

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад №6 «Ласточка»
_____ Лабазова О. С.

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
	Греча рассыпчатая	110	6,3	5,3	30,2	198	186
	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	16,46	16,3	80,06	535,5	
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 с вареньем	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	55,67	56,05	219,27	1527,9	

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
	Котлета рыбная	50	5,22	0,97	3,42	43	134
	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	
	Салат из свежей капусты с морковью	30	0,48	1,5	2,59	26	11
Итого за обед		530	15,84	11,89	73,11	482	
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	Винегрет с маслом растительным	30	0,49	1,6	5,52	28	2
	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	4,27	12,86	36,24	283	
Итого за день		1475	36,73	44,24	197,11	1334	

СРЕДА

Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,56	4,84	21,17	146	84
	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	10,27	8,18	48,1	287	

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
	Гороховое пюре	110	13,04	2,8	27,3	176	108
	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	30,28	12,95	79,91	573	
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	1 яйцо отварное	40	5,2	4,6	0,4	62,8	контроль
	Макароны отварные	120	4,68	4,68	28,2	165,8	194
	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		340	13,27	9,67	55,53	333,6	
Итого за день		1490	62,29	39,45	242,21	1540,6	

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	Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,29	0,36	12,09	76	36
	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	9,48	4,81	71,77	353	
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	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31	41
	Оладьи со сгущённым молоком	140	9,4	14,11	55,66	390	288
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,9	0	12,5	37	263
Итого за ужин		350	11,05	14,17	75,13	458	
Итого за день		1465	36,24	40,27	211,63	1269,4	

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	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	150	6,22	3,69	9,96	97	76
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	150	17,8	4,6	16	176	292
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
Итого за обед		490	26,68	8,57	66,1	455	
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	Салат "Мозаика"	120	3,44	8,84	12,18	142	52
	Котлета рыбная	60	6,26	1,16	4,1	52	134
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
Итого за ужин		360	13,09	10,39	26,93	299	
Итого за день		1485	54,75	34,92		1297	
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	б/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 картофельный на курином бульоне	150	6,43	0,98	9,99	82	259
	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	24,79	17,79	77,52	585	
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							
	Пудинг творожный запечённый с вареньем	115	11,23	7,79	95,43	167	128
	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	295	14,23	8,39	124,09	306	
Итого за день	1440	53,77	45,68	274,1	1355,4	

ВТОРНИК

Завтрак	Вермишель в молоке	150	4,95	6,75	15,5	140	35
	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	8,39	12,88	42,48	282	
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	Винегрет с маслом растительным	30	0,49	1,6	5,52	28	2
	Омлет натуральный	100	7,83	9,06	3,16	125	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		310	11,71	11,05	35,61	258	
Итого за день		1435	44,37	45,46	159,43	1167	

СРЕДА

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,08	7,83	19,39	169	90
	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	10,79	11,17	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 молочный с крупой	150	4,04	4,18	13,62	108	43
	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	24,21	17,53	80,87	581	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Пирожок печёный с повидлом	60	3,9	6,41	22,45	174	294
Итого за полдник		210	8,1	11,21	28,6	258	
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	54,46	48,4	208,47	1481	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,48	23,49	180	98
	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	7,97	13,61	50,47	322	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50	
	Свекольник на курином бульоне с сметаной	150	6,11	4,41	6,03	113	34

Обед	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
	Кондитерское изделие	40	2,8	4,1	3,86	36,4	6/н
Итого за полдник		190	7	8,9	10,01	120,4	
Ужин	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31	41
	Оладьи с вареньем	140	9,4	14,11	55,66	390	288
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
Итого за ужин		350	11,05	14,17	75,13	458	
Итого за день		1465	48,13	55,52	203,22	1470,4	

ПЯТНИЦА

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 сыром	40	2,49	0,39	14,43	68,1	96
Итого за завтрак		340	8,36	6,65	44,47	251,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150	5,82	4,02	5,15	93	56
	Картофельная запеканка с отварным мясом	150	13,12	10,52	26,7	234	157
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Салат из свёклы	60	0,85	3,65	5,02	56	33

Итого за обед		550	22,45	18,47	77,01	565	
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		1485	52,62	33,41	195,52	1346,1	

Возрастная категория: от3 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
	Греча рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,68	234	контрол
	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	19,58	18,83	96,5	634,6	
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	
	Запеканка из творога с вареньем	165	20,49	13,56	14,88	272	117

