

«Утверждаю»

И. О. заведующего МБДОУ "Детский сад № 6 "Ласточка"

_____ Красная Ю. О.

Примерное цикличное десятидневное меню для детей,
посещающих МБДОУ «Детский сад №6 «Ласточка»
с 12 часовым пребыванием,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Возрастная категория: дети до 3-х лет.

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет.

Десятидневное меню разработано на основе:

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.
2. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений в 2-х частях» под редакцией доц. Л. С. Коровка и доц. Доброседова И. И.
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (СанПиН 2.3/2.4.3590)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Каша "Дружба" жидкая молочная	150	4,74	7,64	26,33	168	84
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
	Кондитерское изделие	40	2,8	4,1	3,86	36,4	б/н
Итого за завтрак		340	8,44	11,74	42,69	241,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	
Обед	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150	1,4	2,9	7,4	63	35
	Макароны отварные	110	4,29	4,51	25,9	152	194
	Гуляш из отварной птицы	50	6,1	7,82	2,32	92,5	370
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	б/н
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
Итого за обед		500	14,45	15,51	75,76	489,5	
Полдник	Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	253
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	2,54	6,13	14,48	105	
Итого за полдник		195	5,97	9,91	30,26	214	
Ужин	Запеканка из творога со сгущённым молоком	155	21,8	17,5	26,4	353	117
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71	56
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	
Итого за ужин		335	24,8	18,1	55,06	492	
Итого за день		1470	53,66	55,26	214,97	1481,9	

ВТОРНИК

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,19	5,5	23,53	164	90
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,9	0	12,5	37	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	
Итого за завтрак		335	8,63	11,63	50,51	306	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50	
Обед	Суп картофельный с вермишелью с курицей	150	5,11	4,66	13,06	110	38
	Запеканка рисовая с мясом	150	9,82	10,2	26,3	230	77
	Салат из свёклы	30	0,42	1,83	2,51	28	33
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
Итого за обед		520	18,01	16,97	82,01	550	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Гренки сладкие	30	3,49	3,06	20,9	129	контроль
Итого за полдник		180	7,69	7,86	27,05	213	
Ужин	Свежий помидор	30	0,3	0,1	1,1	7,2	71
	Омлет натуральный	120	0,39	10,87	3,79	150	111
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
Итого за ужин		330	4,08	11,36	31,82	262,2	
Итого за день		1465	38,71	47,82	201,59	1381,2	

СРЕДА

Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,48	23,5	180	98
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,81	3,34	14,43	104	7
Итого за завтрак		340	10,24	10,82	50,43	321	

Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,3	0	10,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	45	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	6,72	2,27	4,15	78	27
	Шницель из курицы	50	7,86	7,6	8,32	137	178
	Греча рассыпчатая	110	6,3	5,3	30,2	198	186
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
Итого за обед		500	23,54	15,45	82,81	595	
Полдник	Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	253
	Булочка ванильная	60	4,74	4,87	32,69	193	273
Итого за полдник		210	8,17	8,65	48,47	302	
Ужин							
	Гороховое пюре	120	14,22	3,1	29,76	192	108
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,9	0	12,5	37	263
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	
Итого за ужин		300	17,61	3,49	56,69	297	
Итого за день		1450	59,86	38,41	248,6	1560	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Каша молочная жидкая "Здоровье"	150	4,97	6,26	17,54	146	84
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	
Итого за завтрак		335	8,41	12,39	44,52	288	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50	
Обед	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	150	6,22	3,69	9,96	97	76
	Капуста тушёная с мясом	150	2,53	4,17	19,54	95	144
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241

Обед							
Итого за обед		490	11,41	8,14	69,64	374	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Кондитерское изделие	40	2,8	4,1	3,86	36,4	б/н
Итого за полдник		190	7	8,9	10,01	120,4	
Ужин	Винегрет с маслом растительным	120	1,97	6,41	22,1	113	2
	Рыбное суфле	60	12,1	1,98	4,31	97	146
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,9	0	12,5	37	263
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	
Итого за ужин		360	17,46	8,78	53,34	315	
Итого за день		1475	44,58	38,21	187,71	1147,4	

ПЯТНИЦА

Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	150	5,07	7,82	19,39	169	96
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,81	3,34	14,43	104	7
Итого за завтрак		340	10,78	11,16	46,32	310	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	150	4,29	0,36	12,09	76	36
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	150	17,8	4,6	16	176	292
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,14	7,8	37	58
	Огурец солёный	30	0	0	0,9	3,6	контроль
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
Итого за обед		530	25,95	5,38	76,93	474,6	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Хлеб пшеничный с повидлом	45				104	б/н

