

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Детский сад №200»



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ЦРР –
«Детский сад №200»
Д.В. Мардовина
приказ №92-осн от 27.04.2024

Основное организованное меню, обогащенное
минеральными веществами
МБДОУ ЦРР – «Детский сад №200»
с 3-7 лет

Срок хранения 1 год
п. 2075 пр.1030

г. Барнаул

1-я неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества (на порцию) | | | Энергетическая ценность ккал | № Рецептуры |
|-----------------------------------|--|--------------|------------------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | углеводы | | |
| | | 3-7 | | | | 1800 | |
| 1-я неделя | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,93 | 6,23 | 23,47 | 195 | 168 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,16 | 0 | 13,3 | 22,4 | 943 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 30/7/6 | 4,73 | 7,55 | 14,6 | 136 | 3 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 386 |
| Итого за завтрак (400+100) | | 503 | 10,22 | 14,18 | 61,17 | 400,4 | |
| Обед | Овощи порционно | 60 | 0,23 | 1,82 | 0,7 | 20,3 | 10/1 |
| | Бульон с гречками с яйцом на м/б со сметаной | 180 | 4,31 | 3,64 | 4,66 | 161,40 | 80 |
| | Биточки из говядины | 60 | 8,86 | 7,22 | 6,45 | 125,23 | 161 |
| | Сложный гарнир | 120 | 2,6 | 4,4 | 27,6 | 113,5 | 624-528 |
| | Компот из с/ф с вит. С | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| Итого за обед (600) | | 650 | 19,2 | 17,65 | 84,41 | 617,58 | |
| Полдник | Сок (нектар) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| | Кондитерские изделия | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 604 |
| Итого за полдник (250) | | 250 | 4,75 | 4,9 | 57,4 | 293,3 | |
| Ужин | Творожно-манный пудинг | 170 | 16,78 | 22,19 | 35,78 | 310 | 128 |
| | Соус молочный | 30 | 1,5 | 1,8 | 4,8 | 37,3 | 350 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 253 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| Итого за ужин (450) | | 450 | 22,74 | 25,86 | 77,3 | 551,67 | |
| Итого за день (1800) | | 1853 | 56,91 | 62,59 | 280,28 | 1862,95 | |

| | | 3-7 | Белки | Жиры | углеводы | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------|
| 1-я неделя | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая манная на молоке с маслом | 180 | 4,97 | 5,99 | 20,09 | 153,6 | 88 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,17 | 3,35 | 22,94 | 130,68 | 959 |
| | Бутерброд с маслом с сыром | 30/7/6 | 4,73 | 7,55 | 14,62 | 136 | 3 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 78 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 386 |
| Итого за завтрак (400+100) | | 543 | 18,35 | 21,89 | 67,73 | 530,28 | |
| Обед | Овощи порционно | 60 | 0,23 | 1,82 | 0,7 | 20,3 | 10/1 |
| | Борщ со сметаной | 180 | 2,13 | 2,34 | 11,45 | 76,29 | 170 |
| | Плов из говядины | 180 | 15,44 | 13,04 | 27,68 | 267,2 | 265 |
| | Сок (нектар) | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 | 389 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| Итого за обед (600) | | 670 | 21,96 | 17,77 | 82,75 | 560,96 | |
| полдник | Снежок | 200 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158 | 401 |
| | Расстегай | 50 | 4,54 | 4,07 | 25,3 | 157,14 | 417 |
| Итого за полдник (250) | | 250 | 9,94 | 9,07 | 46,9 | 315,14 | |
| Ужин | Биточки рыбные | 70 | 5,24 | 7,52 | 9,96 | 132,97 | 248 |
| | Капуста тушеная | 130 | 3,02 | 5,66 | 10,14 | 109,5 | 200/1 |
| | Чай с молоком | 200 | 0,8 | 1 | 13,5 | 56 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| Итого за ужин (450) | | 450 | 12,22 | 14,75 | 56,32 | 410,84 | |
| Итого за день (1800) | | 1913 | 62,47 | 63,48 | 253,7 | 1817,22 | |

