

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №4

«РОДНИЧОК»

Воробьева Л.И

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2024

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергити ческая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	130	8,06	8,57	25,45	195,69	220
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
Итого за завтрак		400	19,46	14,27	69,48	463,88	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Рассольник ленинградский (рис)	200	1,63	4,22	12,99	97,42	139
	Гуляш из говядины	80	13,59	14,67	2,4	195,92	373
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
Итого за обед		665	20,7	23,68	61,66	564,08	
Полдник							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,44	1,56	36,87	173,04	437
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,1	24,5	147	510
Итого за полдник		260	7,14	4,66	61,37	320,04	
Итого за День 1		1425	52,33	42,71	202,61	1391,08	
День 2							
Завтрак							
	Суп молочный манный	200	5,48	0,11	16,1	131,8	99
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
Итого за завтрак		475	16,92	9,43	60,19	433,04	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	39
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,35	3,99	6,09	65,73	147
	Плов из отварной говядины	170	12,88	12,67	33,51	298,24	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1жн
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
Итого за обед		665	17,23	17,18	106,26	531,06	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой	80	14,1	9,61	13,89	203,61	251
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
Итого за полдник		290	19,76	18,56	23,36	346,2	
Итого за День 2		1530	54,31	45,57	199,61	1357,38	

День								
Завтрак								
	Рыба запеченая в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	249	
	Каша ячневая вязкая с маслом	130	2,8	3,4	18,14	113,97	182	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413	
Итого за завтрак		430	20,89	11,09	58,45	412,12		
Завтрак 2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386	
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47		
Обед								
	Свекольник	200	1,7	3,65	9,57	77,16	136	
	Жаркое по домашнему	180	21,15	18,89	13,28	308,1	374	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115	
	Кисель из джема	180	0,09	0,06	26,84	105,69	401	
Итого за обед		745	25,33	23,07	83,75	639,92		
Полдник								
	Вареники лишние	100	14,21	10,74	13,62	207,06	331	
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420	
Итого за полдник		310	19,89	19,69	21,83	347,85		
Итого за день		1585	66,51	54,25	173,83	1446,89		
День								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37	100	
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6	
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413	
Итого за завтрак		475	17,73	18,08	58,19	466,37		
Завтрак 2								
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537	
Итого за завтрак		100	5	0,1	10,1	46		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4,51	11,2	87,66	63	
	Курица тушеная в соусе с овощами	180	15,28	10,61	18,42	227,17	319	
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115	
Итого за обед		670	20,02	15,7	94,68	477,93		
Полдник								
	Булочка Домашняя	70	5,32	6,37	44,06	252,96		Сборник рецептов блюд и ред. С.В. Медведев 2015
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419	
Итого за полдник		250	10,52	12,13	52,52	360,96		
Итого за день		1495	53,27	46,01	215,49	1351,26		

День 5							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная вязкая	200	10,53	10,14	34,8	272,54	182
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
Итого за завтрак		435	17,55	17,63	72,93	521,74	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,62	5,5	17,46	134,92	87
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,65	3,86	2,05	73,58	261
	Картофель отварной (гарнир)	130	2,46	3,73	14,43	119,54	336
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	418
Итого за обед		600	19,12	14,72	62,45	466,64	
Полдник							
	Оладьи из пшеницы по кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	54-35м
	Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
Итого за полдник		370	17,37	18,09	41,19	395,75	
Итого за день		1505	54,44	50,84	186,37	1431,13	
Неделя 2, День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая (рисовая, ячневая, пшеница, перловая)	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	2
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
Итого за завтрак		434	19,03	16,99	75,57	526,05	
Завтрак 2							
	Мандарин(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	Сборник рецептов блюд и ред. С.В. Маслова, 2015
Итого за 2 завтрак							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,15	6,15	11,25	109,75	63
	Запеканка картофельная с мясом	170	12,78	15,78	20,71	291,17	308
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
Итого за обед		665	19,72	26,63	99,71	612	
Полдник							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,44	1,56	36,87	173,04	437
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
Итого за полдник		240	6,62	5,03	50,34	271,69	
Итого за день		1339	45,37	48,65	225,62	1409,74	

