



Примерное двухнедельное меню

**Для организации питания воспитанников
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Ясли-сад № 33 «Огонек»
комбинированного типа города Енакиево»**

	ЯСЛИ						
НЕДЕЛЯ 1 День 1							
Завтрак							
	суп молочный с крупой (гречка)	150	4,35	4,74	13,85	116,37	101
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	419
Итого за завтрак		345	11,78	13,48	40,64	333,42	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	4,22	4,12	13,1	101,19	87
	Бефстроганов из отварной говядины	60	8,9	9,3	1,4	125,5	54-1м
	макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за обед		510	20,15	17,83	65,87	505,29	
Полдник							
	Оладьи из печени по кунцевски	60	10,5	6,9	9,5	140,6	54-35м
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	10	112
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за полдник		270	12,5	7,15	27,85	225,81	
Итого за день		1225	44,83	38,86	144,16	1111,52	

День 2							
Завтрак							
	суп молочный с крупой(манная)	150	4,35	4,74	13,85	116,37	101
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за завтрак		385	12,55	13,29	40,86	334,43	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,6	0,9	18,8	54-5з
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,01	2,99	4,57	49,3	147
	Плов из отварной говядины	150	11,37	11,18	29,57	263,16	375
	Кондитерские изделия (мармелад)	20	0,02	0,02	16	64	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
Итого за обед		530	15,08	16,15	75,96	508,26	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой	50	8,81	6,01	8,68	127,25	251
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	534
Итого за полдник		220	13,47	11,89	16,56	232,84	
Итого за день		1235	41,5	41,73	143,18	1122,53	

День 3							
Завтрак							
	суп молочный с крупой (овсяный)	150	4,35	4,74	13,85	116,37	101
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	413
Итого за завтрак		380	15,12	12,55	45,03	355,38	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Свекольник	150	1,27	2,74	7,18	57,87	136
	Жаркое по домашнему	150	17,62	15,74	11,06	256,71	374
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн
Итого за обед		540	23,09	20,88	58,74	515,98	
Полдник							
	Вареники ленивые	80	11,36	8,6	10,89	165,63	331
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Кефир	155	4,35	4,8	6	88,5	420
Итого за полдник		255	16,02	15,53	17,57	277,19	
Итого за день		1275	54,63	49,36	131,14	1195,55	

День 4							
Завтрак							
	Рыба запеченая в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	263
	Капуста тушеная	110	2,17	4,07	11,06	88,14	143
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Какао с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за завтрак		368	15,8	12,05	39,54	329,32	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за завтрак		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,36	4,61	8,44	82,31	63
	Курица тушеная в соусе с овощами	150	12,73	8,84	15,35	189,32	319
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	10	112
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
Итого за обед		520	17,91	13,89	50,23	394,63	
Полдник							
	Булочка Школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	534
Итого за полдник		210	9,55	5,55	41,2	255,13	
Итого за день		1198	48,26	31,59	141,07	1025,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,1	5,2	28,4	180,6	54-16г
	рыба тушёная с овощами	60	6,24	3,36	1,9	62,34	261
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,1	0,06	15,96	72,74	415
Итого за завтрак		353	15,66	9,66	56,1	373,6	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрака		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Рассольник ленинградский (рис)	150	1,22	3,16	9,75	73,07	139
	Гуляш из говядины	60	10,2	11	1,8	146,93	373
	макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	390
Итого за обед		550	18,14	18,58	66,36	508,75	
Полдник							
	картофельное пюре	110	2,29	3,55	10,5	98,07	339
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Какао с молоком сгущенным	150	2,78	2,33	18,29	110,06	510
Итого за полдник		320	6,91	6,08	39,31	260,33	
Итого за день		1323	45,71	34,42	171,87	1188,68	

НЕДЕЛЯ 2 День 1							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,61	3,88	12,4	99,35	170
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	5,34
Итого за завтрак		348	11,74	12,45	39,34	319,85	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	150	4,15	5,43	2,83	112,84	94
	Голубцы ленивые	150	11,61	10,79	8,01	180,76	315
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	228
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	компот из апельсинов или мандаринов	150	0,31	0,08	24,86	100,43	392
Итого за обед		580	24,56	25,54	52,26	578,21	
Полдник							
	Запеканка картофельная с печенью	120	13,7	6,6	19,3	192	54-18м
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,6	0,9	18,8	54-5з
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за полдник		320	15,56	8,37	37,03	286,01	
Итого за день		1348	52,26	46,76	138,43	1231,07	

