

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,4 | 3,7 | 22,5 | 103,2 | 199 |
| День 1 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 2 | 9,9 | 72,1 | 413 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25 | 1,6 | 5,4 | 7,8 | 91,2 | 3 |
| Итого за завтрак | | 355 | 6,2 | 11,1 | 40,2 | 266,5 | |
| 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) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,3 | 3,1 | 7,0 | 62,9 | 63 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | 2,1 | 3,1 | 22,3 | 117,1 | 219 |
| | ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ) | 60 | 6,5 | 8,4 | 6,1 | 130,2 | 461 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,2 | 0 | 13,9 | 54,9 | 394 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 | |
| Итого за обед | | 550 | 12,0 | 15,0 | 70,4 | 443,4 | |
| Полдник | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 1,4 | 4,7 | 24,2 | 152,2 | 450 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 150 | 3,6 | 3,8 | 6,8 | 74,3 | 420 |
| Итого за полдник | | 200 | 5,0 | 8,5 | 31,0 | 226,5 | |
| Ужин | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 160 | 14,5 | 5,1 | 26,4 | 210,5 | 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 | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| Итого за ужин | | 410 | 17,1 | 9,7 | 62,2 | 399,9 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 40,75 | 44,72 | 214,3 | 1408,9 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 130/20 | 12 | 11,4 | 23,3 | 220,5 | 366 |
| День 2 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,5 | 3 | 13,1 | 98,8 | 414 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 0,9 | 4,3 | 12 | 83,1 | 1 |
| Итого за завтрак | | 355 | 16,4 | 18,7 | 48,4 | 402,4 | |
| 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 | 40 | 0,4 | 2 | 1,0 | 23,5 | 20 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,6 | 2,5 | 8,5 | 57,7 | 110 |
| | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 160 | 10,4 | 15,6 | 22,5 | 302,8 | 266 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ | 150 | 0,2 | 0 | 16,5 | 63,0 | 239 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 | |
| Итого за обед | | 575 | 14,4 | 20,6 | 72,0 | 532,7 | |
| Полдник | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 40 | 0,9 | 4,5 | 23,0 | 142,4 | 483 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 3,8 | 3,5 | 7,8 | 84,2 | 419 |
| Итого за полдник | | 220 | 4,7 | 8,0 | 30,8 | 226,6 | |
| Ужин | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,2 | 3,4 | 14,5 | 100,4 | 339 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 60 | 4,2 | 1,5 | 11,2 | 100,5 | 239 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0 | 0 | 8,6 | 37,0 | 686 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 | |
| Итого за ужин | | 425 | 8,1 | 5,3 | 53,8 | 311,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 44,05 | 53,02 | 215,5 | 1545,9 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,8 | 3,3 | 15,4 | 104,2 | 199 |
| День 3 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 2,8 | 11,3 | 88,9 | 416 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25 | 1,6 | 5,4 | 7,8 | 91,2 | 3 |
| Итого за завтрак | | 355 | 7,3 | 11,5 | 34,5 | 284,3 | |
| 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 | 40 | 0,6 | 1,8 | 4,8 | 36,3 | 41 |
| | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 2,1 | 2,5 | 12,8 | 79,7 | 81 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 110 | 2 | 3,4 | 16,6 | 98,9 | 200 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 5,4 | 6,2 | 7 | 116,5 | 322 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,8 | 0,2 | 16,6 | 80,3 | 418 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 | |
| Итого за обед | | 610 | 12,5 | 14,5 | 78,3 | 486,0 | |
| Полдник | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 30 | 0,5 | 0,7 | 25,4 | 106,2 | |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 4,3 | 4,5 | 8,1 | 89,1 | 420 |
| Итого за полдник | | 210 | 4,8 | 5,2 | 33,5 | 195,3 | |
| Ужин | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 180 | 7,5 | 6,2 | 12,3 | 134 | 346 |
| | ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ | 180 | 0 | 0 | 4,4 | 18,7 | 264 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| Итого за ужин | | 430 | 9,0 | 6,5 | 33,2 | 215,0 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 34,05 | 38,12 | 190,0 | 1253,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 11,6 | 14,5 | 2,5 | 175,5 | 237 |
| День 4 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,5 | 3 | 13,2 | 98,9 | 414 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 0,9 | 4,3 | 12 | 83,1 | 1 |
| Итого за завтрак | | 355 | 16,0 | 21,8 | 27,7 | 357,5 | |
| Второй завтрак | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 349 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | |
| Обед | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 40 | 0,9 | 1,8 | 4,8 | 38,1 | 55 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 2,6 | 2,3 | 11,5 | 79,6 | 90 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 10,4 | 9,3 | 16,5 | 255,9 | 436 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | 0,1 | 9,2 | 40,3 | 243 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 | |
