

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
На 2025-2026 учебный год для организации питания детей, посещающих МБДОУ детский сад «Радуга» с. Мамонтово,
Мамонтовского района, Алтайского края
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания время пребывания воспитанников в ДОУ – 10,5 часов

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккл		№ рецептур ы/ № технологи ческой карты
		1-3 лет	3-7 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр		1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Вода питьевая кипяченая 300мл – 500мл												
Неделя 1 День 1												
Завтрак	Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,6	6,8	5,5	6,6	35,9	43,1	216,8	260,2	194/41
	Хлеб пшеничный с сыром	30	50	1,2	2,1	3,02	5,3	9,1	15,8	79	131,7	2/94
	Чай с лимоном	180	200	0,12	0,13	0,02	0,03	10,2	11,3	41	45,5	393/18
итого		360	430	6,9	9	8,5	11,9	55,2	70,2	336,8	437,4	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Рассольник	180	200	1,1	1,3	3,6	4,1	9,4	10,4	75,6	84	73/33
	Котлета со сметано-томатным соусом	60	70	8,9	11,9	6,7	8,8	8,9	11,6	121,8	184,5	282/50
		40	40	0,7	0,7	2	2	2,8	2,8	32	32	355/51

	Гарнир гречневая каша рассыпчатая	150	150	9,1	9,1	6,2	6,2	41,2	41,2	261,4	261,4	186/4
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,25	0,28	0	0	37,04	41,2	101,7	113	376/23
итого		650	700	24,3	27,9	22,5	26,4	123,1	132	686,1	768,5	
Полдник	Бутерброд с повидлом	30	45	1,5	2,3	0,1	0,2	13,1	20	73,2	109,8	2/91
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,3	2,4	3,9	12,7	21,7	113,2	125,8	395/20
итого		210	245	4,3	6,6	2,5	4,1	25,8	41,7	186,4	235,6	
Итого за день		1320	1475	41,9	49	37,1	44,3	228,6	263,2	1264,3	1496,5	
Неделя 1 День 2												
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	200	4,38	5,84	3,86	5,15	15,02	20,03	103	137,3	44/12
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,9	2,9	5,7	5,7	18,8	18,8	108	138,9	3/126
	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	2,79	3,1	22,59	25,1	107	118,9	397/19
итого		365	445	13,8	20,3	10,6	16,3	57,5	84,9	318	395,1	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Суп картофельный с клецками	180	200	3,7	4,1	4,4	4,9	10,2	11,3	94,9	105,4	85/57
	Салат витаминный	45	60	0,5	0,7	4,5	6	4,9	6,2	63	82	5/55
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	80	4,1	5,5	4,6	6,2	8,5	11,3	100,3	133,7	229/99
	Картофельное пюре	130	150	2,7	3,2	5,1	5,9	18,7	21,68	132,7	153,2	206/40

	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,25	0,28	0	0	37,04	41,16	101,7	113	376/23
итого		630	770	21,5	27,9	16,3	23,5	85,8	115,6	586,2	680,9	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	80	3,8	5	2,5	3,4	37,8	50,4	190	253	458/81
	Молоко кипяченое	180	200	5,2	5,7	4,5	5,0	8,6	9,5	102	113,3	400/21
итого		240	280	5	6,4	2,5	3,4	63,9	79,4	292	366,6	
Итого за день		1335	1595	40	55	29,7	43,6	216,5	289,7	1251,2	1497,6	
Неделя 1 День 3												
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	200	5,5	7,4	6,5	8,7	27,1	36,2	191,9	255,3	96/6
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,39	2,40	3,92	12,70	21,71	113,2	125,8	395/20
итого		350	440	9,8	15,2	9	12,8	50,2	78,8	351,9	474,7	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Суп «Харчо» с мясом птицы	180	200	3,5	3,9	4,4	4,9	15,2	16,8	120,9	152,8	101/123
	Рагу из овощей с мясом	150	200	16,3	21,7	13,3	16,6	11	15	196	228	274/42
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,25	0,3	0	0	37,04	41,2	101,7	113	376/23
итого		550	620	23,1	28,9	17,9	21,7	84,1	93,9	512,2	587,4	

