ккал | |
|-----------------------|--------------------|--|----------------------|----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|
| | | | | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | | |
| | | | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 | Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,6 | 4,2 | 4,7 | 5,5 | 14,4 | 16,7 | 114,9 | 134,2 |
| 414 | 2 | Кофейный напиток с молоком | 180/7 | 200/10 | 2,88 | 3,22 | 2,25 | 2,5 | 12,51 | 16,1 | 87,57 | 106,04 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 |
| 7 | 4 | Сыр порционнно | 10 | 10 | 2,72 | 2,72 | 2,08 | 2,08 | 0 | 0 | 29,6 | 29,6 |
| | | <i>Итого:</i> | <i>363</i> | <i>407,2</i> | <i>11,45</i> | <i>12,39</i> | <i>9,9</i> | <i>10,95</i> | <i>42,33</i> | <i>48,22</i> | <i>311,57</i> | <i>349,34</i> |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 | Флоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины) | <i>1/2 или 1 шт.</i> | <i>1/2 или 1 шт.</i> | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 73 | 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 180 | 2,74 | 3,2 | 7,44 | 8,71 | 5,2 | 6,26 | 99,34 | 116,85 |
| 322 | 2 | Котлеты рубленные из птицы | 50 | 70 | 8,11 | 11,53 | 9 | 12,69 | 8,47 | 12,07 | 147,97 | 209,52 |
| 373 | 3 | Соус томатный | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,48 | 0,48 | 0,18 | 0,18 | 5,52 | 5,52 |
| 179 | 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | 6,42 | 7,56 | 5,32 | 6,27 | 34,68 | 40,8 | 206,8 | 244,1 |
| 34 | 5 | Салат из свеклы (с растительным маслом) | 30 | 50 | 0,42 | 0,71 | 1,52 | 2,54 | 2,5 | 4,18 | 25,45 | 42,42 |
| 394 | 6 | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | 7 | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | | <i>Итого:</i> | <i>530</i> | <i>660</i> | <i>20,04</i> | <i>26,06</i> | <i>24,09</i> | <i>31,13</i> | <i>84,94</i> | <i>105,63</i> | <i>628,57</i> | <i>797,8</i> |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | Кондитерские изделия "Печенье" | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,5 | 4 | 2 | 5,5 | 15 | 41 | 83,4 | 208,5 |
| 420 | 2 | Кисломолочный напиток (Кефир) | 180 | 200 | 5,4 | 6 | 4,5 | 5 | 7,2 | 8 | 90 | 100 |
| | | <i>Итого</i> | <i>200</i> | <i>250</i> | <i>6,9</i> | <i>10</i> | <i>6,5</i> | <i>10,5</i> | <i>22,2</i> | <i>49</i> | <i>173,4</i> | <i>308,5</i> |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 160 | 190 | 4,5 | 5,38 | 4,1 | 4,85 | 15,8 | 18,36 | 119 | 139,65 |
| | 2 | Повидло/джем порционнно | 20 | 20 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 | 13 | 13 | 50 | 50 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| 410/ 411 | 4 | Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| | | <i>Итого:</i> | <i>407</i> | <i>460</i> | <i>7,74</i> | <i>8,66</i> | <i>5,3</i> | <i>6,06</i> | <i>56,38</i> | <i>61,94</i> | <i>304,06</i> | <i>336,96</i> |
| | | <i>Итого за день:</i> | <i>1600</i> | <i>1877,2</i> | <i>46,53</i> | <i>57,51</i> | <i>46,19</i> | <i>59,04</i> | <i>215,65</i> | <i>274,6</i> | <i>1462</i> | <i>1836,6</i> |