| Итого за обед | | 560 | 15,6 | 13,9 | 62,5 | 488,2 | |
| Полдник | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 40 | 1,1 | 1,9 | 29,7 | 131,6 | 441 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 3,8 | 3,5 | 7,8 | 84,2 | 419 |
| Итого за полдник | | 220 | 4,9 | 5,4 | 37,5 | 215,8 | |
| Ужин | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ | 150 | 10,5 | 8,4 | 18,3 | 185,5 | 244 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 40 | 2,9 | 3,4 | 22,2 | 130,9 | |
| | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 2 | 9,9 | 72,1 | 413 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| Итого за ужин | | 400 | 16,8 | 14,1 | 66,3 | 446,8 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 53,75 | 55,62 | 204,5 | 1580,9 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,1 | 4,3 | 17 | 105,4 | 199 |
| День 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 6,9 | 29,0 | 411 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25 | 1,6 | 5,4 | 7,8 | 91,2 | 3 |
| Итого за завтрак | | 355 | 4,7 | 9,7 | 31,7 | 225,6 | |
| 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 | КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 30 | 0,6 | 2,4 | 2,1 | 34,65 | 50 |
| | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,8 | 4,6 | 9,1 | 86,7 | 99 |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 9,5 | 3,7 | 20,4 | 190,5 | 264 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ | 150 | 0,2 | 0 | 16,5 | 63,0 | 239 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 | |
| Итого за обед | | 580 | 13,7 | 11,1 | 68,6 | 449,15 | |
| Полдник | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 1,2 | 4,5 | 33,0 | 184,6 | 443 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 150 | 3,6 | 3,8 | 6,8 | 74,3 | 420 |
| Итого за полдник | | 200 | 4,8 | 8,3 | 39,8 | 258,9 | |
| Ужин | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
| | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 180 | 12,1 | 11,7 | 12,3 | 250,6 | 232 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| Итого за ужин | | 430 | 14,5 | 12,2 | 47,0 | 395,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 38,15 | 41,72 | 197,6 | 1401,95 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,9 | 4,2 | 20,8 | 103,5 | 199 |
| День 1 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 2,8 | 11,3 | 88,9 | 416 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 0,9 | 4,3 | 12 | 83,1 | 1 |
| Итого за завтрак | | 355 | 6,7 | 11,3 | 44,1 | 275,5 | |
| 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) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,3 | 3,1 | 7,0 | 62,9 | 63 |
| | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 180 | 16,4 | 15,4 | 20,4 | 280,4 | 702 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 | |
| Итого за обед | | 585 | 20,3 | 19,0 | 64,4 | 496,4 | |
| Полдник | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 25 | 0,4 | 0,6 | 21,1 | 88,5 | |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 3,8 | 3,5 | 7,8 | 84,2 | 419 |
| Итого за полдник | | 205 | 4,2 | 4,1 | 28,9 | 172,7 | |
| Ужин | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 2,5 | 5,3 | 19,5 | 130,7 | 446 |
| | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 6,2 | 3,1 | 8,4 | 110,5 | 171 |
| | ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ | 180 | 0 | 0 | 4,4 | 18,7 | 264 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 | |
| Итого за ужин | | 400 | 10,3 | 8,8 | 53,5 | 337,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 41,95 | 43,62 | 201,4 | 1354,8 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,2 | 4,5 | 19,9 | 104,1 | 199 |
| День 2 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,5 | 3 | 13,2 | 98,9 | 414 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25 | 1,6 | 5,4 | 7,8 | 91,2 | 3 |
| Итого за завтрак | | 355 | 8,3 | 12,9 | 40,9 | 294,2 | |
| 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 | 40 | 0,9 | 1,8 | 4,4 | 35,1 | 55 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,5 | 3,3 | 9,7 | 78,1 | 82 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,4 | 3,7 | 15,8 | 110,0 | 339 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 5,4 | 6,2 | 7 | 116,5 | 322 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,3 | 0,2 | 12,8 | 56,1 | 417 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 | |
| Итого за обед | | 560 | 12,1 | 15,6 | 70,2 | 470,1 | |
| Полдник | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ | 40 | 0,7 | 0,9 | 22,3 | 91,3 | 451 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 4,3 | 4,5 | 8,1 | 89,1 | 420 |
| Итого за полдник | | 220 | 5,0 | 5,4 | 30,4 | 180,4 | |
| Ужин | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
| | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 1,6 | 2,6 | 20,5 | 107,0 | 332 |
| | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 60 | 6,2 | 4,8 | 9,7 | 115,2 | 264 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0 | 0 | 8,6 | 37,0 | 686 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| Итого за ужин | | 420 | 9,3 | 7,7 | 55,3 | 321,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 35,15 | 42,02 | 207,3 | 1338,8 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,8 | 3,3 | 15,4 | 104,2 | 199 |
| День 3 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 6,9 | 29,0 | 411 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 0,9 | 4,3 | 12 | 83,1 | 1 |
| Итого за завтрак | | 355 | 3,7 | 7,6 | 34,3 | 216,3 | |
| 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 | 40 | 0,5 | 2,1 | 2,7 | 35,1 | 52 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ | 180 | 5,3 | 6,6 | 15,5 | 145,7 | 87 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 110 | 2 | 3,4 | 16,6 | 98,9 | 200 |
| | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 60 | 8,4 | 8,4 | 5,4 | 113,5 | 306 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,1 | 0,1 | 9,2 | 40,3 | 243 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 | |
| Итого за обед | | 575 | 17,7 | 20,9 | 67,6 | 499,8 | |
| Полдник | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 1,4 | 4,7 | 24,2 | 152,2 | 450 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 3,5 | 3,3 | 7,5 | 79,4 | 419 |
| Итого за полдник | | 220 | 4,9 | 8,0 | 31,7 | 231,6 | |
| Ужин | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ | 150 | 15,5 | 14,7 | 22,5 | 210,5 | 247 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 40 | 2,9 | 3,4 | 22,2 | 130,9 | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 0,3 | 0,2 | 19,4 | 80,3 | 239 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| Итого за ужин | | 405 | 20,1 | 18,6 | 82,3 | 488,0 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 46,9 | 55,2 | 226,0 | 1481,7 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) | 150 | 3,5 | 5 | 12,5 | 105,8 | 101 |
| День 4 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 2,8 | 11,3 | 88,9 | 416 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25 | 1,6 | 5,4 | 7,8 | 91,2 | 3 |
| Итого за завтрак | | 355 | 8,0 | 13,2 | 31,6 | 285,9 | |
| 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 | 40 | 0,8 | 3,2 | 2,8 | 46,2 | 50 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,6 | 2,5 | 8,5 | 57,7 | 110 |
| | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ | 180 | 16 | 21,7 | 21,3 | 285,4 | 133 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,2 | 0 | 13,9 | 54,9 | 394 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 | |
| Итого за обед | | 590 | 20,2 | 27,8 | 67,0 | 518,5 | |
| Полдник | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 25 | 0,4 | 0,6 | 21,1 | 88,5 | |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ | 180 | 4,3 | 4,5 | 8,1 | 89,1 | 420 |
| Итого за полдник | : | 205 | 4,7 | 5,1 | 29,2 | 177,6 | |
| Ужин | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 180 | 13,1 | 5,3 | 4,6 | 147,9 | 249 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0 | 0 | 8,6 | 37,0 | 686 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| Итого за ужин | | 430 | 14,6 | 5,6 | 29,7 | 247,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 47,95 | 52,12 | 168,0 | 1301,8 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,1 | 4,3 | 17 | 105,4 | 199 |
| День 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 6,9 | 29,0 | 411 |
| Завтрак | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 0,9 | 4,3 | 12 | 83,1 | 1 |
| Итого за завтрак | | 355 | 4,0 | 8,6 | 35,9 | 217,5 | |
| 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) | 40 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4 | 71 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 4,4 | 4,7 | 10,1 | 103,9 | 89 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 110 | 2,3 | 4,8 | 18,7 | 123,2 | 446 |
| | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 40/15 | 6,2 | 6,7 | 5,7 | 110,2 | 261 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0,9 | 0,3 | 11,5 | 40 | |
| Итого за обед | | 605 | 15,7 | 16,8 | 73,8 | 498,4 | |
| Полдник | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 40 | 1,1 | 1,9 | 29,7 | 131,5 | 441 |
| | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 3,8 | 3,5 | 7,8 | 84,2 | 419 |
| Итого за полдник | | 220 | 4,9 | 5,4 | 37,5 | 215,7 | |
| Ужин | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,6 | 2,4 | 3,1 | 34,8 | 43 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,4 | 3,7 | 15,8 | 110,3 | 339 |
| | КОТЛета МЯСНАЯ | 60 | 7,6 | 6,6 | 1,6 | 95,5 | 236 |
| | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,3 | 0 | 16,2 | 63,9 | 394 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0,5 | 0,2 | 6,9 | 24 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,7 | 0,1 | 9 | 34,3 | |
| Итого за ужин | | 430 | 12,1 | 13,0 | 52,6 | 362,8 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | 37,15 | 44,22 | 210,3 | 1367,0 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | | | 41,99 | 47,04 | 203,5 | 1403,50 | |