| Прием Пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества (на порцию) | | | Энергетиче ская ценность, Ккал 1800 | № Рецеп- туры |
|-----------------------------------|---|-------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|---------------------|
| | | | 3-7 | Белки | Жиры | | |
| 1-я неделя | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная с молоком, маслом | 180 | 6,09 | 9,07 | 31,55 | 233 | 175 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,04 | 1,04 | 11,2 | 73,6 | 253 |
| | Бутерброд с маслом с сыром | 30/7/6 | 4,73 | 7,55 | 14,62 | 136 | 3 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 386 |
| Итого за завтрак (400+100) | | 503 | 12,26 | 18,06 | 67,17 | 489,6 | |
| Обед | Овощи порционно | 60 | 0,23 | 1,82 | 0,7 | 20,3 | 10/1 |
| | Суп Ленинградский на к\б со сметаной | 180 | 3,3 | 5,74 | 16,75 | 176 | 33 |
| | Ленивые голубцы из мяса птицы | 180 | 8 | 11,4 | 12,6 | 187 | 151 |
| | Кисель с вит. С | 180 | 0 | 0 | 14,4 | 97,6 | 233 |
| | Хлеб рж –пшеничный | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| Итого за обед (600) | | 650 | 14,69 | 19,53 | 67,17 | 593,27 | |
| Полдник | Варенец калачик «Творожный» | 200 | 4,64 | 4,0 | 6,56 | 103,8 | 401 |
| | | 50 | 3,34 | 6,3 | 30,60 | 159 | 441 |
| Итого за полдник (250) | | 250 | 7,98 | 10,3 | 37,16 | 262,8 | |
| Ужин | Печень говяжья –по строгановски | 70 | 8,1 | 7,4 | 4,8 | 148,9 | 102 |
| | Картофельное пюре с маслом | 150 | 2,87 | 6,33 | 25,15 | 169,5 | 694 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,57 | 0,75 | 18,62 | 78,3 | 398 |
| | | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| | Хлеб ржано-пшенич. | | | | | | |
| Итого за ужин (450) | | 450 | 14,7 | 15,05 | 71,29 | 509,07 | |
| Итого за день (1800) | | 1853 | 49,63 | 62,94 | 242,79 | 1854,74 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда ,г | Пищевые вещества (на порцию) | | | Энергетическая ценность, ккал | № Рецеп- туры |
|-----------------------------------|---|---------------|---------------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|---------------------|
| | | | 3-7 | Белки | Жиры | | |
| | | | | | | | 1800 |
| 1-я неделя | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая на молоке с маслом | 180 | 5,09 | 6,81 | 17,66 | 151 | 93 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,17 | 3,35 | 22,94 | 130,68 | 959 |
| | Бутерброд с маслом с сыром | 30/7/6 100 | 4,73 0,4 | 7,55 0,4 | 14,62 9,8 | 136 47 | 3 386 |
| | Фрукты свежие | | | | | | |
| Итого за завтрак (400+100) | | 503 | 13,39 | 18,11 | 65,02 | 464,68 | |
| Обед | Овощи порционно | 60 | 0,23 | 1,82 | 0,7 | 20,3 | 10/1 |
| | Суп Свекольник со сметаной | 180 | 2,04 | 5,0 | 14,10 | 109,75 | 58 |
| | Гуляш из говядины | 70 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 152 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,07 | 3,93 | 15,15 | 101,9 | 694 |
| | Компот из с/ф с вит. С | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| Итого за обед (600) | | 650 | 13,54 | 18,92 | 77,42 | 593,9 | |
| Полдник | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 401 |
| | Пирожок с яйцом | 50 | 4,5 | 5,23 | 20,78 | 159,8 | 454 |
| Итого за полдник (250) | | 250 | 9,9 | 10,23 | 42,38 | 317,8 | |
| Ужин | Макароны отварные с маслом | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | 206 |
| | Чай с молоком | 200 | 0,8 | 1 | 13,5 | 56 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| Итого за ужин (450) | | 450 | 15,13 | 11,85 | 68 | 432,37 | |
| Итого за день (1800) | | 1803 | 51,96 | 59,11 | 252,82 | 1808,75 | |