День 2							
Завтрак							
	суп молочный с крупой (рис)	150	4,35	4,74	13,85	116,37	101
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Кондитерские изделия (печенье мармелад)	20					
	кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за завтрак		368	11,03	11,76	42,09	318,84	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	суп картофельный с клецками	150	1,35	1,9	8,25	56,01	54-6с
	капуста тушеная с мясом	120	13,3	13,1	7,9	203,6	54-10м
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	10	112
	Кондитерские изделия (мармелад)	20	0,02	0,02	16	64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого за обед		510	17,84	15,61	58,84	454,81	
Полдник							
	Сырники из творога	70	9,35	6,37	18,81	167,94	245
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
Итого за полдник		270	12,84	11,97	32,96	289,65	
Итого за день		1248	42,11	39,74	143,69	1110,3	

День 3							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,75	13,85	116,37	101
	Омлет натуральный	60	5,18	8,01	1,38	97,94	307
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
		403	13,31	13,97	41,9	347,44	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за завтрак		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,94	3,57	8,13	80,48	154
	Рагу из птицы	150	11,77	12,27	13,4	212,47	412
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,6	0,9	18,8	54-5з
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Кисель из апельсинов	150	0,3	0,1	10,8	44,8	54-20хн
Итого за обед		510	18,29	17,9	43,25	408,75	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	70	9,61	8,42	10,45	160,08	254
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	420
Итого за полдник		240	14,27	15,35	17,13	271,64	
Итого за день		1253	50,87	47,32	112,38	1073,83	

День 4							
Завтрак							
	каша жидкая молочная гречневая	120	4,3	3,5	16	112,4	54-20к
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,53	5,34
Итого за завтрак		318	12,43	12,07	42,94	332,9	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	1,69	14,01	71,46	88
	Котлета	60	9,44	9,09	9,93	156,14	299
	Пюре картофельное	110	2,29	3,55	10,5	98,07	339
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	390
Итого за обед		540	15,75	14,85	63,05	457,02	
Полдник							
	Рыбная тефтеля	60	7,7	4,8	7,6	104,3	54-11р
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	5,04	4,81	67,75	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
Итого за полдник		295	10,06	10,01	29,24	247,26	
Итого за день		1253	38,64	37,33	145,03	1084,18	

Неделя 2 День 5							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая (рисовая, ячневая, пшеница, перловая)	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Котлета рыбная (минтай)	60	8,4	1,6	5,1	68,3	54-3р
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	5,04	4,81	67,75	2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,17	1,5	15,68	84,75	512
Итого за завтрак		403	20,84	13,4	71,03	487,72	
Завтрак 2							
	Мандарин(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	Сборник рецептов блюд и ред. С.В. Маслова, 2015
Итого за 2 завтрака							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,36	4,61	8,44	82,31	63
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,28	13,92	18,27	256,91	308
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Кондитерские изделия (печенье, мармелад)	20					
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн
Итого за обед		560	17,45	23,17	57,89	521,4	
Полдник							
	Булочка Школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	413
Итого за полдник		210	7,85	4,69	45,22	254,81	
Итого за день		1173	46,14	41,26	174,14	1263,93	

САД							
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
	суп молочный с крупой (гречка)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
Итого за завтрак		435	14,84	16,11	51,59	413,71	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	5,62	5,5	17,46	134,92	87
	Бефтоганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,5	54-1м
	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	336
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	418
Итого за обед		620	26,41	24,43	80,67	637,82	
Полдник							
	Оладьи из печени по кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	54-35м
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
Итого за полдник		340	16,88	9,55	37,65	304,25	
Итого за день		1495	58,53	50,49	179,71	1402,78	

День 2							
Завтрак							
	суп молочный с крупой (манная)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
Итого за завтрак		475	14,77	14,96	51,8	402,36	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,35	3,99	6,09	65,73	147
	кондитерские изделия (мармелад)	20	0,02	0,02	16	64	
	Плов из отварной говядины	170	12,88	12,67	33,51	298,24	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
Итого за обед		685	17,21	20,2	118,89	607,47	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой	80	14,1	9,61	13,89	203,61	251
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
Итого за полдник		290	19,76	18,56	23,36	346,2	
Итого за день		1550	52,14	54,12	203,85	1403,03	

День 3							
Завтрак							
	суп молочный с крупой(овсяная)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
Итого за завтрак		470	17,86	14,8	56,82	434,11	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Свекольник	200	1,7	3,65	9,57	77,16	136
	Жаркое по домашнему	180	21,15	18,89	13,28	308,1	374
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
Итого за обед		825	27,11	25,05	122,29	703,63	
Полдник							
	Вареники ленивые	100	14,21	10,74	13,62	207,06	331
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
Итого за полдник		310	19,89	19,69	21,83	347,85	
Итого за день		1705	65,26	59,94	210,74	1532,59	