Полдник	Сырники с повидлом	80	100	11,9	14,9	6,6	8,3	29,6	37	223	278,8	361/71
	Чай с сахаром и молоком	180	200	2,7	3	2,3	2,6	14,3	15,9	89	98,9	394/17
итого		260	300	14,6	17,9	8,9	10,9	43,9	52,9	311	377,7	
Итого за день		1260	1460	48	62,5	21,8	27,4	190,5	225,9	1230,1	1494,8	
Неделя 1 День 4												
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150	200	5,7	7,3	5,9	7,8	24,6	30,9	173,3	221,4	168/11
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93
	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	2,8	3,1	22,6	25,1	107	118,8	397/19
итого		350	440	10,7	14,6	8,8	11,1	57,6	76,9	327,1	433,8	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Суп с рыбными консервами	180	200	7,7	8,6	7,6	8,4	12,9	14,3	150,3	167	87/32
	Зразы из говядины с яйцом	60	80	10,3	13,7	5,8	7,7	4	5,3	108	144	178/110
	Макароны отварные	150	150	5,7	5,7	5,5	5,5	35,9	35,9	216,8	216,8	194/41
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	3,7	3,7	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,25	0,28	0	0	37,04	41,2	101,6	113	376/23
итого		650	730	27,3	31,8	25	28,9	111,6	119	670,3	734,4	
Полдник	Омлет натуральный	80	100	9,1	11,24	15,8	19,51	1,4	1,72	157	193	215/14
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	13,45	14,94	42,6	47,3	263/16
	Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,1	0,1	10,4	10,4	46,8	46,8	18/93

итого		300	340	12,1	14,2	16	19,7	35,8	37,5	246,4	287,1	
Итого за день		1400	1610	50,6	61,1	49,8	59,7	217,7	246,1	1298,8	1510,3	
Неделя 1 День 5												
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,6	7,3	9,8	29,7	39,7	178	237,3	88/1
	Хлеб пшеничный с сыром	30	50	1,2	2,1	3,02	5,3	9,1	15,8	79	131,7	2/94
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,39	2,40	3,92	12,70	21,71	113,2	125,8	395/20
итого		350	440	9,2	14,4	9,8	13,9	52,8	82,3	370,2	494,8	
II завтрак	Свежие фрукты, яблоко	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	8,7	9,8	44,6	47	399/27
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	200	3,5	3,9	2,7	3,04	14,9	16,5	98,6	109,5	56/30
	Плов из птицы	150	180	15	18	13,8	16,6	25,1	30,1	264	316,8	304/45
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	3,7	3,7	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,3	0,3	0	0	37,04	41,2	101,6	113	376/23
итого		550	620	22,5	26,1	26,5	31,3	98	98,6	557,8	632,9	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	80	7,9	10,5	4,7	6,3	25	33,3	173	230	458/81
	Чай с молоком и сахаром	180	200	2,7	3	2,3	2,6	14,3	15,9	89	98,9	394/17
итого		240	280	10,6	13,4	7	8,9	36,3	45,8	262	328,9	
Итого за день		1235	1440	42,6	54,3	43,6	54,5	195,8	236,5	1234,6	1503,6	
Неделя 2 День 1												