Итого за полдник		195	4,2	4,8	6,15	188	
Ужин	Каша геркулес жидкая молочная	150	5,34	6,65	19,7	176	93
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	
Итого за ужин		330	8,73	7,04	14,43	281	
Итого за день		1495	49,66	28,38	152,68	1298,6	
Вторая неделя ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,08	5,49	14,67	132	86
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
	Кондитерское изделие	40	2,8	4,1	3,86	36,4	6/н
Итого за завтрак		340	8,78	9,59	31,03	205,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	
Обед	Икра кабачковая	30	0,7	2,67	2,31	36	6
	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	4,98	3,55	5,68	85	37
	Плов из отварной курицы	150	15	13,86	25,08	285	180
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
Итого за обед		520	23,34	20,36	73,21	588	
Полдник	Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	253
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	
Итого за полдник		185	5,97	9,91	30,26	214	
Ужин	Каша кукурузная жидкая молочная	150	4,46	4,84	21,17	146	84
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71	56
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	

Итого за ужин	330	7,46	5,44	49,83	285	
Итого за день	1475	45,55	45,3	195,53	1337,4	

ВТОРНИК

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,19	5,5	23,53	164	90
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,9	0	12,5	37	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	
Итого за завтрак		335	8,63	11,63	50,51	306	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50	
Обед	Суп рыбный	150	5,44	3,39	11,38	89	41
	Ёжики из говядины	60	7,58	5,69	3,88	101	109
	Капуста тушёная	120	2,54	5,38	5,58	96	200
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
Итого за обед		520	18,22	14,74	60,98	468	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Сухарики сладкие	20	1,55	1,99	4,01	25	6/н
Итого за полдник		170	5,75	6,79	10,16	109	
Ужин	Свежий помидор	30	0,3	0,1	1,1	7,2	71
	Омлет натуральный	120	9,4	10,9	3,8	150	111
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	
Итого за ужин		330	13,09	11,39	31,83	262,2	
Итого за день		1455	45,99	44,55	163,68	1195,2	

СРЕДА

	Каша "Здоровье" жидкая молочная	150	4,97	6,26	17,54	146	84
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263

Завтрак	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,81	3,34	14,43	104	7
Итого за завтрак		340	10,68	9,6	44,47	287	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	6,72	2,27	4,15	78	27
	Суфле из печени	60	13,46	9,69	7,71	168	159
	Макароны отварные	110	4,05	3,38	19,4	123	194
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
Итого за обед		510	26,89	15,62	71,4	551	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Ватрушка с творогом	60	6,28	6,54	19,87	172	289
Итого за полдник		210	10,48	11,34	26,02	256	
Ужин	Жаркое по домашнему	150	7,97	8,1	14,55	182	153
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	
Итого за ужин		330	11,36	8,49	41,48	287	
Итого за день		1490	59,41	45,05	194,57	1426	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Каша геркулес жидкая молочная	150	5,34	6,65	19,7	176	93
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,9	0	12,5	37	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	
Итого за завтрак		335	8,78	12,78	46,68	318	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50	

Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	5,82	4,02	5,15	93	56
	Огурец солёный	30	0	0	0,9	3,6	контрол
	Суфле из отварной курицы	60	14,15	11,52	2,15	138	183
	Картофельное пюре	110	2,37	4,48	13,9	121	206
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Итого за обед	540	25	20,3	62,24	537,6	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Кондитерское изделие	40	2,8	4,1	3,86	36,4	б/н
Итого за полдник	190	7	8,9	10,01	120,4		
Ужин	Пудинг творожный со сгущённым молоком	115	11,23	7,79	95,43	167	128
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
Итого за ужин	295	14,62	8,18	122,36	272		
Итого за день	1460	55,7	50,16	251,49	1298		

ПЯТНИЦА

Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,39	169	96
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
	Хлеб пшеничный с сыром	40	2,49	0,39	14,43	68,1	96
Итого за завтрак	340	8,46	8,21	46,32	274,1		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак	100	0	0	11,2	45		
Обед	Свекольник на курином бульоне с сметаной	150	6,11	4,41	6,03	113	34
	Рагу овощное с курицей	150	13,04	14,15	11,24	225	89
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	

