

«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	20	1,4	2,05	1,93	18,2	
Итого за завтрак		320	7,04	9,69	40,76	223,2	
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 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	60	7,3	9,38	2,78	111	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		510	17,66	17,86	80,52	554	
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	Запеканка из творога с вареньем	115	18,16	14,6	21,98	294	117
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71	56
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45	
Итого за ужин		285	20,33	15,07	45,83	410	
Итого за день		1400	51	52,53	208,57	1446,2	

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	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	6,72	2,27	4,15	78	27
	Биточки из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99	161
	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		500	18,78	12,76	63,3	480	
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	Салат из свёклы	60	0,85	3,65	5,02	56	33
	Омлет натуральный	120	0,39	10,87	3,79	150	111
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45	
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
Итого за ужин		350	3,8	14,78	30,93	288	
Итого за день		1495	41,75	51,76	172,93	1356	

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	0,3	0	10,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	45	
Обед	Суп рыбный	150	5,44	3,39	11,38	89	41
	Шницель из курицы	50	7,86	7,6	янв.00	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	29	14,07	87,14	584	
Полдник	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	249
	Пирожок, печёный с повидлом	60	3,9	6,41	22,45	174	294
Итого за полдник		210	7,05	9,13	35,41	263	
Ужин	Жаркое по домашнему	150	7,97	8,1	14,55	182	153
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,9	0	12,5	37	263
Итого за ужин		320	10,53	8,36	36,67	264	
Итого за день		1470	57,67	42,73	215,74	1466	

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 с курицей и сметаной	150	6,22	3,69	9,96	97	76
	Ёжики из говядины	60	7,58	5,69	3,88	101	109
	Капуста тушёная	120	2,54	5,38	5,58	96	200
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241

Обед	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
Итого за обед		520	19	15,04	59,56	476	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Кондитерское изделие	20	1,4	2,05	1,93	18,2	
Итого за полдник		170	5,6	6,85	8,08	102,2	
Ужин	Салат "Мозаика"	120	3,44	8,84	12,18	142	52
	Котлета из рыбы "Любительская"	60	13,4	1,87	3,57	83	135
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45	
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
Итого за ужин		350	19,4	10,97	37,87	307	
Итого за день		1475	52,71	45,25	160,23	1223,2	

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 молочный с крупой	150	4,04	4,18	13,62	108	43
	Картофельная запеканка с отварным мясом	150	13,12	10,52	26,7	234	157
	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	19,82	14,98	80,46	524	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Гренки сладкие	20	2,32	2,04	13,95	86	контроль

Итого за полдник		170	6,52	6,84	20,1	170	
Ужин	Макароны отварные	110	3,68	3,08	17,63	112	194
	1/2 яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,2	31,4	контроль
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,9	0	12,5	37	263
Итого за ужин		300	8,84	5,64	39,95	225,4	
Итого за день		1400	45,96	38,62	198,03	1274,4	
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	20	1,4	2,05	1,93	18,2	
Итого за завтрак		320	7,38	7,54	29,1	187,2	
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 с мясными фрикадельками	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	20	1,66	0,26	9,62	45	

Итого за ужин	285	13,4	8,26	119,28	283	
Итого за день	1410	51,54	43,5	267,36	1314,2	

ВТОРНИК

Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,46	4,84	21,17	146	84
	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	7,9	10,97	48,15	288	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50	
Обед	Свежие овощи	30					6
	Суп гороховый с курицей	150	4,29	0,36	12,09	76	36
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,19	0,14	7,83	37	58
	Суфле из печени	60	13,46	9,69	7,71	168	159
	Макароны отварные	110	4,05	3,38	19,4	123	194
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
Итого за обед		550	25,65	13,85	87,17	586	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Кондитерское изделие	20	1,4	1,05	1,93	18,2	
Итого за полдник		170	5,6	5,85	8,08	102,2	
Ужин							
	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114	144
	Картофельное пюре	110	2,37	4,48	13,9	121	206
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45	
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
Итого за ужин		380	15,3	10,48	41,38	317	
Итого за день		1535	54,75	41,15	194,98	1343,2	