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	150	7,9	9,12	5,41	6,24	35,7	41,19	226,6	261,4	186/4
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	1,9	2,9	4,7	5,7	16,8	18,8	108	138,9	3/126
	Чай с лимоном	180	200	0,12	0,13	0,02	0,03	10,2	11,3	41	45,5	393/18
итого		355	395	10,9	12,1	11,1	11,9	64,7	71,1	375,6	445,8	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	200	4,8	5,3	3,7	4,1	11,1	12,3	97,2	108	83/113
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	200	15	18	13,8	16,6	25,05	30,06	164,3	219	298/55
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,44	0,018	0,02	25	27,76	101,7	113	376/23
итого		550	640	23	26,6	14,5	17,4	84,2	93,4	456,8	533,6	
Полдник	Гренки с сыром	65	65	8,3	8,3	8,3	8,3	31,1	31,1	290,8	290,8	117/98
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,4	2,40	3,9	12,7	21,7	113,2	125,8	395/20
итого		245	265	11,1	12,7	10,7	12,2	43,8	52,8	404	416,6	
Итого за день		1250	1400	45,5	47	32,6	51,4	201,2	226	1291,4	1451	
Неделя 2 День 2												
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом сливочным	150	200	4,7	6,3	6,24	9,5	18,8	25,10	158,3	211,1	93/3
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93

	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	2,8	3,1	22,6	25,1	107	118,8	397/19
итого		350	440	9,7	13,6	9,1	12,8	51,8	71,1	312,1	423,5	
II завтрак	Свежие фрукты, яблоко	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	8,7	9,8	44,6	47	399/27
Обед	Свекольник со сметаной	180	200	1,7	1,8	3,9	4,3	7,8	8,7	71,1	79	36/29
	Запеканка макаронная с мясом	150	180	17,6	21,1	16,8	20,1	18,5	22,2	332,4	398,8	76/48
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,44	0,018	0,02	25	27,8	101,7	113	376/23
итого		550	620	22,7	26,3	21	24,6	72,2	79,6	598,8	684,4	
Полдник	Запеканка из творога	80	100	14	17,5	9,7	12,1	13,7	17,1	198,4	248	237/65
	Чай с молоком и сахаром	180	200	2,7	3	2,3	2,6	14,3	15,9	89	98,9	394/17
итого		300	320	16,7	20,4	12	14,7	85,33	86,82	287,4	347	
Итого за день		1300	1480	49,6	60,8	42,1	52,1	222	250,2	1242,9	1501,9	

Неделя 2 День 3

Завтрак	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	150	200	3,5	4,6	7,3	9,7	22,8	30,4	171,1	228,2	182/7
	Хлеб пшеничный с сыром	30	50	1,2	2,1	3,02	5,3	9,1	15,8	79	131,7	2/94
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,4	2,40	3,9	12,7	21,7	113,2	125,8	395/20
итого		360	450	7,5	11,1	12,7	18,9	44,6	67,9	363,3	485,7	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27

Обед	Салат витаминный	45	60	0,5	0,7	4,5	6	4,9	6,2	63	82	5/55
	Суп с макаронными изделиями на мясном б-не	180	200	2,4	2,7	2,04	2,3	11,3	12,5	103,6	115,2	112/38
	Рыба запеченная в омлете	60	80	9,8	13,1	3,2	4,2	1,8	2,3	75	100	249/59
	Картофельное пюре	150	150	3,2	3,2	5,9	5,9	21,7	21,7	153,2	153,2	40
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,4	0,02	0,02	25	27,8	101,7	113	376/23
итого		650	730	21	25,8	17	20,4	84,5	93,8	590	657	
Полдник	Манник	80	80	32,5	32,5	9,8	9,8	33,22	33,2	287	287	88/1
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	13,4	14,94	42,6	47,3	263/16
итого		260	280	32,5	32,5	9,8	9,8	46,6	48,1	329,6	334,3	
Итого за день		1460	1700	35,4	45,4	32,1	42,4	195,3	249,9	1337,9	1532	
Неделя 2 День 4												
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным	150	200	6,4	8,5	7,1	9,5	28,3	37,7	204,1	272,1	189/8
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	13,45	14,94	42,6	47,3	263/16
итого		350	440	11,4	15,3	13,3	18,1	61,3	83,7	293,5	413	
II завтрак	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	100	4,0	4,0	1,8	1,8	8,4	8,4	96	96	399/27
Обед	Рассольник	180	200	1,1	1,3	3,6	4,1	9,4	10,4	75,6	84	73/33

