

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ «Детский сад №39»

А.В. Григорян
2024г



«Детский сад
№ 39»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Рязань, ул. ...

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 39»
(Осень - Зима)

Неделя: первая
День понедельник

| № Рец. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|------------|------------|--------------------------------------|--------------|-----------|-------------|-----------------------------|-----------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 5,21 | 2,67 | 32,7 | 175,5 | 0,13 | 0,03 | 1,04 | 23,1 | 1,5 | | |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 24,7 | 133 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 107,77 | 0,61 | | |
| 1(8) | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,4 | 18,8 | 92,3 | 0,06 | 0,06 | | 8,97 | 0,78 | | |
| | Итого | 440 | 11 | 7 | 77 | 401 | 1 | 1 | 2 | 140 | 3 | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 0,82 | | 19,9 | 83,6 | 0,02 | 0,02 | 3,96 | 13,86 | 2,77 | | |
| 604 | Печенье | 40 | 3 | 7,2 | 26,8 | 185,2 | 0,148 | 0,108 | | 9,2 | 1,68 | | |
| | Итого | 240 | 4 | 7,2 | 47 | 269 | 1 | 1 | 3,96 | 23 | 5 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной | 200 | 1,39 | 3,90 | 6,78 | 67,8 | 0,04 | 0,03 | 14,77 | 34,6 | 0,63 | | |
| 304 | Плов из мяса птицы | 210 | 15,12 | 12,76 | 26,76 | 282 | 0,04 | 0,09 | 0,41 | 33,7 | 1,57 | | |
| | Соленый огурец | 50 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 0,021 | 11,3 | 0,005 | 2,3 | 55 | | |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 25,2 | 102,7 | | | 0,36 | 28,9 | 1,13 | | |
| 2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 | | |
| | Итого | 710 | 21 | 18 | 78 | 554 | 1 | 12 | 16 | 115 | 61 | | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 195 | Маннй пудинг с джемом | 200 | 9,0 | 14,3 | 63,4 | 421 | 0,009 | 0,21 | 0,53 | 129,42 | 1,11 | | |
| 382 | Чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0,01 | 14,68 | 55 | 0,01 | | 1,36 | | 0,23 | | |
| 368 | Фрукт свежий(груша) | 200 | 0,23 | 0,16 | 5,19 | 23 | 0,001 | 0,002 | 1,2 | 10,03 | 1,2 | | |
| | Итого | 600 | 15 | 15 | 84 | 499 | 0,01 | 1 | 3 | 140 | 3 | | |
| | Итого за весь день | 1990 | 51 | 60 | 286 | 1816 | 3 | 15 | 25 | 413 | 72 | | |

Неделя: первая

День вторник

| № Рец. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Вермишель молочная | 200 | 6,83 | 9,16 | 30,89 | 233,6 | 0,08 | 0,05 | 1 | 149 | 1,5 | | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,36 | 180 | 0,07 | 0,08 | 0,11 | 142,4 | 0,96 | | |
| | Итого | 460 | 16,36 | 20,02 | 64,61 | 504,6 | 0,19 | 0,27 | 2,28 | 404,6 | 2,58 | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Кисломолочный напиток (Снежок 3,2 %) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8 | 112 | 0,038 | 0,247 | 0,57 | 235,6 | 19 | | |
| | Итого | 200 | 5,6 | 6,4 | 8 | 112 | 0,038 | 0,247 | 0,57 | 235,6 | 19 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 54-18 | Суп свекольник с мясом | 200 | 1,89 | 2,20 | 12,6 | 78,2 | 0,08 | 0,04 | 6,6 | 19,3 | 0,7 | | |
| 54-16 | Печень « по – Строгановски» | 80 | 20,8 | 3,28 | 4 | 125 | 3,6 | 2,8 | 1,3 | 5 | 4,9 | | |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,68 | 6,15 | 39,03 | 246,2 | 0,21 | 0,11 | | 14,9 | 4,60 | | |
| 75 | Свежий помидор | 50 | 0,6 | | 4,2 | 20 | | | | | | | |
| 372 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,4 | | 25,2 | 102,7 | | | 0,36 | 28,9 | 1,13 | | |
| 2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 | | |
| | Итого за обед | 730 | 25 | 12,23 | 102 | 640 | 4 | 3 | 9 | 86 | 13 | | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 35/3 | Картофельное пюре | 150 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 196,25 | 0,05 | 0,31 | 0,15 | 62,8 | 1,54 | | |
| 73 | Салат овощной | 50 | 0,9 | 2,4 | 6,6 | 52 | 0,03 | 0,03 | 2,63 | 26,9 | 0,4 | | |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0,01 | 14,68 | 55 | 0,01 | | 1,36 | | 0,23 | | |
| 1(8) | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,4 | 18,8 | 92,3 | 0,06 | 0,06 | | 8,97 | 0,78 | | |
| | Итого | 440 | 13 | 17 | 43 | 396 | 1 | 1 | 5 | 99 | 3 | | |
| | Итого за весь день | 1810 | 58 | 62 | 257 | 1809 | 65 | 0,257 | 17 | 829 | 38 | | |

