

Согласовано:



Утверждено:



**Примерное 2-х недельное меню
для пребывающих в дошкольной
организации с четырёхразовым питанием
на летний период. (1-3 год)**

Меню приготавливаемых блюд

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша манная молочная жидкая | 185 | 6,91 | 7,19 | 19,57 | 170,57 | 194/1 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 4,05 | 0,01 | 36,65 | 15,11/0 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 1,22 | 1,06 | 9,39 | 51,97 | 286/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 360 | 10 | 13 | 39 | 311 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ФРУКТ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | /0 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 150 | 1 | 1 | 15 | 67 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Икра морковная | 30 | 0,47 | 2,34 | 2,82 | 34,19 | /0 |
| | Свекольник с сметаной | 156 | 1,87 | 4,57 | 10,89 | 92,19 | 67/1 |
| | Тефтели из говядины с рисом | 55 | 5,50 | 9,70 | 6,61 | 135,72 | 105/1 |
| | Рагу из овощей | 110 | 2,48 | 6,82 | 13,70 | 126,05 | 153/1 |
| | Напиток яблочный. | 150 | 0,07 | 0,07 | 9,68 | 39,67 | 298/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 541 | 13 | 24 | 62 | 514 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным | 130 | 19,79 | 8,10 | 24,91 | 251,62 | 349/1 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,01 | 2,99 | 12,43 | 282/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 320 | 23 | 9 | 46 | 350 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1371 | 46 | 46 | 161 | 1242 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная жидкая | 185 | 6,09 | 7,14 | 35,96 | 232,43 | 204/1 |
| | Сыр порционный | 10 | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | 5,51/4 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,91 | 2,78 | 7,59 | 66,99 | 288/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 365 | 13 | 13 | 54 | 386 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Кефир | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 84,60 | 279/1 |
| | Вафли | 15 | 0,42 | 0,50 | 11,60 | 52,52 | 602/1 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 165 | 5 | 5 | 18 | 137 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 30 | 0,28 | 1,85 | 1,17 | 22,44 | 11/1 |
| | Суп крестьянский с крупой | 154 | 1,43 | 4,48 | 7,12 | 74,41 | 64/1 |
| | Пшено | | | | | | |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 90 | 9,39 | 3,54 | 2,68 | 80,14 | 79/1 |
| | Картофельное пюре | 110 | 3,90 | 4,71 | 19,37 | 135,41 | 141/1 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,86 | 0,18 | 3,99 | 21,01 | 292/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 574 | 19 | 15 | 52 | 420 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 94 | 9,67 | 15,38 | 1,73 | 184,01 | 222/1 |
| | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,36 | 1,27 | 4,84 | 36,18 | 282/1 |
| | Пирожки печеные с капустой | 50 | 3,42 | 5,26 | 20,58 | 143,23 | 251/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 334 | 17 | 22 | 45 | 450 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1438 | 54 | 56 | 168 | 1392 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 185 | 7,16 | 7,70 | 32,66 | 228,64 | 199/1 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,15 | 0,02 | 5,12 | 21,18 | 284/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 355 | 9 | 8 | 48 | 302 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (в ассортименте) | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 15.2/2 |
| | Печенье | 15 | 0,96 | 2,52 | 10,28 | 67,62 | 609/1 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 165 | 2 | 3 | 25 | 133 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидор и огурцов | 30 | 0,23 | 1,54 | 1,18 | 19,48 | 14/1 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 155 | 1,32 | 4,31 | 8,39 | 77,71 | 55/1 |
| | Плов с куриным филе | 130 | 12,21 | 5,27 | 28,97 | 212,01 | 244/1 |
| | Напиток из плодов шиповника. | 150 | 0,51 | 0,21 | 10,22 | 44,79 | 297/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 505 | 17 | 12 | 67 | 440 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Макароны с сыром | 130 | 8,53 | 9,59 | 33,76 | 255,37 | 334/6 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,01 | 2,99 | 12,43 | 282/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 320 | 11 | 10 | 55 | 354 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1345 | 39 | 33 | 195 | 1229 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой Геркулес | 180 | 4,42 | 4,87 | 13,68 | 116,28 | 75/1 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,68 | 0,28 | 63,56 | 12/1 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 1,22 | 1,06 | 9,39 | 51,97 | 286/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 390 | 12 | 11 | 34 | 284 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ФРУКТ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | /0 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 150 | 1 | 1 | 15 | 67 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 30 | 0,22 | 1,52 | 0,58 | 16,92 | 13/1 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 2,52 | 3,05 | 14,27 | 94,56 | 58/1 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 10,28 | 4,38 | 9,67 | 119,13 | 132/1 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,20 | 4,31 | 13,30 | 100,87 | 135/1 |
