УТВЕРЖДАЮ:
ИП Невская Т.Е.

СОГЛАСОВАНО:
заведующий МБДОУ
детский сад №14 «Тополек»
Н.В. Исмаилова

Примерное 10-дневное меню для питания детей от 3-х до 7-и лет с 12-и часовым пребыванием в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 14 «Тополек» муниципального образования город-курорт Анапа

2025 год

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	5,3	28,6	135,5	199
День 1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		410	9,7	13,4	48,7	322,0	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3	4,1	31,9	165,2	219
	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	70	8,3	11,0	7,9	174,1	461
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		715	16,1	19,6	95,7	595,7	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		250	6,2	9,7	33,2	251,2	
Ужин	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	18,1	8,4	36,4	339,3	100
	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		460	21,1	13,1	77,5	548,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,55	56,22	265,6	1789,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	16,1	15,7	43,9	386,9	366
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		415	21,4	23,3	76,8	603,6	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,4	34,9	20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	14,8	23,0	40,5	438,8	266
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		695	19,5	29,1	102,1	723,5	
Полдник	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	1,0	5,6	28,6	178,2	483
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	5,1	9,5	37,3	271,7	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,2	3,4	17,3	140,8	239
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		530	12,4	8,4	68,8	403,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,85	70,72	295,5	2075,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		410	10,2	14,4	46,2	340,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,7	7,1	55,7	41
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАННОЙ	180	2,1	2,5	12,8	79,7	81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	9,9	11,1	13,4	189,5	322
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,8	0,2	16,6	80,3	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		705	19,0	21,8	105,4	662,3	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		250	5,6	6,2	51,3	276	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ)	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,5	10,6	17,8	203,3	346
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0	0	4,9	20,9	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		490	13,5	11,1	44,7	306,9	
ИТОГО			48,75	53,92	258,1	1658,7	

ЗА ДЕНЬ							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	13,0	16,3	3,0	267,9	237
День 4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		415	18,3	23,9	35,9	484,6	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,4	2,6	6,9	57,2	55
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3,4	2,6	13,8	97,5	90
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,5	17,0	21,9	318,8	436
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15	57,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		675	22,7	22,9	83,6	633,3	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	5,4	6,1	46,1	257,6	
Ужин	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	170	18,9	13,9	27,8	286,1	244
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		450	25,8	19,9	82,3	575,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			72,65	73,22	258,4	2023,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		410	7,3	12,3	41,3	274,1	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	12,9	6,4	31,0	259,0	264
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87,0	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		690	17,9	18,6	91,6	612,5	
Полдник	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	1,2	4,5	33,0	184,6	443
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		250	6,0	9,5	42,0	283,6	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ)	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	12,7	12,5	13,8	267,9	232
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		470	15,6	13,2	54,0	433,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,25	54,02	239,4	1676,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5	5,1	27,2	126,4	199
День 1	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		415	9,7	12,6	57,7	331,6	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,8	23,0	23,2	376,1	702
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		670	26,9	27,7	76,3	632,9	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	4,9	5,1	51,0	270,5	
Ужин	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	9,8	6,4	15,0	178,1	171
	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0	0	4,9	20,9	264
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		470	14,6	13,4	68,7	452,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,55	59,22	264,2	1760,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	5,5	26,3	190,2	199
День 2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		410	11,4	14,7	50,2	407,1	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,3	2,6	6,5	52,8	55
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	3,9	11,6	92,6	82
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,5	8,8	12,0	159,0	322
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	17,3	75,7	417
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		710	16,9	20,6	93,0	611,3	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	0,9	0,9	28,5	115,9	451
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		250	5,7	5,9	37,5	214,9	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,6	3,5	34,1	170,9	332
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8,3	6,1	12,7	162,1	264
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		530	13,0	10,1	78,5	458,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,45	51,72	269,7	1764,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
День 3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		415	6,2	9,6	50,3	273,9	
Второй завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,3	4,1	52,5	52
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	180	5,3	6,6	15,5	145,7	87
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,2	4,7	26,7	152,0	200
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	10,2	10,1	8,6	174,1	306
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		700	21,6	25,4	92,9	672,7	
Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	5,5	8,6	32,9	245,7	
Ужин	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	180	17,6	18,3	31,9	368,1	247
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	КИСЕЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	22,2	91,7	239
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		460	22,5	22,3	97,5	668,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,3	66,0	283,7	1906,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,9	16,5	132,5	101
День 4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого за завтрак		410	9,7	14,0	38,0	337,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАННОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	17,1	23,4	23,6	395,6	133
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		690	21,9	33,5	78,7	704,1	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,8	1,2	42,3	177	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9	99	420
Итого за полдник		250	5,6	6,2	51,3	276	
Ужин	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	12,9	5,1	4,3	143,7	249
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		480	15,0	5,6	36,0	269,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,65	59,72	214,5	1659,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	7,6	32,4	411
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106,0	1
Итого за завтрак		415	6,6	10,7	50,3	273,9	
Второй завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/30	7,7	9,5	7,7	167,3	261
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого за обед		700	18,7	21,7	90,3	629,6	
Полдник	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого за полдник		250	5,4	6,1	46,1	257,6	
Ужин	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3,5	4,4	49,9	43
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,6	7,5	1,9	117,9	236
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18,0	71,0	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2	32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого за ужин		520	14,6	15,9	65,3	454,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,75	54,82	262,5	1687,7	