7 день

| № реп | Наименование блюда | | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность, ккал | |
|-----------------------|--------------------|--|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|----------------|
| | | | | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | | |
| | | | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 | Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 4,2 | 4,9 | 4,01 | 4,72 | 19,02 | 22,06 | 126,3 | 146,9 |
| 416 | 2 | Какао с молоком | 180/7 | 200/10 | 3,68 | 4,02 | 3,05 | 3,35 | 12,47 | 16,04 | 93,11 | 111,56 |
| 1/6 | 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| Итого: | | | 363 | 407,2 | 10,21 | 11,25 | 15,18 | 16,19 | 47,04 | 53,65 | 364,11 | 403,16 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 | Флоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко) | 1/2 или 1 шт. | 1/2 или 1 шт. | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 95 | 95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 63 | 1 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 180 | 2,79 | 3,25 | 7,43 | 8,69 | 6,08 | 7,28 | 102,86 | 120,89 |
| ТТК | 2 | Запеканка из печени с рисом | 50 | 70 | 5,35 | 7,5 | 4,95 | 6,94 | 6,03 | 8,45 | 90,12 | 126,27 |
| 373 | 3 | Соус сметанный с томатом | 10 | 10 | 0,24 | 0,24 | 0,52 | 0,52 | 0,85 | 0,85 | 9,17 | 9,17 |
| 219 | 4 | Макаронные изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,08 | 4,42 | 5,22 | 30,53 | 36,07 | 179,6 | 212,1 |
| | 5 | Овощи свежие (помидоры) порционно | 30 | 50 | 0,33 | 0,55 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 1,9 | 7,2 | 12 |
| 394 | 6 | Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 18,16 | 64,08 | 79,29 |
| | 7 | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| Итого: | | | 530 | 660 | 15,5 | 19,87 | 17,71 | 21,91 | 71,57 | 89,11 | 513,03 | 639,72 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | Кондитерские изделия "Пряник" | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,18 | 2,95 | 0,94 | 2,35 | 15 | 37,5 | 73,2 | 183 |
| 419 | 2 | Молоко кипяченое | 180 | 200 | 5,4 | 6 | 4,5 | 5 | 8,46 | 9,4 | 95,94 | 106,6 |
| Итого: | | | 200 | 250 | 6,58 | 8,95 | 5,44 | 7,35 | 23,46 | 46,9 | 169,14 | 289,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | Пудинг картофельный | 140 | 150 | 5,42 | 5,81 | 14,77 | 15,83 | 40,48 | 43,38 | 318,4 | 341,14 |
| 232/1 | 2 | Овощи натуральные соленые (огурец) | 30 | 50 | 0,3 | 0,5 | 0 | 0 | 0,45 | 0,75 | 3,5 | 5,8 |
| 412 | 3 | Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,05 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| Итого: | | | 400,5 | 452,6 | 8,91 | 9,55 | 15,97 | 17,04 | 68,63 | 73,26 | 458,32 | 489,5 |
| Итого за день: | | | 1603,5 | 1879,8 | 42,7 | 51,12 | 54,8 | 62,99 | 231,7 | 283,92 | 1599,6 | 1916,98 |