Итого за обед		490	21,81	18,84	57,41	520	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Хлеб пшеничный с повидлом	45				104	6/н
Итого за полдник		195	4,2	4,8	6,15	188	
Ужин	Гороховое пюре	120	14,22	3,1	29,76	192	108
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
Итого за ужин		300	17,61	3,49	56,69	297	
Итого за день		1425	52,08	35,34	177,77	1324,1	

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Первая неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	Каша "Дружба" жидкая молочная	200	6,32	10,18	26,34	232	84
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Кондитерское изделие	20	1,4	1,05	1,93	18,2	
Итого за завтрак		400	8,48	11,23	39,97	294,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	
Обед	Суп из овощей на курином б-не со сметаной	180	1,58	2,82	8,88	68	35
	Макароны отварные	130	5,07	5,33	30,56	183	194
	Гуляш из отварной курицы	60	7,3	9,39	2,78	110,6	370
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
Итого за обед		600	17,24	17,89	91,38	583,6	
Полдник	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	3,37	6,26	19,29	127	
Итого за полдник		225	7,49	10,8	38,24	257	

Ужин	Запеканка из творога со сгущённым молоком	165	20,49	13,56	14,88	272	117
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	56
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
Итого за ужин		385	24,42	14,33	52,89	441	
Итого за день		1710	57,63	54,25	233,68	1620,8	

ВТОРНИК

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,9	7,3	31,4	218	90
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	
Итого за завтрак		415	10,2	13,43	57,58	367	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
	Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50
Обед	Суп картофельный с вермишелью с курицей	180	4,49	4,18	15,67	115	38
	Салат из свёклы	60	0,85	3,65	5,02	56	33
	Запеканка рисовая с мясом	180	11,63	11,76	31,19	269	77
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
Итого за обед		640	19,79	19,87	96,06	641	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Гренки сладкие	30	3,49	3,06	20,9	129	контроль
Итого за полдник		210	8,53	8,82	28,28	239	
Ужин	Свежий помидор	60	0,6	0,2	2,2	14,4	71
	Омлет натуральный	150	11,74	13,59	4,74	188	111
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
Итого за ужин		430	16,42	14,31	37,98	336,4	
Итого за день		1795	55,24	56,43	230,1	1633,4	

СРЕДА

Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,95	7,34	32,46	192	98
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,51	2,78	101,4	101	7
Итого за завтрак		420	11,22	10,12	145,56	337	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	6,34	2	4,88	76	27
	Шницель из курицы	70	11,02	10,62	11,64	191	178
	Греча рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,68	234	186
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		610	28,06	19,24	101,36	723	
Полдник	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Булочка ванильная	70	5,53	5,68	38,14	225	273
Итого за полдник		250	9,65	10,22	57,09	355	
Ужин							
	Горховое пюре	150	17,25	1,2	38,1	201	108
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
Итого за ужин		370	21,33	1,72	69,14	335	
Итого за день		1750	70,26	41,3	384,35	1795	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Каша молочная жидкая "Здоровье"	200	6,62	8,34	23,39	194	84
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	
Итого за завтрак		415	9,92	14,47	49,57	343	

Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50	
Обед	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	180	5,08	4,13	11,95	105	76
	Капуста тушёная с мясом	180	3,03	5	23,45	114	144
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	241
Итого за обед		590	11,4	9,48	84,56	441	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Кондитерское изделие	40	2,8	2,1	3,86	36,4	контроль
Итого за полдник		220	7,84	7,86	11,24	146,4	
Ужин	Винегрет с маслом растительным	150	2,46	8,01	27,63	141	2
	Рыбное суфле	70	11,63	6,04	0,67	106	146
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
Итого за ужин		440	18,17	14,57	59,34	381	
Итого за день		1765	47,63	46,38	214,91	1361,4	

ПЯТНИЦА

Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	8,09	8,13	36,54	252	96
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,51	2,78	101,4	101	7
Итого за завтрак		420	13,36	10,91	149,64	397	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	180	5,15	0,43	14,51	91	36
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	21,4	5,5	19,1	211	292
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,79	0,21	11,74	55	58
	Огурец солёный	60	0	0	1,8	7,2	контроль

Обед	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
Итого за обед		665	31,63	6,49	96,31	586,2	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Хлеб пшеничный с повидлом	45				104	б/н
Итого за полдник		225	5,04	5,76	7,38	214	
Ужин							
	Каша геркулес жидкая молочная	200	7,13	8,87	26,2	213	93
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
Итого за ужин		420	11,21	9,39	57,24	347	
Итого за день		1830	61,24	32,55	321,77	1589,2	

