

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида №146»
/Кочура Е.Ю.
Приказ № 6802 от 05.07.2012

Десятидневное меню

МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида №146»

*для организации питания детей в возрасте от 3 лет до 7 лет с
12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном
учреждении в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания*

САД ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------------|----------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода кипяченая (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| Завтрак | Печень тушенная в овощном соусе | 80 | 8,6 | 5,48 | 3,22 | 90,62 | 64 |
| | Греча отварная | 120 | 3,4 | 4,6 | 25,47 | 154,93 | 49 |
| | Какао на сгущенном молоке | 200 | 2,363 | 0,525 | 24,46 | 57,4945 | 37 |
| | Пшеничный хлеб | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | 31 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 20 |
| Итого за завтрак | | 445 | 17,473 | 15,695 | 74,55 | 442,0445 | |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 57 | 45 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 57 | |
| Обед | Щи с курицей | 200 | 5,9 | 7,1 | 13,784 | 182,744 | 10 |
| | Картофель по-домашнему с курицей | 200 | 12,64 | 9,1677 | 21,2915 | 213,07 | 60 |
| | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,16 | 73,2 | 14 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 30 |
| | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,531 | 0 | 20,677 | 55,53 | 46 |
| | Итого за обед | | 710 | 22,621 | 22,0177 | 85,8125 | 631,544 |
| Полдник | Печенье | 50 | 3,7 | 5 | 38,1 | 203 | 32 |
| | Чай сладкий с лимоном | 200 | 1,2945 | 0,306 | 12,59 | 56,589 | 42 |
| Итого за полдник | | 250 | 4,9945 | 5,306 | 50,69 | 259,589 | |
| Ужин | Блины с вареньем | 210 | 9,5 | 17,5 | 75,573 | 420,96 | 33 |
| | Чай сладкий | 200 | 1,2 | 0,306 | 12,216 | 44,88 | 41 |
| | Пшеничный хлеб | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | 31 |
| Итого за ужин | | 450 | 13,78 | 18,766 | 109,149 | 567,44 | |
| Итого за день | | 1605 | 53,874 | 56,4787 | 269,5115 | 1641,0285 | |

СА Д ВТОРНИК, 1 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|--------------|--------------------------------------|---------------|-----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Вода кипяченая (на весь день), 300мл | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом | 200 | 6,839 | 7,74 | 26,79 | 197,8 | 27 |
| Завтрак | Кофе на молоке | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 39 |
| | Пшеничный хлеб | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | 31 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 20 |
| | Итого за завтрак | 445 | 12,799 | 15,24 | 62,55 | 427,8 | 45 |
| Второй завтрак | Сок персиковый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | |
| Итого за второй завтрак | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | 69 | |
| | Суп овощной с мясом/курицей | 200 | 6,5 | 6,3 | 14,352 | 185,12 | 8 |
| | Рожки отварные со сливочным маслом | 120 | 4,423 | 2,71 | 31,875 | 161,65 | 52 |
| | Итого за обед | 80 | 5,5 | 10,469 | 2,7825 | 147,3102 | 57 |
| Обед | Соусом | 60 | 0,9163 | 4,995 | 5,821 | 70,822 | 12 |
| | Салат (свекла отварная) | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 30 |
| | Хлеб ржаной | 200 | 0,531 | 0 | 20,677 | 55,53 | 46 |
| | Итого за обед | 710 | 20,2203 | 24,824 | 100,4075 | 727,4322 | 36 |
| Полдник | Гребешок | 70 | 4,67 | 3,71 | 12,24 | 93,2 | 44 |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | |
| Итого за полдник | 270 | 10,27 | 10,11 | 21,64 | 209,2 | 24 | |
| | Творожная запеканка со сметаной | 200 | 25,09 | 19,036 | 12,536 | 323,12 | 41 |
| | Чай сладкий | 200 | 1,2 | 0,306 | 12,216 | 44,88 | 31 |
| Итого за ужин | Пшеничный хлеб | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | |
| | 475 | 29,37 | 20,302 | 46,112 | 469,6 | 469,6 | |
| Итого за день | | 2000 | 72,9593 | 70,476 | 248,2095 | 1903,0322 | |