| | Кисель из концентрата | 150 | 0,08 | 0,05 | 5,18 | 21,51 | 300/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 560 | 18 | 14 | 61 | 439 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная вязкая | 133 | 6,30 | 6,04 | 25,41 | 181,13 | 185/1 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,01 | 2,99 | 12,43 | 282/1 |
| | Вафли | 15 | 0,42 | 0,50 | 11,60 | 52,52 | 602/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 338 | 10 | 7 | 58 | 332 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1438 | 41 | 32 | 167 | 1122 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 4,89 | 4,40 | 16,19 | 123,96 | 77/1 |
| | Сыр порционный | 10 | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | 5,51/4 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,01 | 2,99 | 12,43 | 282/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 360 | 9 | 8 | 29 | 223 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 5,10 | 5,10 | 7,50 | 96,30 | 280/1 |
| | Печенье | 15 | 0,96 | 2,52 | 10,28 | 67,62 | 609/1 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 165 | 6 | 8 | 18 | 164 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат "Здоровье" | 30 | 0,44 | 1,54 | 2,24 | 24,56 | 33/1 |
| | Рассольник ленинградский с сметаной | 155 | 2,25 | 4,00 | 11,97 | 92,79 | 54/1 |
| | Котлеты из говядины | 55 | 6,54 | 8,55 | 7,72 | 133,98 | 97/1 |
| | Пюре гороховое | 110 | 13,78 | 3,55 | 26,46 | 192,93 | 170/1 |
| | Напиток яблочный | 150 | 0,07 | 0,07 | 7,70 | 31,75 | 298/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 540 | 26 | 18 | 74 | 562 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная вязкая | 154 | 5,07 | 6,16 | 34,07 | 212,00 | 183/1 |
| | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,36 | 1,27 | 4,84 | 36,18 | 282/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 344 | 9 | 8 | 57 | 334 | |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | 1409 | 50 | 41 | 178 | 1283 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша манная молочная жидкая | 185 | 6,91 | 7,19 | 19,57 | 170,57 | 194/1 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 4,05 | 0,01 | 36,65 | 15,11/0 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,91 | 2,78 | 7,59 | 66,99 | 288/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 360 | 11 | 15 | 37 | 326 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (в ассортименте) | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 15.2/2 |
| | Вафли | 15 | 0,42 | 0,50 | 11,60 | 52,52 | 602/1 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 165 | 1 | 1 | 27 | 117 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 30 | 0,52 | 0,85 | 2,64 | 20,33 | 41/1 |
| | Суп картофельный с крупой пшеничной | 150 | 2,09 | 2,66 | 11,77 | 79,28 | 60/1 |
| | Жаркое по-домашнему | 130 | 13,13 | 5,32 | 21,34 | 185,72 | 95/1 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,86 | 0,18 | 3,99 | 21,01 | 292/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 500 | 19 | 9 | 58 | 393 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Котлеты рыбные | 80 | 6,50 | 6,31 | 12,73 | 133,70 | 82/1 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 5,10 | 3,59 | 29,25 | 169,67 | 212/5 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,15 | 0,02 | 5,12 | 21,18 | 284/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 380 | 15 | 10 | 65 | 411 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1405 | 47 | 35 | 187 | 1247 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша молочная "Дружба" 2 | 155 | 5,30 | 6,50 | 27,09 | 188,00 | 200/1 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,68 | 0,28 | 63,56 | 12/1 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 1,22 | 1,06 | 9,39 | 51,97 | 286/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 365 | 13 | 13 | 47 | 355 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Вафли | 15 | 0,42 | 0,50 | 11,60 | 52,52 | 602/1 |
| | Кефир | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 84,60 | 279/1 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 165 | 5 | 5 | 18 | 137 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 30 | 0,28 | 1,85 | 1,17 | 22,44 | 11/1 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 2,52 | 3,05 | 14,27 | 94,56 | 58/1 |
| | Голубцы ленивые в томатном соусе | 55 | 3,49 | 3,71 | 3,73 | 62,32 | 122/1 |
| | Картофельное пюре | 110 | 3,90 | 4,71 | 19,37 | 135,41 | 141/1 |
| | Напиток яблочный | 150 | 0,07 | 0,07 | 7,70 | 31,75 | 298/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 535 | 13 | 14 | 64 | 433 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью | 130 | 19,75 | 15,35 | 25,75 | 320,15 | 233/1 |