	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/40	80/40	9,3	12,4	16,5	22	12,6	16,8	234,9	313,2	282/110
	Горошница	130	150	5,4	6,3	2,9	3,5	16,3	18,8	147,3	170	211/127
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,4	0,02	0,02	25	27,8	101,7	113	376/23
итого		450	510	20,5	24,8	21,6	28	86,1	96,8	652,7	773,8	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	60	80	3,7	4,9	1,9	2,5	33,1	44,2	165,0	216	459/125
	Чай с сахаром и молоком	180	200	2,7	3	2,3	2,6	14,3	15,9	89	98,9	394/17
итого		240	280	6,4	7,9	4,2	5,1	47,4	70,1	254	314,9	
Итого за день		1140	1330	42,1	52,1	41,6	53,9	199,4	248,5	1296,2	1597,7	
Неделя 2 День 5												
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	200	4,38	5,84	3,86	5,15	15,02	20,03	103	137,3	93/12
										136,5	182	
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,9	2,9	5,7	5,7	18,8	18,8	108	138,9	3/126
	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	2,8	3,1	22,6	25,1	107	118,8	397/19
итого		350	440	10,9	15,2	9	11,5	62,7	85,6	318	395	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед												
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	200	3,5	3,9	2,7	3,04	14,9	16,5	98,6	109,5	56/30
	Жаркое по-домашнему	150	180	15,1	16,7	14,7	16,4	17,9	19,9	265,1	294,5	153/49

	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,4	0,02	0,02	25	27,8	101,7	113	376/23
итого		590	680	21,1	23,2	20,5	23,8	74	79,3	559	610,6	
Полдник	Булочка с присыпкой	60	80	4,4	5,9	6,8	9,1	27,7	36,9	190,7	254,2	770/73
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	200	1,2	1,36	-	-	26,1	29,0	104,6	116,2	384/25
итого		240	280	9,6	11,6	11,3	14,1	36,3	46,4	295,3	370,4	
Итого за день		1280	1500	41,4	51	40,4	50,2	175,8	221,6	1227,3	1431	
Неделя 3 День 1												
Завтрак	Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,66	6,8	5,54	6,6	35,98	43,1	216,8	260,2	194/41
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93
	Чай с лимоном	180	200	0,12	0,13	0,02	0,03	10,2	11,3	41	45,5	393/18
итого		357	427	13,8	15,3	11,9	13,5	68,6	77,6	304,6	399,3	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	200	4,5	5,1	3,2	03,5	13,2	14,7	100,3	111,4	81/31
	Винегрет овощной	40	60	0,5	0,8	4	6	4,5	6,8	52	79	1/78
	Котлета со сметано-томатным соусом	60 40	70 40	8,9 0,7	11,9 0,7	6,7 2	8.8 2	8,9 2,8	11,6 2,8	121,8 32	184,5 32	282/50 355/51
	Гарнир гречневая каша рассыпчатая	150	150	9,1	9,1	6,2	6,2	41,2	41,2	261,4	261,4	186/4

	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,25	0,28	0	0	37,04	41,2	101,7	113	376/23
итого		695	760	24,3	27,9	22,5	26,4	123,1	132	762,8	874,9	
Полдник	Булочка «Осенняя»	60	80	1,7	2,3	5,6	7,5	11,7	15,7	104,5	139,4	604/117
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,39	2,40	3,92	12,70	21,71	113,2	125,8	395/20
итого		220	280	3,3	5,3	2,7	4,4	24,2	40,9	217,7	265,2	
Итого за день		1372	1587	41,9	49	37,1	44,3	228,6	263,2	1340,1	1594,4	
Неделя 3 День 2												
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	200	4,38	5,84	3,86	5,15	15,02	20,03	103	137,3	44/12
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,9	2,9	5,7	5,7	18,8	18,8	108	138,9	3/126
	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	2,79	3,1	22,59	25,1	107	118,9	397/19
итого		365	445	13,8	20,3	10,6	16,3	57,5	84,9	318	395,1	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед												
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	180	200	6,5	7,2	9,7	10,8	5,9	6,6	138,3	153,6	147
	Салат из свеклы	45	60	1,2	1,6	3,8	5,1	2,9	3,9	50,3	67	10/120
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	80	4,1	5,5	4,6	6,2	8,5	11,3	100,3	133,7	229/99
	Картофельное пюре	130	150	2,7	3,2	5,1	5,9	18,7	21,68	132,7	153,2	206/40