D

C

САД СРЕДА, 1 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|---------------|--------------------------------------|----------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Вода кипяченая (на весь день), 300мл | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Омлет со сливочным маслом | 180 | 5,7 | 6,2 | 6,06 | 163,8 | 23 |
| Завтрак | Пшеничный хлеб | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 101,6 | 91 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 20 |
| | Сыр | 20 | 4,68 | 6 | 0 | 74,2 | 61 |
| | Какао на молоке | 200 | 3,49 | 3,98 | 20,8 | 128,38 | 38 |
| | Итого за завтрак | 435 | 16,21 | 21,03 | 42,92 | 505,38 | 45 |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 57 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 57 | |
| Обед | Свекольник с мясом, со сметаной | 200 | 5,6 | 5,7 | 11,28 | 87,8 | 4 |
| | Жаркое с мясом | 200 | 9,5 | 14,8 | 19,95 | 259 | 56 |
| | Огурец свежий | 50 | 0,333 | 0 | 0,855 | 4,75 | 16 |
| | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,531 | 0 | 20,677 | 55,53 | 46 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 30 |
| | Итого за обед | 700 | 18,314 | 20,85 | 77,662 | 514,08 | 34 |
| Полдник | Булочка домашняя | 70 | 5,347 | 4,123 | 32,647 | 180,9 | 34 |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 12 | 8,2 | 170 | 43 |
| | Яблоко | 100 | 0,35 | 0 | 9,94 | 40,48 | 48 |
| Итого за полдник | 370 | 11,697 | 16,123 | 50,787 | 391,38 | 18 | |
| Ужин | Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом | 200 | 6,5 | 7,97 | 26 | 195,4 | 40 |
| | Кисель | 200 | 0,1 | 0 | 23,6 | 89,45 | 91 |
| | Пшеничный хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127 | |
| | Итого за ужин | 450 | 10,45 | 9,17 | 76,3 | 411,85 | |
| Итого за день | 2055 | 57,171 | 67,173 | 259,369 | 1879,69 | | |

СА Д ЧЕТВЕРГ, 1 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------------------------------|----------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Вода кипяченая (на весь день), 300мл | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Творожная запеканка со сметаной | 200 | 25,09 | 19,036 | 12,536 | 323,12 | 24 |
| | Пшеничный хлеб | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 101,6 | 31 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,065 | 3,625 | 0,045 | 33,05 | 20 |
| Итого за завтрак | Кофе на молоке | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 39 |
| | | 435 | 30,315 | 25,791 | 42,961 | 548,77 | |
| | Сок персиковый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | 46 |
| Второй завтрак | | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | |
| Итого за второй завтрак | Рассольник с мясом и сметаной | 200 | 12,3902 | 11,4372 | 16,2515 | 214,575 | 2 |
| | Пудинг рыбный | 180 | 24,012 | 7,494 | 6,767 | 188,88 | 62 |
| | Помидор свежий (порционно) | 55 | 0,324 | 0 | 1,566 | 7,56 | 19 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 30 |
| | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,531 | 0 | 20,677 | 55,53 | 46 |
| | | 685 | 39,6072 | 19,2812 | 70,1615 | 573,545 | |
| Итого за обед | Булочка с повидлом | 70 | 5,868 | 6,457 | 49,471 | 270,4 | 55 |
| Полдник | Йогурт питьевой | 200 | 10 | 3 | 7 | 102 | 43 |
| | Яблоко | 100 | 0,35 | 0 | 9,94 | 40,48 | 48 |
| | | 370 | 16,218 | 9,457 | 66,411 | 412,88 | |
| Итого за полдник | Овощи тушеные со сливочным маслом | 200 | 2,6806 | 3,7067 | 18,4495 | 114,081 | 53 |
| | Чай сладкий с лимоном | 200 | 1,2945 | 0,306 | 12,59 | 56,589 | 42 |
| | Пшеничный хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127 | 31 |
| Итого за ужин | | 450 | 7,8251 | 5,2127 | 57,7395 | 297,67 | |
| Итого за день | | 2040 | 94,2653 | 59,7419 | 254,773 | 1901,865 | |