День: среда Неделя: первая

| № Рец. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|------------|------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|-----------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша гречневая молочная | 200 | 49,61 | 10,01 | 42,84 | 300 | 0,2 | 0,27 | 0,84 | 181,15 | 2,94 | | |
| 395 | Какао с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 24,7 | 133 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 107,77 | 0,61 | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 49 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 | | |
| | Итого | 449 | 55 | 21 | 83 | 469 | 1 | 1 | 2 | 299 | 5 | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Кисель из протертых ягод | 200 | 5,6 | 6,4 | 8 | 112 | 0,038 | 0,247 | 0,57 | 235,6 | 19 | | |
| 1(8) | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,4 | 18,8 | 92,3 | 0,06 | 0,06 | | 8,97 | 0,78 | | |
| | Итого | 240 | 5,6 | 6,4 | 8 | 112 | 0,038 | 0,247 | 0,57 | 235,6 | 19 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 80 | Суп «Рассольник» на кур б-не | 200 | 2,5 | 2 | 18,25 | 111 | 0,08 | 0,04 | 6,6 | 15 | 0,85 | | |
| 54-28 | Котлета куриная | 60 | 11,81 | 12,8 | 4,79 | 181,18 | 0,04 | 0,1 | 0,05 | 22,56 | 1,79 | | |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,09 | 4,85 | 20,64 | 138,63 | 0,14 | 0,11 | 18,34 | 37,34 | 1,01 | | |
| 20 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,5 | 3,04 | 3,2 | 42 | 0,02 | 0,02 | 23,4 | 29,1 | 0,37 | | |
| 376 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,9 | | 39,6 | 157 | | 0,24 | 0,03 | | | | |
| 2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 | | |
| | Итого | 740 | 23 | 24 | 104 | 717 | 10 | 1 | 49 | 122 | 6 | | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога с повидлом и печеньем | 200 | 18,58 | 10,78 | 26,71 | 278 | 0,04 | 0,26 | 0,27 | 165,46 | 0,81 | | |
| 383 | Чай с сахаром | 180 | 0,6 | 0,01 | 14,68 | 55 | 0,01 | | 1,36 | | 0,23 | | |
| 368 | Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | 0,02 | 0,02 | 66 | 14,08 | 1,91 | | |
| | Итого | 580 | 20 | 14 | 64 | 428 | 0,060 | 0,28 | 67 | 182 | 3 | | |
| | Итого за весь день | 1960 | 57 | 68 | 260 | 1903 | 12 | 3,8 | 119,2 | 835 | 37 | | |

День: четверг Неделя: первая

| № Рец. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 233,56 | 0,15 | 0,8 | | 12,2 | 3,32 | | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,36 | 180 | 0,07 | 0,08 | 0,11 | 142,4 | 0,96 | | |
| | Итого | 460 | 15,74 | 16,14 | 66,51 | 504,56 | 0,26 | 1,02 | 1,28 | 267,8 | 4,4 | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 0,06 | 0,05 | 20,52 | 115,4 | 0,205 | 0,355 | 1,71 | 239,1 | 1,87 | | |
| 602 | Вафля/Сухарик | 20 | 2,8 | 3,2 | 22 | 128,6 | 0,002 | 0,003 | 0,008 | 10,92 | 0,48 | | |
| | Итого | 200 | 3 | 0,05 | 20,52 | 115,4 | 0,205 | 0,355 | 1,71 | 239,1 | 1,87 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 54-20 | Суп картофельный с пшеном и с рыбой | 200 | 1,6 | 2,63 | 9,7 | 78 | 0,06 | 0,04 | 4,6 | 18,7 | 0,65 | | |
| 298 | Голубцы ленивые | 160 | 14,12 | 18,68 | 20,26 | 242 | 0,27 | 0,08 | 0,09 | 25,7 | 0,99 | | |
| 354 | Соус сметанный | 35 | 0,49 | 1,75 | 2,05 | 26 | 0,007 | 0,01 | 0,013 | 9,5 | 0,07 | | |
| 33 | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,81 | 3,97 | 4,24 | 56 | 0,01 | 0,02 | 2,27 | 20,44 | 0,67 | | |
| 59 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0,013 | 24,43 | 158 | | | 6,4 | 6,88 | 0,16 | | |
| 2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 | | |
| | Итого за обед | 705 | 21 | 38 | 78 | 647 | 1 | 1 | 14 | 99 | 5 | | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 255 | Суфле рыбное/Тефтели с рисом | 110 | 26,29 | 9,1 | 15,4 | 201,6 | 0,06 | 0,08 | 0,19 | 16,62 | 0,87 | | |
| 22 | Салат из картофеля с зеленым горошком/Кукуруза консервир | 90 | 1,23 | 4,96 | 7,74 | 93 | 0,04 | 0,03 | 7,22 | 12,8 | 0,43 | | |
| 383 | Чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0,01 | 14,68 | 55 | 0,01 | | 1,36 | | 0,23 | | |
| 1(8) | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,4 | 18,8 | 92,3 | 0,06 | 0,06 | | 8,97 | 0,78 | | |
| | Итого | 440 | 31 | 15 | 53 | 427 | 1 | 1 | 8 | 49 | 3 | | |
| | Итого за весь день | 1805 | 68 | 70 | 253 | 1809 | 3 | 47 | 21 | 63 | 12 | | |