День 4							
Завтрак							
	рыба запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	263
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	143
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за завтрак		459	23,05	17,43	52,57	451,67	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за завтрак		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4,51	11,2	87,66	63
	Курица тушеная в соусе с овощами	180	15,28	10,61	18,42	227,17	319
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	59,6	115
Итого за обед		690	21,52	17,7	109,58	561,13	
Полдник							
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
Итого за полдник		240	10,4	7,56	42,46	180,6	
Итого за день		1489	59,97	42,79	214,71	1339,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-16г
	рыба тушеная с овощами	80	8,19	4,47	2,11	80,91	261
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
	Итого за завтрак	434	19,56	13,01	66,6	456,16	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
	Итого за 2 завтрак	100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Рассольник ленинградский (рис)	200	1,63	4,22	12,99	97,42	139
	Гуляш из говядины	80	13,59	14,67	2,4	195,92	373
	макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	336
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
	Итого за обед	685	23,39	24,39	82,05	644,98	
Полдник							
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,1	24,5	147	510
	Итого за полдник	390	8,25	7,49	47,43	315,1	
	Итого за день	1609	56,2	44,99	206,18	1462,24	

Неделя 2 День 1							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	6,17	16,4	140,69	170
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
Итого за завтрак		439	14,79	17,13	49,52	413,8	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	4,15	5,43	12,83	112,84	94
	Голубцы ленивые	180	13,93	12,96	9,6	216,92	315
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	компот из апельсинов или мандаринов	200	0,4	0,1	33,66	135,9	392
Итого за обед		720	27,63	27,85	75,99	667,24	
Полдник							
	Запеканка картофельная с печенью	150	17,2	8,3	24,1	240	54-18м
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
Итого за полдник		420	20,13	11,65	49,05	381,95	
Итого за день		1679	62,95	57,03	184,36	1509,99	

День 2							
Завтрак							
	суп молочный с крупой (рис)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Кондитерские изделия (печенье, мармелад)	20					
	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за завтрак		479	14,37	14,43	54,43	406,27	
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с клёцками	200	1,8	2,6	11	74,68	54-6с
	капуста тушеная с мясом	150	16,6	16,4	9,9	254,6	54-10м
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	112
	Кондитерские изделия (мармелад)	20	0,02	0,02	16	64	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	418
Итого за обед		595	21,8	20,63	64,42	528,38	
Полдник							
	Сырники из творога	80	10,69	7,29	21,5	191,99	245
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
Итого за полдник		290	14,33	13,95	35,98	325,23	
Итого за день		1464	50,9	49,41	164,63	1306,88	

День 3							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Омлет натуральный	70	6,04	9,34	1,61	114,2	307
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
Итого за обед		504	16,62	17,26	53,07	435,27	
Завтрак 2							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
Итого за завтрак		100	5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,23	4,78	10,71	106,4	154
	Рагу из птицы	180	14,13	14,72	16,18	255	412
	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	57,7	54-20хн
Итого за обед		675	22,67	23,12	54,78	517,6	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,72	12,03	14,93	228,69	254
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
Итого за полдник		310	19,4	20,98	23,14	369,48	
Итого за день		1589	63,69	61,46	141,09	1368,35	

День 4							
Завтрак							
	каша жидкая молочная гречневая						
	Масло (порциями)	200	5,63	5,99	19,78	154,37	100
	Хлеб пшеничный	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Молоко кипяченое	4	0,93	1,18	0	14,56	7
Итого за завтрак		180	5,2	5,76	8,46	108	419
		439	15,6	16,95	52,9	427,48	
Завтрак 2							
	Сок яблочный						
Итого за 2 завтрак		100	5	0,1	10,1	46	537
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью						
	Котлета	200	2,14	2,26	18,68	95,28	88
	Пюре картофельное	80	12,59	12,12	13,25	208,18	299
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Хлеб ржаной	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Компот из яблок	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
		670	20,54	19,23	79,87	582,9	
Полдник							
	рыбная тефтеля	80	10,3	6,4	10,1	139	54-11р
	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	1,13	7,05	6,74	94,85	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром						
Итого за полдник		295	13,71	13,69	31,6	304,35	411
Итого за день		1504	50,25	50,27	174,17	1361,73	

Неделя 2 День 5							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая (рисовая, ячневая, пшеница, перловая)	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	котлета рыбная	80	11,2	2,1	6,9	91,4	54-3р
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
	Итого за завтрак	474	25,15	14,49	82,19	554,65	
Завтрак 2							
	Мандарин(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	Сборник рецептов блюд и ред. С.В. Маслова, 2015
	Итого за 2 завтрак						
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,15	6,15	11,25	109,75	63
	Запеканка картофельная с мясом	170	12,78	15,78	20,71	291,17	308
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	кондитерские изделия (печенье, мармелад)	20					
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Итого за обед	685	19,72	26,63	99,71	612	
Полдник							
	Булочка Школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
	Итого за полдник	240	8,38	5,27	47,47	271,25	
	Итого за день	1399	53,25	46,39	229,37	1437,9	