С А Д ПЯТНИЦА, 1 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|--|----------------|----------------------------|----------------|-----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода кипяченая (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| Завтрак | Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом | 200 | 5,91 | 7,84 | 27,665 | 198,39 | 26 |
| | Пшеничный хлеб | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | 31 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 20 |
| | Какао на молоке | 200 | 3,49 | 3,98 | 20,8 | 128,38 | 38 |
| | Итого за завтрак | 445 | 12,51 | 16,91 | 69,865 | 465,77 | |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 57 | 45 |
| Итого за второй завтрак | | | | | | | |
| Обед | Суп гороховый с мясом | 200 | 6,093 | 7,9 | 24,064 | 155,024 | 5 |
| | Шукрут с мясом | 200 | 10,38 | 10,1 | 16,27 | 214,72 | 59 |
| | Перец сладкий | 55 | 0,7 | 0 | 2,538 | 12,42 | 18 |
| | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,531 | 0 | 20,677 | 55,53 | 46 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 30 |
| Итого за обед | 705 | 20,054 | 18,35 | 88,449 | 544,694 | | |
| Полдник | Печенье | 50 | 3,7 | 5 | 38,1 | 203 | 32 |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 44 |
| Итого за полдник | | 250 | 9,3 | 11,4 | 47,5 | 319 | |
| Ужин | Картофельное пюре со сливочным маслом | 190 | 3,33 | 4,6905 | 23,68 | 144,84 | 51 |
| | Огурец соленый (порционный) | 50 | 1,12 | 0 | 0,52 | 7,6 | 17 |
| | Чай сладкий с лимоном | 200 | 1,2945 | 0,306 | 12,59 | 56,589 | 42 |
| | Пшеничный хлеб | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | 31 |
| | Итого за ужин | 480 | 8,8245 | 5,9565 | 58,15 | 310,629 | |
| Итого за день | 1880 | 50,6885 | 52,6165 | 263,964 | 1640,093 | | |

САД ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|--|-------------|----------------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | на порцию | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода кипяченая (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| | Вермишель отварная со сливочным маслом | 170 | 6,264 | 7,9 | 45,156 | 229,12 | 52 |
| Завтрак | 0,5 яйца | 30 | 3,81 | 3,45 | 0,21 | 47,1 | 22 |
| | Какао на гущеном молоке | 200 | 4,3 | 0,525 | 24,46 | 57,4945 | 37 |
| | Пшеничный хлеб | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 101,6 | 38 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 20 |
| | Сыр | 20 | 4,68 | 6 | 0 | 74,2 | 21 |
| Итого за завтрак | | 435 | 16,714 | 16,725 | 85,886 | 472,7145 | |
| Второй завтрак | Сок персиковый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | 43 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | |
| Обед | Суп овощной с курицей | 200 | 8,7 | 12,8 | 15,36 | 196 | 2 |
| | Плов с курицей | 200 | 9,7 | 16,951 | 41,142 | 371,88 | 61 |
| | Кукуруза консервированная | 60 | 1,32 | 0,24 | 6,72 | 24,6 | 15 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 30 |
| | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,531 | 0 | 20,677 | 55,53 | 46 |
| Итого за обед | | 710 | 22,601 | 30,341 | 108,799 | 755,01 | |
| Полдник | Печенье | 50 | 3,7 | 5 | 38,1 | 203 | 32 |
| | Чай сладкий с лимоном | 200 | 1,2945 | 0,306 | 12,59 | 56,589 | 42 |
| Итого за полдник | | 250 | 4,9945 | 5,306 | 50,69 | 259,589 | |
| Ужин | Винегрет | 200 | 3,3983 | 7,4 | 20,428 | 137,483 | 11 |
| | Чай сладкий | 200 | 1,2 | 0,306 | 12,216 | 44,88 | 41 |
| | Пшеничный хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127 | 31 |
| Итого за ужин | | 450 | 8,4483 | 8,906 | 59,344 | 309,363 | |
| Итого за день | | 1410 | 53,0578 | 44,553 | 218,833 | 1323,962 | |