День 2								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,56	8,6	32,51	230,25	274	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6	
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7	
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419	
Итого за завтрак		439	15,53	19,56	65,63	503,36		
Завтрак 2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386	
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47		
Обед								
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,43	4,12	8,78	78,4	160	
	Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,1	6,9	91,4	54-3р	
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	143	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115	
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	418	
Итого за обед		595	18,26	12,6	55,59	403,86		
Полдник								
	Сырники из творога	80	10,69	7,29	21,5	191,99	245	
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451	
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413	
Итого за полдник		290	14,33	13,95	35,98	325,23		
Итого за день		1424	48,52	46,51	167,17	1279,45		
День 3								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101	
	Омлет натуральный	70	6,04	9,34	1,61	114,2	307	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7	
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413	
Итого за обед		504	19,75	20,72	58,15	500,07		
Завтрак 2								
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537	
Итого за завтрак		100	5	0,1	10,1	46		
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,23	4,78	10,71	106,4	154	
	Рагу из птицы	180	14,13	14,72	16,18	255	412	
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	39	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115	
	Кисель из апсльсинов	200	0,4	0,1	14,4	57,7	54-20хн	
Итого за обед		675	22,71	20,12	58,15	505,19		
Полдник								
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,72	12,03	14,93	228,69	254	
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420	
Итого за полдник		310	19,4	20,98	23,14	369,48		
Итого за день		1589	66,86	61,92	149,54	1420,74		

День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37	100
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
Итого за завтрак		474	20,64	17,93	53,12	457,23	
Завтрак 2							
	Соц яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	88
	Котлета	80	12,59	12,12	13,25	208,18	299
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	143
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
Итого за обед		670	20,4	19,85	80,53	571,16	
Полдник							
	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8	268
	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	1,13	7,05	6,74	94,85	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром						411
Итого за полдник		295	14,44	13,69	24,37	278,15	
Итого за день		1539	55,86	51,97	167,82	1353,34	
День 5							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	6,17	16,4	140,69	170
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
Итого за завтрак		439	14,79	17,13	49,52	413,8	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	4,15	5,43	12,83	112,84	94
	Голубцы ленивые	180	13,93	12,96	9,6	216,92	315
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Кисель из джэма	180	0,09	0,06	26,84	105,69	401
Итого за обед		660	22,24	23,21	68,89	574,23	
Полдник							
	Запеканка из печени с рисом	155	18,59	7,4	20,51	223	311
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
Итого за полдник		425	21,56	7,75	48,83	352,54	
Итого за день		1624	58,99	48,49	177,04	1387,57	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Угледо ды		
Итого за день							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	110	6,82	7,26	21,53	165,62	220
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,1	0,06	15,96	72,74	415
Итого за завтрак		340	17,04	12,24	57,45	395,16	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрака		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Рассольник ленинградский (рис)	150	1,22	3,16	9,75	73,07	139
	Гуляш из говядины	60	10,2	11	1,8	146,93	373
	Шоре картофельное	110	2,29	3,55	10,5	98,07	339
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	390
Итого за обед		540	16,13	18,23	50,66	449,42	
Полдник							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,86	1,3	30,73	144,24	437
	Какао с молоком сгущенным	150	2,78	2,33	18,29	110,06	510
Итого за полдник		200	5,64	3,63	49,02	254,3	
Итого за день							
День 2							
Завтрак							
	Суп молочный манный	150	4,11	0,09	12,08	98,85	99
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за завтрак		385	12,31	8,64	39,09	316,91	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрака		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16,8	39
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,01	2,99	4,57	49,3	147
	Плов из отварной говядины	150	11,37	11,18	29,57	263,16	375
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
Итого за обед		520	15,19	14,6	62,51	442,26	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой	50	8,81	6,01	8,68	127,25	251
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	534
Итого за полдник		220	13,47	11,89	16,56	232,84	
Итого за день							

День 3							
Завтрак							
	Рыба запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	249
	Капуста тушеная	110	2,17	4,07	11,06	88,14	143
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	413
	Итого за завтрак	360	17,67	10,43	43,71	339,35	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Свекольник	150	1,27	2,74	7,18	57,87	136
	Жаркое по домашнему	150	17,62	15,74	11,06	256,71	374
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	401
	Итого за обед	520	21,27	18,93	51,31	460,05	
Полдник							
	Вареники ленивые	80	11,36	8,6	10,89	165,63	331
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Кефир	155	4,35	4,8	6	88,5	420
	Итого за полдник	255	16,02	15,53	17,57	277,19	
	Итого за день	1265	39,96	32,33	129,65	1092,49	
День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,22	4,49	14,84	115,78	100
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
	Итого за завтрак	385	12,42	13,04	41,85	333,84	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
	Итого за завтрак	100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,36	4,61	8,44	82,31	63
	Курица тушеная в соусе с овощами	150	12,73	8,84	15,35	189,32	319
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	10	112
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1 хн
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Итого за обед	520	17,91	13,89	50,23	394,63	
Полдник							
	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,47	180,69	Сборник рецептов блюд и ред. С.В. Мяслова, 2015
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	534
	Итого за полдник	200	7,88	8,3	38,67	263,22	
	Итого за день	1265	39,96	32,33	129,65	1092,49	