8 день

| № реп | Наименование блюда | | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн. ценность, ккал | |
|-----------------------|--------------------|--|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| | | | | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | | |
| | | | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №2/1 | 1 | Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,4 | 3,9 | 4,1 | 4,8 | 18,6 | 21,6 | 125,04 | 145,88 |
| 410/4 11 | 2 | Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 |
| | 4 | Повидло/джем порционно | 10 | 10 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 6,5 | 6,5 | 25 | 25 |
| | | Итого: | 363 | 407,2 | 5,85 | 6,39 | 5,01 | 5,72 | 47,54 | 53,54 | 258,6 | 291,69 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 | Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан) | 1/2 или 1 шт. | 1/2 или 1 шт. | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 47 | 47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 82 | 1 | Рассольник "ленинградский" | 150 | 180 | 3,04 | 3,55 | 7,56 | 8,85 | 10,33 | 12,39 | 121,93 | 143,89 |
| ТТК | 2 | Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка" | 50 | 70 | 6,72 | 9,4 | 1,64 | 2,29 | 4,96 | 6,94 | 62 | 86,8 |
| 372 | 3 | Соус сметанный | 10 | 10 | 0,07 | 0,07 | 0,45 | 0,45 | 0,13 | 0,13 | 4,88 | 4,88 |
| 332 | 3 | Рис отварной | 110 | 130 | 2,8 | 3,3 | 4,39 | 5,18 | 29,6 | 34,93 | 169,2 | 199,61 |
| 10 | 5 | Овощи свежие (огурцы) порционно | 30 | 50 | 0,24 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0 | 4,2 | 7 |
| 390 | 6 | Компот из свежих плодов (яблок) | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 17,91 | 21,49 | 73,95 | 88,74 |
| | 7 | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | | Итого: | 530 | 660 | 14,97 | 19,5 | 14,52 | 17,4 | 75,23 | 92,28 | 496,16 | 610,92 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | Кондитерские изделия "Печенье затяжное" | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,7 | 4,25 | 2,26 | 5,65 | 13,94 | 34,85 | 82,8 | 207 |
| 418 | 2 | Сок овощной, фруктовый | | 200 | | 0 | | 0 | | 20 | | 90 |
| 394 | 2 | Компот из изюма | 180 | | 0,32 | | 0 | | 21,74 | | 83,43 | |
| | | Итого: | 200 | 250 | 2,02 | 4,25 | 2,26 | 5,65 | 35,68 | 54,85 | 166,23 | 297 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 46 | 1 | Винегрет овощной | 150 | 160 | 2,88 | 3,06 | 10,27 | 11,28 | 12,89 | 13,64 | 148,23 | 160,57 |
| 213 | 2 | Яйцо отварное | 1 шт (50 гр) | 1 шт (50 гр) | 6,35 | 6,35 | 5,75 | 5,75 | 0,35 | 0,35 | 78,5 | 78,5 |
| 417 | 3 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | | Итого: | 420 | 450 | 12,84 | 13,09 | 17,43 | 18,47 | 50,48 | 52,99 | 415,77 | 436,98 |
| | | Итого за день: | 1613 | 1867,2 | 36,08 | 43,63 | 39,52 | 47,54 | 219,23 | 263,96 | 1383,8 | 1683,6 |

9 день

| № репс | Наименование блюда | | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн.ценность, ккал | |
|-----------------------|--------------------|---|---------------|---------------|------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|
| | | | | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | | |
| | | | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 | Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,9 | 4,5 | 4,4 | 5,2 | 17,7 | 20,6 | 126,3 | 147,3 |
| 416 | 2 | Какао с молоком | 180/7 | 200/10 | 3,68 | 4,02 | 3,05 | 3,35 | 12,47 | 16,04 | 93,11 | 111,56 |
| 1/6 | 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| | | <i>Итого:</i> | <i>363</i> | <i>407,2</i> | <i>9,91</i> | <i>10,85</i> | <i>15,57</i> | <i>16,67</i> | <i>45,72</i> | <i>52,19</i> | <i>364,11</i> | <i>403,56</i> |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 | Кисломолочный напиток (Кефир) | 100 | 100 | 3 | 3 | 2,5 | 2,5 | 4 | 4 | 50 | 50 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 88 | 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 180 | 3,29 | 3,85 | 5,55 | 6,43 | 12,5 | 15 | 113,67 | 133,98 |
| ТТК | 2 | Тефтели мясные с рисом | 50 | 70 | 5,58 | 7,92 | 12,63 | 17,78 | 6,15 | 8,8 | 160,93 | 227,31 |
| 373 | 3 | Соус сметанный с томатом | 10 | 10 | 0,24 | 0,24 | 0,52 | 0,52 | 0,85 | 0,85 | 9,17 | 9,17 |
| 219 | 4 | Макаронные изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,08 | 4,42 | 5,22 | 30,53 | 36,07 | 179,6 | 212,1 |
| 232/1 | 5 | Овощи натуральные соленые (огурец) | 30 | 50 | 0,3 | 0,5 | 0 | 0 | 0,45 | 0,75 | 3,5 | 5,8 |
| 394 | 6 | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | 7 | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | | <i>Итого:</i> | <i>530</i> | <i>660</i> | <i>15,96</i> | <i>20,55</i> | <i>23,45</i> | <i>30,39</i> | <i>84,39</i> | <i>103,61</i> | <i>610,36</i> | <i>767,75</i> |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 | Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, мандарины) | 1/2 или 1 шт. | 1/2 или 1 шт. | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 95 | 95 |
| 394 | 2 | Компот из чернослива | 100 | 150 | 0,23 | 0,35 | 0 | 0 | 10,43 | 15,75 | 42,55 | 64,23 |
| | | <i>Итого</i> | <i>200</i> | <i>250</i> | <i>1,73</i> | <i>1,85</i> | <i>0,5</i> | <i>0,5</i> | <i>31,43</i> | <i>36,75</i> | <i>137,55</i> | <i>159,23</i> |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 252 | 1 | Запеканка из творога с морковью | 130 | 150 | 14,28 | 16,47 | 7,26 | 8,11 | 36,46 | 42,18 | 271,58 | 311,36 |
| 379 | 2 | Соус ягодный | 60 | 60 | 0,0018 | 0,0018 | 0 | 0 | 8,6 | 8,6 | 34,43 | 34,43 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| 410/4 11 | 4 | Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| | | <i>Итого</i> | <i>417</i> | <i>460</i> | <i>17,442</i> | <i>19,672</i> | <i>8,46</i> | <i>9,32</i> | <i>72,64</i> | <i>81,36</i> | <i>441,07</i> | <i>493,1</i> |
| | | <i>Итого за день :</i> | <i>1610</i> | <i>1877,2</i> | <i>48,042</i> | <i>55,922</i> | <i>50,48</i> | <i>59,38</i> | <i>238,18</i> | <i>277,91</i> | <i>1603,1</i> | <i>1873,6</i> |