САД ВТОРНИК, 2 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|--------------------------------------|---------------|-----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Вода кипяченая (на весь день), 300мл | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшенная на молоке со сливочным маслом | 200 | 6,5 | 7,97 | 26 | 195,4 | 28 |
| | Кофе на молоке | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 39 |
| | Пшеничный хлеб | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | 31 |
| Итого за завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 30 |
| | | 445 | 12,46 | 15,47 | 61,76 | 425,4 | |
| | Сок персиковый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | 45 |
| Второй завтрак | | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 6,093 | 11,8 | 24,064 | 155,024 | 0 |
| Обед | Картофельное пюре со сливочным маслом | 130 | 2,28 | 3,21 | 16,2036 | 98,17 | 51 |
| | Котлета мясная/филе индейки | 70 | 6,3 | 12,44 | 6,294 | 182,073 | 57 |
| | Салат (свекла отварная соленым огурцом) | 60 | 1,5704 | 5 | 5,7896 | 74,026 | 13 |
| Итого за обед | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 20 |
| | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,531 | 0 | 20,677 | 55,53 | 46 |
| | | 710 | 19,1244 | 32,8 | 97,9282 | 671,823 | |
| Полдник | Булочка с повидлом | 70 | 5,03 | 1,36 | 42,06 | 235,98 | 35 |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 44 |
| Итого за полдник | | 270 | 10,63 | 7,76 | 51,46 | 351,98 | |
| Ужин | Творожная запеканка со сметаной | 200 | 25,09 | 19,036 | 12,536 | 323,12 | 24 |
| | Чай сладкий | 200 | 1,2 | 0,306 | 12,216 | 44,88 | 41 |
| | Пшеничный хлеб | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 101,6 | 31 |
| Итого за ужин | | 440 | 29,37 | 20,302 | 46,112 | 469,6 | |
| Итого за день | | 1965 | 71,8844 | 76,332 | 274,7602 | 1987,803 | |