День							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	150	7,9	7,61	26,1	204,41	182
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	419
Итого за завтрак		345	15,33	16,35	52,89	421,46	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4,22	4,12	13,1	101,19	87
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55,19	261
	Картофель отварной (гарнир)	110	2,08	3,15	12,21	101,15	336
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за обед		500	14,77	10,67	52,02	378,73	
Полдник							
	Оладьи из печени по кунцевски	60	10,5	6,9	9,5	140,6	54-35м
	Винегрет овощной	70	0,91	7,56	4,76	91	82
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за полдник		300	12,97	14,63	31,09	306,81	
Итого за бань							
Неделя 20деней							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая (рисовая, ячневая, пшеница, перловая)	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,04	4,81	67,75	2
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	228
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,17	1,5	15,68	84,75	512
Итого за завтрак		383	17,52	16,4	66,21	482,22	
Завтрак 2							
	Мандарин(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	Сборник рецептов блюд и рецептов Малова, 2С
Итого за 2 завтрак							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,36	4,61	8,44	82,31	63
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,28	13,92	18,27	256,91	308
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн
Итого за обед		540	17,45	23,17	57,89	521,4	
Полдник							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,86	1,3	30,73	144,24	437
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	413
Итого за полдник		200	5,51	4,19	41,95	226,45	
Итого за бань							

День							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,17	6,45	24,38	172,69	274
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	5,34
Итого за завтрак		348	12,3	15,02	51,32	393,19	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	100	0,72	2,06	4,39	39,2	160
	Котлета рыбная (минтай)	60	8,4	1,6	5,1	68,3	54-3р
	Капуста тушеная	110	2,17	4,07	11,06	88,14	143
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	10	112
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за обед		490	14,46	8,32	47,24	326,84	
Полдник							
	Сырники из творога	70	9,35	6,37	18,81	167,94	245
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
Итого за полдник		270	12,84	11,97	32,96	289,65	
Итого за обед							
День							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,75	13,85	116,37	101
	Омлет натуральный	60	5,18	8,01	1,38	97,94	307
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за завтрак		503	18,31	14,07	52	393,44	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,94	3,57	8,13	80,48	154
	Рагу из птицы	150	11,77	12,27	13,4	212,47	412
	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16,8	39
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Кисель из апельсинов	150	0,3	0,1	10,8	44,8	54-20хн
Итого за обед		520	18,42	16,37	45,8	406,75	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	70	9,61	8,42	10,45	160,08	254
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	420
Итого за полдник		240	14,27	15,35	17,13	271,64	
Итого за обед							

День							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,22	4,49	14,84	115,78	100
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	5,34
Итого за завтрак		343	12,31	9,44	41,72	303,23	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	1,69	14,01	71,46	88
	Котлета	60	9,44	9,09	9,93	156,14	299
	Капуста тушеная	110	2,17	4,07	11,06	88,14	143
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	390
Итого за обед		540	15,63	15,37	63,61	447,09	
Полдник							
	Суфле из рыбы	60/5	11,03	6,4	2,87	112,8	268
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	5,04	4,81	67,75	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за полдник		295	13,39	11,61	24,51	255,76	
Итого за обед							
День							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,61	3,88	12,4	99,35	170
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	5,34
Итого за завтрак		348	11,74	12,45	39,34	319,85	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	150	4,15	5,43	2,83	112,84	94
	Голубцы ленивые	150	11,61	10,79	8,01	180,76	315
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	228
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	401
Итого за обед		580	24,33	25,51	49,77	565,85	
Полдник							
	Запеканка из печени с рисом	120	14,39	5,73	15,88	172,65	311
	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16,8	39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за полдник		330	16,38	5,97	36,16	264,66	
Итого за обед							