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	Щи из свежей капусты на курином б-не со сметаной	150	5,82	4,02	5,15	93	56
	Жаркое по домашнему с мясом птицы	150	17,8	4,6	16	176	292
	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	26,28	8,9	61,29	451	
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	Салат из свёклы	60	0,85	3,65	5,02	56	33
	Омлет натуральный	120	9,4	10,9	3,8	150	111
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45	
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
Итого за ужин		350	12,81	14,81	30,94	288	
Итого за день		1490	57,98	46,09	178,35	1352	

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
	Булочка ванильная	60	4,74	4,87	32,69	193	273
Итого за полдник		210	8,94	9,67	38,84	277	
Ужин	Салат картофельный с зелёным горошком	120	3,64	13,68	12,92	188	13
	Котлета рыбная	60	6,26	1,16	4,1	52	134
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45	
Итого за ужин		350	12,46	15,1	39,14	322	
Итого за день		1485	51,48	57,22	196,06	1491	

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	Суп картофельный с вермишелью с курицей	150	5,11	4,66	13,06	110	38
	Капуста тушёная с мясом	150	2,53	4,17	19,54	95	144
	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	10,3	9,11	72,74	387	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
	Сухарики сладкие	20	1,55	1,99	4,01	25	контрол
Итого за полдник		170	5,75	6,79	10,16	109	
Ужин	Гороховое пюре	120	14,22	3,1	29,76	192	108
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45	
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
Итого за ужин		290	16,78	3,36	51,88	274	
Итого за день		1390	41,19	25,91	190,45	1066,1	

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	40	2,8	2,1	3,85	36,4	
Итого за завтрак		420	9,88	12,28	41,89	312,4	
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 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	70	8,52	10,95	3,24	129	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		610	20,8	20,39	96,96	653	
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	140	16,39	10,85	11,9	218	117

Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	56
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Итого за ужин		350	19,49	11,49	45	365,1	
Итого за день		1705	57,66	54,96	233,29	1632,5	

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	45	3,37	6,26	19,29	127	
Итого за завтрак		425	10,73	15,26	51,63	358	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50	
Обед	Борщ из свежей капусты с курицей	180	6,34	2	4,88	76	27
	Биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139	161
	Картофельное пюре	130	2,8	5,29	16,46	135	206
	Свежие овощи	60					
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
Итого за обед		670	22,27	15,66	77,66	572	
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	Салат из свёклы	80	1,13	4,87	6,69	75	33
	Омлет натуральный	150	11,74	13,59	4,74	188	111
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Итого за ужин		440	16,12	18,85	37,56	375,1	
Итого за день		1885	61,8	63,16	207,61	1666,1	

СРЕДА

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,92	7,34	31,37	219	90
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с сыром	50	5,64	3,47	126,8	126	7
Итого за завтрак		430	13,32	10,81	169,87	389	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	
Обед	Суп рыбный	180	4,89	3,05	10,25	86	41
	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	34,15	15,06	104,07	700	
Полдник	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	107	249
	Пирожок печёный с повидлом	70	4,55	7,48	26,19	203	294
Итого за полдник		250	8,33	10,74	41,74	310	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему	180	9,56	6,47	24,63	219	153
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Итого за ужин		390	12,81	6,86	50,76	331,1	
Итого за день		1780	68,61	43,47	377,64	1775,1	

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	45	3,37	6,26	19,29	127	
Итого за завтрак		425	10,75	14,6	54,38	365	
Второй	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	

завтрак							
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50	
Обед	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	180	5,08	4,13	11,95	105	76
	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	19,98	15,41	71,68	550	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Кондитерское изделие	40	2,8	2,1	3,85	36,4	
Итого за полдник		220	7,84	7,86	11,23	146,4	
Ужин	Салат "Мозаика"	150	4,31	11,1	15,23	178	52
	Котлета из рыбы "Любительская"	70	15,64	2,18	4,17	96	135
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Итого за ужин		430	23,2	13,67	45,53	386,1	
Итого за день		1785	62,07	51,54	193,02	1497,5	