	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,25	0,28	0	0	37,04	41,16	101,7	113	376/23
итого		635	730	21,5	27,9	16,3	23,5	85,8	115,6	616,9	714,1	
Полдник	Булочка с сахаром	60	80	3,8	5	2,5	3,4	37,8	50,4	178,3	237,6	449/81
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	200	1,2	1,36	-	-	26,1	29,0	104,6	116,2	384/25
итого		240	280	5	6,4	2,5	3,4	63,9	79,4	282,9	353,8	
Итого за день		1340	1555	40	55	29,7	43,6	216,5	289,7	1272,8	1518	
Неделя 3 День 3												
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	200	5,5	7,4	6,5	8,7	27,1	36,2	191,9	255,3	96/6
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,39	2,40	3,92	12,70	21,71	113,2	125,8	395/20
итого		350	440	9,8	15,2	9	12,8	50,2	78,8	351,9	474,7	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Суп «Харчо» с мясом птицы	180	200	3,5	3,9	4,4	4,9	15,2	16,8	120,9	152,8	101/123
	Рагу из овощей с мясом	150	200	16,3	21,7	13,3	16,6	11	15	196	228	274/42
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,25	0,3	0	0	37,04	41,2	101,7	113	376/23
итого		550	620	23,1	28,9	17,9	21,7	84,1	93,9	512,3	642,4	

Полдник	Сырники с повидлом	80	100	11,9	14,9	6,6	8,3	29,6	37	223	278,8	361/71
	Чай с сахаром и молоком	180	200	2,7	3	2,3	2,6	14,3	15,9	89	98,9	394/17
итого		260	300	14,6	17,9	8,9	10,9	43,9	52,9	311	377,7	
Итого за день		1260	1460	48	62,5	21,8	27,4	190,5	225,9	1230,2	1494,8	
Неделя 3 День 4												
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным	150	200	6,4	8,5	7,1	9,5	28,3	37,7	204,1	272,1	189/8
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93
	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	2,8	3,1	22,6	25,1	107	118,8	397/19
итого		370	440	10,7	14,6	8,8	11,1	57,6	76,9	357,9	484,5	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Суп с рыбными консервами	180	200	7,7	8,6	7,6	8,4	12,9	14,3	150,3	167	87/32
	Зразы из говядины с яйцом со сметано-томатным соусом	60 40	80 40	10,3/0,7	13,7/0,7	5,8/2	7,7/2	4/2,8	5,3/2,8	108 32	144 32	178/110
	Горошница	130	150	5,4	6,3	2,9	3,5	16,3	18,8	147,3	170	211/127
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	3,7	3,7	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,25	0,28	0	0	37,04	41,2	101,6	113	376/23
итого		650	730	27,3	31,8	25	28,9	111,6	119	632,8	719,6	
Полдник	Бутерброд с повидлом	30	45	1,5	2,3	0,1	0,2	13,1	20	73,2	109,8	2/91
	Молоко кипяченое	180	200	5,2	5,7	4,5	5,0	8,6	9,5	102	113,3	400/21