| № Рец. | День: пятница Неделя: первая | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------|---------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 168 | | Каша манная молочная | 200 | 4,42 | 5,14 | 29,8 | 183 | 0,04 | 0,01 | | 10,9 | 0,4 |
| 395 | | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137,0 | 0,43 |
| 1 | | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| | | Итого | 440 | 10,54 | 15,88 | 60,24 | 426 | 0,14 | 0,21 | 1,43 | 157,2 | 1,45 |
| | | 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | | Напиток кисломолочный (Снежок 3,2%) | 200 | 5,6 | 6,4 | 8 | 112 | 0,038 | 0,247 | 0,57 | 235,6 | 19 |
| | | Итого | 200 | 5,6 | 6,4 | 8 | 112 | 0,038 | 0,247 | 0,57 | 235,6 | 19 |
| | | Обед | | | | | | | | | | |
| 80 | | Суп картофельный с рисом с мясом птицы | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,7 | 83,8 | 0,09 | 0,05 | 6,6 | 19,6 | 0,8 |
| 77 | | Бедро тушеное | 80 | 16,88 | 10,88 | | 165 | 0,03 | 0,11 | | 31,2 | 1,44 |
| 204 | | Макароны отварные с маслом | 155 | 7,57 | 4,63 | 36,31 | 217 | 0,08 | 0,03 | | 6,4 | 1,52 |
| 53 | | Икра кабачковая | 50 | 0,71 | | 4,18 | 46,95 | 1,36 | 0,009 | 4,75 | 17,5 | 0,66 |
| 59 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 25,2 | 102,7 | | | 0,36 | 28,9 | 1,13 |
| 2 | | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | | Итого | 735 | 31,31 | 18,38 | 96,09 | 702,45 | 1,65 | 0,29 | 5,11 | 121,1 | 7,5 |
| | | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 376 | | Рагу из овощей | 200 | 5,0 | 6,78 | 19,26 | 168,42 | 0,12 | 0,16 | 11,24 | 128,48 | 1,42 |
| 1(8) | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,4 | 18,8 | 92,3 | 0,06 | 0,06 | | 8,97 | 0,78 |
| 467 | | Булочка «Московская» | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 233 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 13,67 | 0,47 |
| 383 | | Чай с сахаром | 180 | 0,6 | 0,01 | 14,68 | 55 | 0,01 | | 1,36 | | 0,23 |
| | | Итого | 520 | 17,01 | 19,5 | 80,22 | 575,42 | 0,428 | 0,368 | 11,3 | 181,05 | 3,77 |
| | | Итого за весь день | 1895 | 64,46 | 60,16 | 164,33 | 1815,87 | 2,256 | 1,115 | 18,41 | 694,95 | 31,72 |