10 день

| № реп | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетичность, ккал | | |
|-----------------------|--------------------|--|---------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|----------------|----------------|
| | | | | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | | | |
| | | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 | Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,6 | 4,2 | 4,7 | 5,5 | 14,4 | 16,7 | 114,9 | 134,2 |
| 410/ 411 | 2 | Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 |
| 7 | 4 | Сыр порционнo | 10 | 10 | 2,72 | 2,72 | 2,08 | 2,08 | 0 | 0 | 29,6 | 29,6 |
| | | Итого: | 363 | 407,2 | 8,73 | 9,37 | 7,69 | 8,5 | 36,84 | 42,14 | 253,06 | 284,61 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 | Флоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан) | 1/2 или 1 шт. | 1/2 или 1 шт. | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 47 | 47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | 1 | Суп крестьянский с крупой | 150 | 180 | 2,97 | 3,47 | 7,5 | 8,77 | 9,22 | 11,06 | 116,65 | 137,56 |
| 321 | 2 | Плов из птицы | 160 | 160 | 10,24 | 10,24 | 9,16 | 9,16 | 27,04 | 27,04 | 236,2 | 236,2 |
| 10 | 3 | Салат из горошка зеленого консервированного | 30 | 50 | 0,88 | 1,47 | 1,55 | 2,59 | 1,85 | 3,08 | 29,16 | 48,6 |
| 394 | 4 | Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 18,16 | 64,08 | 79,29 |
| | 5 | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | | Итого: | 520 | 610 | 16,58 | 18,43 | 18,54 | 20,96 | 65,05 | 75,74 | 506,09 | 581,65 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | Кондитерские изделия "Пряник" | Не менее 20 г | Не менее 50 г. | 1,18 | 2,95 | 0,94 | 2,35 | 15 | 37,5 | 73,2 | 183 |
| 420 | 2 | Кисломолочный напиток (Снежок) | 180 | 200 | 5,22 | 5,8 | 4,5 | 5 | 7,2 | 8 | 90 | 100 |
| | | Итого | 200 | 250 | 6,4 | 8,75 | 5,44 | 7,35 | 22,2 | 45,5 | 163,2 | 283 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 443 | 1 | Крендель сахарный | 70 | 70 | 4,75 | 4,75 | 12,17 | 12,17 | 39,98 | 39,98 | 305,02 | 305,02 |
| 199 | 2 | Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 150/3,6/3,6 | 180/4,3/4,3 | 4,9 | 5,84 | 4,72 | 5,64 | 22,06 | 26,45 | 146,9 | 179,08 |
| 412 | 3 | Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,06 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| | | Итого: | 417,7 | 471,2 | 9,84 | 10,83 | 16,93 | 17,87 | 69,18 | 75 | 482,34 | 520,66 |
| | | Итого за день: | 1600,7 | 1838,4 | 41,95 | 47,78 | 48,9 | 54,98 | 203,57 | 248,68 | 1451,69 | 1716,92 |