СА Д СРЕДА, 2 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|--------------------------------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Вода кипяченая (на весь день), 300мл | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Омлет со сливочным маслом | 180 | 8,4 | 10,74 | 6,06 | 163,8 | 23 | |
| Завтрак | Какао на молоке | 200 | 3,49 | 3,98 | 20,8 | 128,38 | 38 | |
| | Пшеничный хлеб | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 101,6 | 31 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 20 | |
| | Сыр | 20 | 4,68 | 6 | 0 | 74,2 | 21 | |
| Итого за завтрак | | 435 | 18,91 | 25,57 | 42,92 | 505,38 | | |
| Второй завтрак | Сок персиковый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | 45 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | | |
| Обед | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 8,2 | 9,9312 | 19,803 | 208,736 | 1 | |
| | Картофельная запеканка с печенью, овощным соусом | 200 | 7,6 | 12,9 | 3,599 | 190,934 | 65 | |
| | Огурец свежий | 50 | 0,333 | 0 | 0,855 | 4,75 | 16 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 30 | |
| | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,531 | 0 | 20,677 | 55,53 | 46 | |
| | Итого за обед | | 700 | 19,014 | 23,1812 | 69,834 | 566,95 | |
| | Гребешок | 70 | 4,67 | 3,71 | 12,24 | 93,2 | 36 | |
| Полдник | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 12 | 8,2 | 170 | 43 | |
| | Яблоко | 100 | 0,35 | 0 | 9,94 | 40,48 | 42 | |
| Итого за полдник | | 370 | 11,02 | 15,71 | 30,38 | 303,68 | | |
| Ужин | Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом | 200 | 3,664 | 7,46 | 25,57 | 205,29 | 25 | |
| | Кисель | 200 | 0,1 | 0 | 23,6 | 89,45 | 40 | |
| | Пшеничный хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127 | 31 | |
| Итого за ужин | | 450 | 7,614 | 8,66 | 75,87 | 421,74 | | |
| Итого за день | | 2055 | 56,858 | 73,1212 | 236,504 | 1866,75 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Омлет со сливочным маслом | 180 | 8,4 | 10,74 | 6,06 | 163,8 | 23 | |
| Завтрак | Какао на молоке | 200 | 3,49 | 3,98 | 20,8 | 128,38 | 38 | |
| | Пшеничный хлеб | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 101,6 | 31 | |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 20 | |
| | Сыр | 20 | 4,68 | 6 | 0 | 74,2 | 21 | |
| Итого за завтрак | | 435 | 18,91 | 25,57 | 42,92 | 505,38 | | |
| Второй завтрак | Сок персиковый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | 45 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | | |
| Обед | Борщ с мясом и сметаной | 200 | 8,2 | 9,9312 | 19,803 | 208,736 | 1 | |
| | Картофельная запеканка с печенью, овощным соусом | 200 | 7,6 | 12,9 | 3,599 | 190,934 | 65 | |
| | Огурец свежий | 50 | 0,333 | 0 | 0,855 | 4,75 | 16 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 30 | |
| | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,531 | 0 | 20,677 | 55,53 | 46 | |
| | Итого за обед | | 700 | 19,014 | 23,1812 | 69,834 | 566,95 | |
| | Гребешок | 70 | 4,67 | 3,71 | 12,24 | 93,2 | 36 | |
| Полдник | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 12 | 8,2 | 170 | 43 | |
| | Яблоко | 100 | 0,35 | 0 | 9,94 | 40,48 | 42 | |
| Итого за полдник | | 370 | 11,02 | 15,71 | 30,38 | 303,68 | | |
| Ужин | Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом | 200 | 3,664 | 7,46 | 25,57 | 205,29 | 25 | |
| | Кисель | 200 | 0,1 | 0 | 23,6 | 89,45 | 40 | |
| | Пшеничный хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127 | 31 | |
| Итого за ужин | | 450 | 7,614 | 8,66 | 75,87 | 421,74 | | |
| Итого за день | | 2055 | 56,858 | 73,1212 | 236,504 | 1866,75 | | |