итого		210	240	4,1	5,2	2,4	2,8	24,4	32,5	175,2	223,1	
Итого за день		1420	1610	50,6	61,1	49,8	59,7	217,7	246,1	1220,9	1482,2	
Неделя 3 День 5												
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,6	7,3	9,8	29,7	39,7	178	237,3	88/1
	Хлеб пшеничный с сыром	30	50	1,2	2,1	3,02	5,3	9,1	15,8	79	131,7	2/94
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,39	2,40	3,92	12,70	21,71	113,2	125,8	395/20
итого		360	450	9,2	14,4	9,8	13,9	52,8	82,3	370,2	494,8	
II завтрак	Свежие фрукты , яблоко	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,3	9,8	44,6	47	912/103
Обед	Суп крестьянский с крупой	180	200	7	7,8	9	10,1	8,6	9,6	153	170	2/53
	Плов с мясом	150	180	15	18	13,8	16,6	25,1	30,1	264	316,8	304/45
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	3,7	3,7	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,3	0,3	0	0	37,04	41,2	101,6	113	376/23
итого		550	620	22,5	26,1	26,5	31,3	98	98,6	612,2	693,4	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	80	7,9	10,5	4,7	6,3	25	33,3	173	230	458/81
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	13,45	14,94	42,6	47,3	263/16
итого		240	280	7,9	10,5	4,7	6,3	38,5	48,2	215,6	277,3	
Итого за день		1250	1450	39,5	49,8	35,3	45,5	196,2	255,4	1242,6	1512,5	
Неделя 4 День 1												

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	150	7,9	9,12	5,41	6,24	35,7	41,19	226,6	261,4	186/4
	Бутерброд с маслом	30/5	40/5	1,9	2,9	4,7	5,7	16,8	18,8	108	138,9	3/126
	Чай с лимоном	180	200	0,12	0,13	0,02	0,03	10,2	11,3	41	45,5	393/18
итого		355	395	10,9	12,1	11,1	11,9	64,7	71,1	375,6	445,8	
II завтрак	Свежие фрукты (яблоко)	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,3	9,8	44,6	47	912/103
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	200	4,8	5,3	3,7	4,1	11,1	12,3	97,2	108	83/113
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	200	15	18	13,8	16,6	25,05	30,06	164,3	219	298/55
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,44	0,018	0,02	25	27,76	101,7	113	376/23
итого		550	640	23	26,6	14,5	17,4	84,2	93,4	456,8	533,6	
Полдник	Гренки с сыром	65	65	8,3	8,3	8,3	8,3	31,1	31,1	290,8	290,8	117/98
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,4	2,40	3,9	12,7	21,7	113,2	125,8	395/20
итого		245	265	11,1	12,7	10,7	12,2	43,8	52,8	404	416,6	
Итого за день		1250	1400	45,5	47	32,6	51,4	201,2	226	1281	1443	
Неделя 4 День 2												
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом сливочным	150	200	4,7	6,3	6,24	9,5	18,8	25,10	158,3	211,1	93/3
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93

	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	2,8	3,1	22,6	25,1	107	118,8	397/19
итого		350	440	9,7	13,6	9,1	12,8	51,8	71,1	312,1	423,5	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Свекольник со сметаной	180	200	1,7	1,8	3,9	4,3	7,8	8,7	71,1	79	
	Салат витаминный	45	60	0,5	0,7	4,5	6	4,9	6,2	63	82	5/55
	Запеканка макаронная с мясом	150	180	17,6	21,1	16,8	20,1	18,5	22,2	332,4	398,8	76/48
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,44	0,018	0,02	25	27,8	101,7	113	376/23
итого		550	620	22,7	26,3	21	24,6	72,2	79,6	661,8	766,4	
Полдник	Запеканка из творога	80	100	14	17,5	9,7	12,1	13,7	17,1	198,4	248	237/65
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	13,45	14,94	42,6	47,3	263/16
итого		300	320	16,7	20,4	12	14,7	85,33	86,82	241	295,3	
Итого за день		1300	1480	49,6	60,8	42,1	52,1	222	250,2	1269,9	1540,2	
Неделя 4 День 3												
Завтрак	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	150	200	3,5	4,6	7,3	9,7	22,8	30,4	171,1	228,2	182/7
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,4	2,40	3,9	12,7	21,7	113,2	125,8	395/20
итого		360	450	7,5	11,1	12,7	18,9	44,6	67,9	331,1	447,6	