| № Рец. | Неделя вторая День понедельник Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 188 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,83 | 8,51 | 18,17 | 177 | 0,11 | 0,26 | 1,04 | 218,59 | 0,58 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| 1(8) | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,4 | 18,8 | 92,3 | 0,06 | 0,06 | | 8,97 | 0,78 |
| | Итого | 440 | 11,15 | 12,51 | 64,54 | 416,6 | 0,132 | 0,283 | 1,508 | 237,26 | 1,37 |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 0,82 | | 19,9 | 83,6 | 0,02 | 0,02 | 3,96 | 13,86 | 2,77 |
| 604 | Печенье | 40 | 2,8 | 3,2 | 22 | 128,6 | 0,002 | 0,003 | 0,008 | 10,92 | 0,48 |
| | Итого | 240 | 4 | 3,2 | 42 | 213 | 0,022 | 0,005 | 4 | 25 | 4 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 40 | Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной | 200 | 2,35 | 4,99 | 11,17 | 99 | 0,06 | 0,06 | 14,3 | 44,3 | 0,8 |
| 77 | Бедро куриное запеченное | 60 | 13,4 | 18,3 | 1,01 | 222 | 0,04 | 0,01 | 0,21 | 20,77 | 1,13 |
| 315 | Рис отварной | 120 | 3,68 | 5,42 | 37,05 | 211,8 | 0,02 | 0,01 | | 1,37 | 0,53 |
| 354 | Кукуруза консервированная | 50 | 2 | 0,8 | 12,2 | 61 | 0,015 | 0,015 | 2,6 | 4 | 0,36 |
| 59 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,54 | 86,9 | 0,011 | 0,055 | 99 | 21,12 | 0,63 |
| 2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | Итого | 680 | 23 | 26 | 88 | 669 | 1 | 1 | 117 | 65 | 5 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 150 | 3,55 | 11,84 | 18,76 | 196 | 0,1 | 0,11 | 15,24 | 68,53 | 1,68 |
| 1(8) | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,4 | 18,8 | 92,3 | 0,06 | 0,06 | | 8,97 | 0,78 |
| 41 | Салат из свежей моркови | 90 | 4,24 | 0,6 | 25,09 | 132 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 5,93 | 0,38 |
| 383 | Чай с сахаром | 180 | 0,6 | 0,01 | 14,68 | 55 | 0,01 | | 1,36 | | 0,23 |
| | Итого | 510 | 8 | 13 | 153 | 476 | 1 | 1 | 17 | 84 | 3 |
| | Итого за весь день | 1890 | 55 | 59 | 290 | 1782 | 3 | 3 | 140 | 412 | 14 |

День: среда
Неделя: вторая

| № Рец. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|--------------|--------------|-------------|-----------------------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша рисовая молочная | 200 | 4,88 | 6,71 | 29,16 | 196 | 0,04 | 0,14 | 0,56 | 115,72 | 0,35 | | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 | | |
| | Итого | 420 | 11,51 | 15,24 | 61,77 | 430 | 0,24 | 0,97 | 1,17 | 134,7 | 4,06 | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 383 | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | | | |
| 602 | Вафля | 30 | 4,1 | 1,6 | 11 | 131,8 | 0,001 | 0,001 | 0,004 | 5,4 | 0,24 | | |
| | Итого | 225 | 7,29 | 1,9 | 45,39 | 286,4 | 0,069 | 0,039 | 4 | 26,16 | 4,01 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 85 | Суп картофельный с клецками, с мясом | 200 | 1,6 | 2,56 | 8,01 | 83,9 | 0,06 | 0,04 | 8,30 | 27,88 | 0,70 | | |
| 200 | Капуста тушеная с мясом | 210 | 19,2 | 18,0 | 10,6 | 287,4 | 0,02 | 0,02 | 15,76 | 75,06 | 1,11 | | |
| 393 | Компот из лимона | 200 | 0,15 | 0,013 | 24,43 | 96 | | | 6,4 | 6,88 | 0,16 | | |
| 2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 | | |
| | Итого | 660 | 25 | 22 | 60 | 555 | 1 | 1 | 31 | 128 | 4 | | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Зеленый горошек | 50 | 0,90 | 3,80 | 5,00 | 53,75 | 0,02 | 0,02 | 3,25 | 12,7 | 0,79 | | |
| 255 | Котлета рыбная | 200 | 12,81 | 6,41 | 3,29 | 305 | 0,06 | 0,10 | 0,26 | 39,0 | 0,64 | | |
| 393 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | | | 0,03 | 10,0 | 0,28 | | |
| 1(8) | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,4 | 18,8 | 92,3 | 0,06 | 0,06 | | 8,97 | 0,78 | | |
| | Итого | 350 | 16,14 | 10,53 | 32,77 | 491,05 | 0,128 | 0,138 | 3,54 | 68,6 | 2,31 | | |
| | Итого за весь день | 1755 | 60 | 60 | 258 | 1803 | 2 | 3 | 40 | 358 | 15 | | |