Ужин	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	59,97	55,19	238,8	1671,8	

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
	Котлета рыбная	60	6,26	1,16	4,1	52	134
	Картофельное пюре	130	2,8	5,29	16,46	135	206
	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,8	2,54	4,3	42,5	11
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
Итого за обед		640	17,17	13,45	84,71	545,5	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Гренки сладкие	30	3,49	3,06	20,9	129	контрол
Итого за полдник		210	8,53	8,82	28,28	239	
Ужин	Винегрет с маслом растительным	60	0,97	3,11	5,04	55	2
	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	16,79	17,22	40,82	377	
Итого за день		1795	52,99	52,92	221,59	1578,5	

СРЕДА

Завтрак	Каша кукурузная жидкая молочная	200	7,44	8,07	35,28	202	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	12,71	10,85	148,38	347	
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
	Гороховое пюре	130	14,95	1,04	33,02	201	108
	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	35,6	14,01	98,7	690	
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	1 яйцо отварное	40	5,2	4,6	0,4	62	контрол
	Макароны отварные	150	5,85	6,15	35,26	211	194
	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		410	15,13	11,27	66,7	407	
Итого за день		1790	73,09	46,35	382,07	1844	

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	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	

завтрак							
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	180	5,15	0,43	14,51	91	36
	Капуста тушёная с мясом	180	3,03	5	23,45	114	144
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
Итого за обед		590	11,47	5,78	87,12	427	
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	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31	41
	Оладьи со сгущённым молоком	180	12,15	18,87	66,19	472	288
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
Итого за ужин		420	13,66	18,93	84,86	547	
Итого за день		1745	43,19	47,04	242,99	1513,4	

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	Рассольник Ленинградский на ку рином бульоне	180	5,08	4,13	11,95	105	76
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	21,4	5,5	19,1	211	292
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241

Итого за обед		590	29,77	9,98	80,21	538	
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	Салат "Мозаика"	150	4,31	11,1	15,23	178	52
	Котлета рыбная	70	7,25	1,35	4,75	60	134
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
Итого за ужин		440	15,64	12,97	51,02	372	
Итого за день		1775	63,81	39,62	299,45	1566	

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	контроль
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 картофельный на курином бульоне	180	4,9	3,9	12,6	106	259
	Плов из отварной курицы	180	18	16,63	30,1	342	180
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	241
Итого за обед		620	26,48	24,37	89,96	697	
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							
	Пудинг творожный запечённый с вареньем	140	14,02	9,62	14,94	206	128
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	56
Итого за ужин		360	17,95	10,39	52,95	375	
Итого за день		1705	60,85	53,93	225,54	1612,2	

ВТОРНИК

Завтрак	Вермишель в молоке	200	6,6	9	20,64	187	35
	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	9,9	15,13	46,82	336	
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	б/н
Итого за полдник		210	7,26	8,6	11,83	145	
Ужин	Винегрет с маслом растительным	60	0,97	3,11	5,04	55	2
	Омлет натуральный	120	9,39	10,87	3,79	150	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		400	14,44	14,5	39,87	339	

Итого за день	1735	51,7	52,56	178,7	1400	
---------------	------	------	-------	-------	------	--

СРЕДА

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,92	7,34	31,37	219	90
	Чай с сахаром илимоном	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	12,19	10,12	144,47	364	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	
Обед	Суп молочный с крупой	180	4,83	5,01	16,34	130	43
	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 сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
Итого за обед		610	28,89	21,99	105,06	732	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Пирожок печёный с повидлом	70	4,55	7,48	26,19	203	294
Итого за полдник		250	9,59	13,24	33,57	313	
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	64,31	52,34	349,97	1807	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,95	7,34	32,46	192	98
	Чай с сахаром илимоном	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	9,25	13,47	58,64	341	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50	
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 сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		590	23,9	22,33	69,88	585	
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	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31	41
	Оладьи с вареньем	180	12,15	18,87	66,19	472	288
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
Итого за ужин		420	13,66	18,93	84,86	547	
Итого за день		1745	54,95	62,59	234,82	1669,4	

ПЯТНИЦА

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 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	
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	180	4,56	4,26	6,18	81	56
	Картофельная запеканка с отварным мясом	180	15,7	12,6	32	280	157

Обед	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Салат из свёклы	80	1,13	4,87	6,69	75	33
Итого за обед		660	24,21	22,01	89,05	637	
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	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		1775	62,47	40,61	313,26	1601	