

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

| 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 (СОЛЕННЫЕ) | 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 СОЛЕННЫХ 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 (СОЛЕННЫЕ) | 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 (СОЛЕННЫЕ) | 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 ЗА ДЕНЬ | | | 48,75 | 53,92 | 258,1 | 1658,7 | |

| 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 (СОЛЕННЫЕ) | 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 (СОЛЕННЫЕ) | 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 ПЕЧЕННЫЕ 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 (СОЛЕННЫЕ) | 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 ТУШЕННЫЙ 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 (СОЛЕННЫЕ) | 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 (СОЛЕННЫЕ) | 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 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | | | 53,98 | 59,96 | 261,2 | 1800,2 | |