День: четверг

Неделя: вторая

| № Рец. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|--------------|-------------|--------------|-----------------------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша «Дружба» молочная | 200 | 5,5 | 6,9 | 28,18 | 197 | 0,09 | 0,14 | 0,53 | 113,14 | 0,77 | |
| 395 | Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137,0 | 0,43 | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,36 | 180 | 0,07 | 0,08 | 0,11 | 142,4 | 0,96 | |
| | Итого | 460 | 16 | 19 | 64 | 484 | 1 | 0,39 | 3 | 393 | 3 | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 401 | Кисломолочный напиток (Снежок 3,2%) | 200 | 5,40 | 1,80 | 7,20 | 112 | 0,07 | 0,29 | 1,44 | 216,0 | 0,18 | |
| | Итого | 200 | 5,40 | 1,80 | 7,20 | 112 | 0,07 | 0,29 | 1,44 | 216,0 | 0,18 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 81 | Суп гороховый с мясом | 200 | 4,09 | 3,19 | 14,43 | 103 | 0,13 | 0,05 | 4,88 | 3,43 | 1,4 | |
| 310 | Суфле из мяса | 150 | 12 | 14 | | 384 | 0,85 | 0,16 | 12 | 50 | 4,4 | |
| 53 | Икра кабачковая | 50 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 7,5 | | 0,3 | 4,2 | 0,3 | |
| 59 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,54 | 86,9 | 0,011 | 0,055 | 99 | 21,12 | 0,63 | |
| 2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 | |
| | Итого | 650 | 21 | 19 | 53 | 669 | 9 | 1 | 117 | 97 | 9 | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 200 | 0,76 | 6,08 | 5 | 78 | 0,02 | 0,04 | 9,45 | 22,98 | 0,49 | |
| 1(8) | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,4 | 18,8 | 92,3 | 0,06 | 0,06 | | 8,97 | 0,78 | |
| 5/12 | Ватрушка с творогом | 90 | 13,1 | 12,4 | 1,5 | 0,26 | 0,1 | 0,2 | 0,02 | 93 | 1,0 | |
| 393 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | | | 0,03 | 10,0 | 0,28 | |
| | Итого | 690 | 11,61 | 18,85 | 96,17 | 615,9 | 0,24 | 0,19 | 30,54 | 110,8 | 7,32 | |
| | Итого за весь день | 2000 | 51 | 59 | 221 | 1881 | 11 | 2 | 155 | 616 | 17 | |

День: пятница
Неделя: вторая

| № Рец. | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша манная молочная | 200 | 6,83 | 9,16 | 30,89 | 233,6 | 0,08 | 0,05 | 1 | 149 | 1,5 | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 | |
| | Итого | 440 | 12,13 | 19,12 | 59,87 | 460,6 | 0,17 | 0,22 | 2,17 | 271,5 | 2,24 | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок | 200 | 0,82 | | 19,9 | 83,6 | 0,02 | 0,02 | 3,96 | 13,86 | 2,77 | |
| 603 | Сухарик /вафля | 30 | 2,9 | 2,5 | 24,3 | 131,50 | 0,03 | 0,15 | | 6,6 | | |
| | Итого | 230 | 4 | 2,5 | 45 | 216 | 0,05 | 1 | 3,96 | 21 | 2,77 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 82 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,05 | 107,8 | 0,18 | 0,05 | 4,65 | 30,4 | 1,62 | |
| 185 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 8,68 | 6,15 | 39,03 | 246,2 | 0,21 | 0,11 | | 14,9 | 4,60 | |
| 77 | Бедро куриное запеченное\\котлета мясная | 60 | 12,98 | 8,36 | | 126,9 | 0,02 | 0,84 | | 24 | 1,10 | |
| 179 | Подлива томатно- овощная | 50 | 0,76 | 3,84 | 84 | 0,84 | 0,02 | 0,04 | 1,7 | 25,45 | 0,33 | |
| 59 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 25,2 | 102,7 | | | 0,36 | 28,9 | 1,13 | |
| 2 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 | |
| | Итого за обед | 680 | 31 | 24 | 165 | 563,67 | 1 | 1 | 7 | 131 | 10 | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 59 | Рагу из овощей со свеклой и сметаной | 150 | 3,09 | 4,85 | 20,6 | 180,1 | 0,14 | 0,14 | 18,3 | 37,3 | 1,01 | |
| 393 | Чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0,01 | 14,68 | 55 | 0,01 | | 1,36 | | 0,23 | |
| 1(8) | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,4 | 18,8 | 92,3 | 0,06 | 0,06 | | 8,97 | 0,78 | |
| 49 | Пирожок с повидлом | 50 | 2,2 | 0,6 | 22 | 88 | 0,6 | 0,06 | 10,8 | 12 | 0,6 | |
| | Итого | 640 | 9 | 6 | 74 | 407 | 1 | 1 | 31 | 78 | 4 | |