Вторая неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,77	7,32	19,56	176	86
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Кондитерское изделие	20	1,4	1,05	1,93	18,2	контрол
Итого за завтрак		400	8,93	8,37	33,19	238,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	
Обед	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	48	6
	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	6	4,26	6,81	102	37
	Плов из отварной курицы	180	18	16,63	30,1	342	180
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
Итого за обед		620	27,58	24,73	84,17	693	
Полдник	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	3,37	6,26	19,29	127	

Итого за полдник		225	7,49	10,8	38,24	257	
Ужин	Каша кукурузная жидкая молочная	200	7,44	8,07	35,28	202	84
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	56
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
Итого за ужин		420	11,37	8,84	73,29	371	
Итого за день		1765	55,37	52,74	240,09	1604,2	

ВТОРНИК

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,9	7,3	31,4	218	90
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	
Итого за завтрак		415	10,2	13,43	57,58	367	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
	Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50
Обед	Суп рыбный	180	4,9	3,05	10,25	85	41
	Ёжики из говядины	70	8,85	6,64	4,53	118	109
	Капуста тушёная	130	2,76	4,29	6,04	105	200
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого за обед		610	19,8	14,33	69,98	530
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Сухарики сладкие	30	2,22	2,84	4,45	35	6/н
Итого за полдник		210	7,26	8,6	11,83	145	
Ужин	Свежий помидор	60	0,6	0,2	2,2	14,4	71
	Омлет натуральный	150	11,74	13,59	4,74	188	111
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	

Итого за ужин	430	16,42	14,31	37,98	336,4	
Итого за день	1765	53,98	50,67	187,57	1428,4	

СРЕДА

Завтрак	Каша "Здоровье" жидкая молочная	200	6,62	8,34	23,39	194	84
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,51	2,78	101,4	101	7
Итого за завтрак		420	11,89	11,12	136,49	339	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	6,34	2	4,88	76	27
	Суфле из печени	70	15,7	11,3	9	197	159
	Макароны отварные	130	5,07	5,33	30,56	183	194
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	241
Итого за обед		610	30,4	18,98	93,6	678	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Ватрушка с творогом	70	7,34	7,63	23,18	201	289
Итого за полдник		250	12,38	13,39	30,56	311	
Ужин	Жаркое по домашнему	180	9,56	6,47	24,63	219	153
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
Итого за ужин		400	13,64	6,99	55,67	353	
Итого за день		1780	68,31	50,48	327,52	1726	

ЧЕТВЕРГ

	Каша геркулес жидкая молочная	200	7,13	8,87	26,2	213	93
	Чай с сахаром илимоном	180	0,76	0	11,7	44	263

Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	
Итого за завтрак		415	10,43	15	52,38	362	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50	
Обед	Огурец солёный	60	0	0	1,8	7,2	контрол
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	180	4,56	4,26	6,18	81	56
	Суфле из отварной курицы	60	14,15	11,52	2,15	138	183
	Картофельное пюре	130	2,8	5,29	16,46	135	206
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		660	24,8	21,42	75,75	583,2	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Кондитерское изделие	40	2,8	2,1	3,86	36,4	контрол
Итого за полдник		220	7,84	7,86	11,24	146,4	
Ужин	Пудинг творожный со сгущённым молоком	150	14,02	9,62	14,94	206	128
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
Итого за ужин		370	18,1	10,14	45,98	340	
Итого за день		1765	61,47	54,42	195,55	1481,6	

ПЯТНИЦА

Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	200	8,09	8,13	36,54	252	96
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,51	2,78	101,4	101	7
Итого за завтрак		420	13,36	10,91	149,64	397	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	

Обед	Свекольник на курином бульоне с сметаной	180	4,96	5	7,24	93	34
	Рагу овощное с курицей	180	15,65	16,98	13,48	270	89
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
Итого за обед		580	23,43	22,26	64,9	564	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Хлеб пшеничный с повидлом	45				104	6/н
Итого за полдник		225	5,04	5,76	7,38	214	
Ужин	Гороховое пюре	150	17,25	1,2	38,1	232	108
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
Итого за ужин		370	21,33	1,72	69,14	366	
Итого за день		1695	63,16	40,65	302,26	1586	