СА Д ЧЕТВЕРГ, 2 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода кипяченая (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| Завтрак | Творожная запеканка со сметаной | 200 | 25,09 | 19,036 | 12,536 | 323,12 | 44 |
| | Кофе на молоке | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 34 |
| | Пшеничный хлеб | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 101,6 | 31 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 80 |
| Итого за завтрак | | 430 | 30,25 | 22,166 | 42,916 | 515,72 | |
| Второй завтрак | Сок персиковый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | 45 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | |
| Обед | Суп крестьянский с мясом и сметаной | 200 | 6,4 | 11,72 | 21,064 | 219,824 | 4 |
| | Рыбное соте | 180 | 9,7 | 9,4 | 25 | 304 | 65 |
| | Помидор свежий (порционно) | 55 | 0,324 | 0 | 1,566 | 7,56 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 30 |
| | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,531 | 0 | 20,677 | 55,53 | 46 |
| | Итого за обед | | 685 | 19,305 | 21,47 | 93,207 | 693,914 |
| Полдник | Булочка домашняя | 70 | 5,347 | 4,123 | 32,647 | 180,9 | 34 |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 12 | 8,2 | 170 | 43 |
| | Груша | 90 | 0,36 | 0 | 9,36 | 37,8 | 47 |
| Итого за полдник | | 360 | 11,707 | 16,123 | 50,207 | 388,7 | |
| Ужин | Овощное рагу со сливочным маслом | 200 | 7,4 | 11,15 | 16,66 | 198,11 | 54 |
| | Чай сладкий с лимоном | 200 | 1,2945 | 0,306 | 12,59 | 56,589 | 42 |
| | Пшеничный хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127 | 31 |
| Итого за ужин | | 450 | 12,5445 | 12,656 | 55,95 | 381,699 | |
| Итого за день | | 2025 | 74,1065 | 72,415 | 259,78 | 2049,033 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода кипяченая (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| Завтрак | Творожная запеканка со сметаной | 200 | 25,09 | 19,036 | 12,536 | 323,12 | 44 |
| | Кофе на молоке | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 34 |
| | Пшеничный хлеб | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 101,6 | 31 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 80 |
| Итого за завтрак | | 430 | 30,25 | 22,166 | 42,916 | 515,72 | |
| Второй завтрак | Сок персиковый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | 45 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | |
| Обед | Суп крестьянский с мясом и сметаной | 200 | 6,4 | 11,72 | 21,064 | 219,824 | 4 |
| | Рыбное соте | 180 | 9,7 | 9,4 | 25 | 304 | 65 |
| | Помидор свежий (порционно) | 55 | 0,324 | 0 | 1,566 | 7,56 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 30 |
| | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,531 | 0 | 20,677 | 55,53 | 46 |
| | Итого за обед | | 685 | 19,305 | 21,47 | 93,207 | 693,914 |
| Полдник | Булочка домашняя | 70 | 5,347 | 4,123 | 32,647 | 180,9 | 34 |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 12 | 8,2 | 170 | 43 |
| | Груша | 90 | 0,36 | 0 | 9,36 | 37,8 | 47 |
| Итого за полдник | | 360 | 11,707 | 16,123 | 50,207 | 388,7 | |
| Ужин | Овощное рагу со сливочным маслом | 200 | 7,4 | 11,15 | 16,66 | 198,11 | 54 |
| | Чай сладкий с лимоном | 200 | 1,2945 | 0,306 | 12,59 | 56,589 | 42 |
| | Пшеничный хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127 | 31 |
| Итого за ужин | | 450 | 12,5445 | 12,656 | 55,95 | 381,699 | |
| Итого за день | | 2025 | 74,1065 | 72,415 | 259,78 | 2049,033 | |

С.А.Д. ПЯТНИЦА, 2 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Вода кипяченая (на весь день), 300мл | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 200 | 7,52 | 9,47 | 32,14 | 238,72 | 29 |
| Завтрак | Какао на молоке | 200 | 3,49 | 3,98 | 20,8 | 128,38 | 38 |
| | Пшеничный хлеб | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 101,6 | 31 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 20 |
| Итого за завтрак | | 400 | 11,01 | 13,45 | 52,94 | 367,1 | |
| Второй завтрак | Сок персиковый | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | 45 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,3 | 0 | 17,5 | 69 | |
| | Суп картофельный с мясом | 200 | 2,34 | 8,4 | 16,71 | 101 | 6 |
| | Голубцы ленивые с мясом, соус овощной | 200 | 8,5 | 20,848 | 20,293 | 265 | 55 |
| Обед | Перец сладкий | 55 | 0,7 | 0 | 2,538 | 12,42 | 18 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,9 | 107 | 30 |
| | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,531 | 0 | 20,677 | 55,53 | 46 |
| Итого за обед | | 705 | 14,421 | 29,598 | 85,118 | 540,95 | |
| Полдник | Пряники | 50 | 2,3 | 2,75 | 64,42 | 296,38 | 32 |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 44 |
| Итого за полдник | | 250 | 7,9 | 9,15 | 73,82 | 412,38 | |
| | Гороховое пюре со сливочным маслом | 190 | 11,67 | 11,9 | 38,369 | 235 | 30 |
| Ужин | Чай сладкий с лимоном | 200 | 1,2945 | 0,306 | 12,59 | 56,589 | 42 |
| | Пшеничный хлеб | 50 | 3,85 | 1,2 | 26,7 | 127 | 31 |
| Итого за ужин | | 440 | 16,8145 | 13,406 | 77,659 | 418,589 | |
| Итого за день | | 1895 | 50,4455 | 65,604 | 307,037 | 1808,019 | |