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	50	5,64	3,47	126,8	126	7
Итого за завтрак		430	14,49	11,6	175,04	422	
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
	Картофельная запеканка с отварным мясом	180	15,7	12,6	32	280	157
	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	23,82	17,96	97,5	632	
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	Макароны отварные	130	5,07	5,33	30,56	183	194
	1/2 яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,2	31,4	контрол
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Итого за ужин		360	10,92	8,02	56,89	326,5	
Итого за день		1690	57,76	46,4	368,91	1664,5	

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	40	2,8	2,1	3,85	36,4	
Итого за завтрак		420	10,33	9,42	35,11	256,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	
Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	72	6
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,9	3,9	12,6	106	259
	Плов из отварной курицы	180	18	16,63	30,1	342	180
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
Итого за обед		650	27,33	26,22	96,48	742	
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	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	56
Итого за ужин		350	17,12	10,26	48,04	353,1	
Итого за день		1745	62,27	56,7	229,07	1653,5	

ВТОРНИК

Завтрак	Каша кукурузная жидкая молочная	200	7,44	8,07	35,28	202	84
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	3,37	6,26	19,29	127	
Итого за завтрак		425	11,57	14,33	66,27	373	
Второй завтрак	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
Итого за второй завтрак		100	0,3	0	10,2	50	
Обед	Свежие овощи	60	1,14	5,34	4,62	72	6
	Суп гороховый с курицей	180	5,15	0,43	14,51	91	36
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,79	0,21	11,74	55	58
	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		685	32,14	22,96	119,59	820	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Кондитерское изделие	40	2,8	2,1	3,85	36,4	
Итого за полдник		220	7,84	7,86	11,23	146,4	
Ужин	Рыба, тушёная в томате с овощами	120	12,44	6,88	6,43	137	144
	Картофельное пюре	130	2,8	5,29	16,46	135	206
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	30	1,66	0,26	9,62	45	
Итого за ужин		460	17,66	12,43	44,21	361	

Итого за день	1890	69,51	57,58	251,5	1750,4	
---------------	------	-------	-------	-------	--------	--

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	50	5,64	3,47	126,8	126	7
Итого за завтрак		430	13,32	10,81	169,87	389	
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 курином бульоне	180	4,56	4,26	6,18	81	56
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	21,4	05.май	19,1	211	292
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		590	29,25	45786,61	74,44	514	
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	Салат из свёклы	80	1,13	4,87	6,69	75	33
	Омлет натуральный	150	11,74	13,59	4,74	188	111
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Итого за ужин		440	16,12	18,85	37,56	375,1	
Итого за день		1810	68,28	45829,51	326,64	1636,1	

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	45	3,37	6,26	19,29	127	

Итого за завтрак		425	10,08	13,6	63,45	363	
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
	Булочка ванильная	70	5,53	5,68	38,14	225	273
Итого за полдник		250	10,57	11,44	45,52	335	
Ужин	Салат картофельный с зелёным горошком	150	4,55	17,08	16,15	235	13
	Котлета рыбная	70	10,36	1,93	6,79	86	134
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
Итого за ужин		430	18,16	19,4	49,07	433,1	
Итого за день		1795	63,01	66,77	238,12	1766,1	

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	50	5,64	3,47	126,8	126	7
Итого за завтрак		430	13,02	11,81	161,89	364	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
Итого за второй завтрак		100	0	0	11,2	45	
	Суп картофельный с вермишелью с курицей	180	4,49	4,18	15,67	115	38
	Капуста тушёная с мясом	180	3,03	5	23,45	114	144

Обед	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Итого за обед		590	10,81	9,53	88,28	451	
Полдник	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	255
	Сухарики сладкие	40	2,8	2,1	3,85	36,4	
		30	2,22	2,84	4,45	35	контрол
Итого за полдник		250	10,06	10,7	15,68	181,4	
Ужин	Гороховое пюре	150	17,25	1,2	38,1	232	108
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
Итого за ужин		360	20,5	1,59	64,23	344,1	
Итого за день		1730	54,39	33,63	341,28	1385,5	