II завтрак	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	100	4,0	4,0	1,8	1,8	8,4	8,4	96	96	399/27
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	200	4,5	5,1	3,2	03,5	13,2	14,7	100,3	111,4	81/31
	Рыба запеченная в омлете	60	80	9,8	13,1	3,2	4,2	1,8	2,3	75	100	249/59
	Картофельное пюре	150	150	3,2	3,2	5,9	5,9	21,7	21,7	153,2	153,2	40
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,4	0,02	0,02	25	27,8	101,7	113	376/23
итого		650	730	21	25,8	17	20,4	84,5	93,8	523,8	567,8	
Полдник	Батон, сыр, вареное яйцо	40/5/1шт	40/7/1шт	10,7	11,3	7,7	8,2	31	31	238,4	245,7	117/96 42/97 213/129
	Чай с молоком и сахаром	180	200	2,7	3	2,3	2,6	14,3	15,9	89	98,9	394/17
итого		240	280	4,9	5,1	1,9	2,5	59,2	73,2	327,4	344,6	
Итого за день		1300	1500	34,8	43,5	32,1	42,4	207,7	253,1	1278,3	1456	
Неделя 4 День 4												
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150	200	5,7	7,3	5,9	7,8	24,6	30,9	173,3	221,4	168/11
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93
	Какао с молоком	180	200	3,5	3,9	2,8	3,1	22,6	25,1	107	118,8	397/19
итого		350	440	11,4	15,3	13,3	18,1	61,3	83,7	327,1	433,8	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27

Обед	Суп с гречневой крупой с мясом кур	180	200	2,8	3,1	3,3	3,7	10,2	11,4	101,5	112	80/118
	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/40	80/40	9,3	12,4	16,5	22	12,6	16,8	234,9	313,2	282/110
	Макароны отварные	150	150	5,7	5,7	5,5	5,5	35,9	35,9	216,8	216,8	194/41
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,4	0,02	0,02	25	27,8	101,7	113	376/23
итого		450	510	20,5	24,8	21,6	28	86,1	96,8	748,5	848,6	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	60	80	3,7	4,9	1,9	2,5	33,1	44,2	165,0	216	459/125
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	13,45	14,94	42,6	47,3	263/16
итого		210	260	10,6	13,3	8,0	11,6	29,5	38,3	207,6	263,3	
Итого за день		1110	1310	43	53,9	42,9	57,7	189,6	231,5	1338,2	1600,7	
Неделя 4 День 5												
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,6	7,3	9,8	29,7	39,7	178	237,3	88/1
	Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,4	0,1	0,2	10,4	20,9	46,8	93,6	18/93
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,80	4,4	2,40	3,92	12,70	21,71	113,2	125,8	395/20
итого		350	440	10,2	15,7	8,6	12,3	52,8	82,2	338	456,7	
II завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	12,7	12,7	55	55	399/27
Обед	Суп из овощей с фасолью	180	200	2,3	2,6	3,2	3,6	9,3	10,3	76,5	85	215/36
	Жаркое по-домашнему	150	180	15,1	16,7	14,7	16,4	17,9	19,9	265,1	294,5	153/49

	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,2	0,2	20,9	20,9	93,6	93,6	18/93
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,4	0,4	0,02	0,02	25	27,8	101,7	113	376/23
итого		590	680	21,1	23,2	20,5	23,8	74	79,3	536,9	586,1	
Полдник	Булочка с присыпкой	60	80	4,4	5,9	6,8	9,1	27,7	36,9	190,7	254,2	770/73
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	200	1,2	1,36	-	-	26,1	29,0	104,6	116,2	384/25
итого		240	280	9,6	11,6	11,3	14,1	36,3	46,4	295,3	370,4	
Итого за день		1280	1500	41,4	51	40,4	50,2	175,8	221,6	1225,2	1468,2	