| | Напиток из плодов шиповника. | 150 | 0,51 | 0,21 | 10,22 | 44,79 | 297/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 320 | 23 | 16 | 54 | 451 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1385 | 54 | 48 | 182 | 1376 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная жидкая | 185 | 6,09 | 7,14 | 35,96 | 232,43 | 204/1 |
| | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,36 | 1,27 | 4,84 | 36,18 | 282/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 355 | 9 | 9 | 51 | 321 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (в ассортименте) | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 15.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 150 | 1 | 0 | 15 | 65 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидор и огурцов | 30 | 0,23 | 1,54 | 1,18 | 19,48 | 14/1 |
| | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 160 | 5,19 | 3,70 | 21,36 | 139,53 | 62/1 |
| | Фрикасе | 50 | 10,37 | 2,15 | 2,57 | 71,04 | 599/8 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,58 | 4,07 | 29,69 | 181,68 | 175/1 |
| | Кисель из концентрата | 150 | 0,08 | 0,05 | 5,18 | 21,51 | 300/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 540 | 25 | 12 | 78 | 519 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Рагу из овощей 2 | 130 | 3,06 | 6,54 | 16,58 | 137,21 | 224/6 |
| | Вафли | 15 | 0,42 | 0,50 | 11,60 | 52,52 | 602/1 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,01 | 2,99 | 12,43 | 282/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 335 | 6 | 7 | 49 | 288 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1380 | 41 | 29 | 193 | 1193 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой | 180 | 4,46 | 4,55 | 13,16 | 111,48 | 75/1 |
| | Гречневой | | | | | | |
| | Какао с молоком | 150 | 2,91 | 2,78 | 7,59 | 66,99 | 288/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 350 | 9 | 8 | 31 | 230 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | ФРУКТ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | /0 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 150 | 1 | 1 | 15 | 67 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 30 | 0,22 | 1,52 | 0,58 | 16,92 | 13/1 |
| | Щи из свеж. капусты с | 155 | 1,35 | 4,54 | 6,43 | 71,92 | 52/1 |
| | картофелем | | | | | | |
| | Котлета рубленая из птицы | 70 | 10,07 | 4,19 | 5,58 | 100,26 | 205/5 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 5,10 | 3,59 | 29,25 | 169,67 | 212/5 |
| | с маслом | | | | | | |
| | Напиток из плодов шиповника. | 150 | 0,51 | 0,21 | 10,22 | 44,79 | 297/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 555 | 20 | 14 | 70 | 490 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 94 | 9,57 | 15,29 | 1,73 | 182,74 | 222/1 |
| | Лепешки сметанные | 50 | 4,18 | 6,46 | 31,17 | 199,42 | 268/1 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 5,10 | 5,10 | 7,50 | 96,30 | 280/1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 334 | 22 | 27 | 58 | 565 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1389 | 51 | 50 | 174 | 1352 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|---|--------------|----------------------|------------|-------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 | блюда | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша "Геркулес" молочная вязкая | 185 | 7,95 | 9,36 | 33,58 | 250,38 | 184/1 |
| | Сыр порционный | 10 | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | 5,51/4 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 1,22 | 1,06 | 9,39 | 51,97 | 286/1 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,18 | 51,94 | 117/2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 365 | 13 | 14 | 53 | 389 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок фруктовый (в ассортименте) | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 15.2/2 |
| | Вафли | 15 | 0,42 | 0,50 | 11,60 | 52,52 | 602/1 |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 165 | 1 | 1 | 27 | 117 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат "Мазайка" | 30 | 0,55 | 2,64 | 2,97 | 37,81 | 35/1 |
| | Суп картофельный с лапшой домашней | 150 | 2,34 | 2,81 | 12,90 | 86,23 | 59/1 |
| | Котлеты рыбные | 50 | 6,22 | 4,91 | 8,20 | 101,77 | 82/1 |
| | Сложный гарнир: Картофельное пюре и Капуста тушеная | 110 | 3,10 | 3,27 | 16,35 | 107,10 | 999/4 |
| | Напиток яблочный | 150 | 0,07 | 0,07 | 7,70 | 31,75 | 298/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 530 | 15 | 14 | 66 | 451 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 130 | 3,52 | 3,06 | 11,61 | 88,11 | 77/1 |
| | Пирожки печеные с яблоками | 50 | 3,05 | 2,99 | 24,43 | 136,79 | 250/1 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,10 | 0,01 | 2,99 | 12,43 | 282/1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 1.1/2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,98 | 39,36 | 1.2/2 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 370 | 10 | 6 | 57 | 324 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1430 | 39 | 35 | 203 | 1281 | |
| | ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | 13990 | 463 | 405 | 1807 | 12717 | |
| | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | 1399 | 46 | 40 | 181 | 1272 | |