| Прием пищи | наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества (на порцию) | | | Энергетическая ценность, Ккал 1800 | № Рецеп- туры |
|-----------------------------------|--|-------------|---------------------------------|--------------|---------------|--|---------------------|
| | | | 3-7 | Белки | Жиры | | |
| 1-я неделя | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая ячневая молочная с маслом | 180 | 5,36 | 6,09 | 22,53 | 194,86 | 99 |
| | Чай с молоком | 180 | 0,64 | 0,8 | 10,8 | 44,8 | 261 |
| | Бутерброд с маслом с сыром | 30/7/6 | 4,73 | 7,55 | 14,62 | 136 | 3 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 386 |
| Итого за завтрак (400+100) | | 503 | 11,13 | 14,84 | 57,75 | 422,66 | |
| Обед | Овощи порционно | 60 | 0,23 | 1,82 | 0,7 | 20,3 | 10/1 |
| | Суп «Снежок» со сметаной | 180 | 5,3 | 7,2 | 18,2 | 202,3 | 39 |
| | Тефтели из говядины | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 174 |
| | Горошница | 120 | 4,17 | 3,15 | 16,92 | 153 | 694 |
| | Кисель с вит. С | 180 | 0 | 0 | 14,4 | 57,6 | 233 |
| | Хлеб рж – пшеничный | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| Итого за обед (600) | | 660 | 21,84 | 22,23 | 79,55 | 696,07 | |
| Полдник | Сок (нектар) | 200 | 1 | - | 20,02 | 84,8 | 389 |
| | Кондитерские изделия | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 604 |
| Итого за полдник (250) | | 250 | 4,75 | 4,9 | 57,22 | 293,3 | |
| Ужин | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 7,14 | 0,28 | 63 | 78 |
| | Свекла тушеная в сметане | 180 | 4,3 | 10,2 | 22,5 | 198 | 59/2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,00 | 28,0 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| Итого за ужин (450) | | 450 | 12,74 | 17,91 | 59,5 | 401,37 | |
| Итого за день (1800) | | 1863 | 50,46 | 59,88 | 254,02 | 1813,4 | |

2 –я неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества (на порцию) | | | Энергетическая ценность , Ккал | № Рецептуры |
|-----------------------------------|--------------------------------|-------------|------------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | 3-7 | Белки | Жиры | | |
| | | | | | | 1800 | |
| 2 –я неделя | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 40 | 5,8 | 4,6 | 0,28 | 63 | 96 |
| | Каша вязкая пшеничная с маслом | 180 | 5,61 | 6,49 | 22,79 | 181,74 | 943 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,16 | 0 | 13,3 | 22,4 | 3 |
| | Бутерброд с маслом с сыром | 30/7/6 | 4,73 | 7,55 | 14,62 | 136 | 386 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Итого за завтрак (400+100) | | 543 | 16,7 | 19,04 | 60,79 | 439,4 | |
| Обед | Овощи порционно | 60 | 0,23 | 1,82 | 0,7 | 20,3 | 10/1 |
| | Суп «Уха» | 180 | 4,3 | 5,3 | 20,3 | 120,3 | 41 |
| | Капуста тушеная с мясом | 180 | 9,8 | 6,6 | 10,6 | 275,4 | 200 |
| | Нектар (сок) | 180 | 0,3 | 0 | 9,1 | 41,42 | 130 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| Итого за обед (600) | | 650 | 17,79 | 14,29 | 63,42 | 569,79 | |
| Полдник | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 72 |
| | Кондитерские изделия | 50 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 177 | 602 |
| Итого за полдник (250) | | 250 | 7,2 | 6,66 | 48,26 | 283 | |
| Ужин | Сырники из творога | 170 | 28,03 | 19,00 | 17,1 | 272,3 | 231 |
| | Соус молочный | 30 | 1,5 | 1,8 | 4,8 | 37,3 | 350 |
| | Какао на молоке с сахаром | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 959 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| Итого за ужин (450) | | 450 | 36,21 | 25,09 | 70,11 | 567,17 | |
| Итого за день (1800) | | 1893 | 77,9 | 65,08 | 242,58 | 1859,36 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества (на порцию) | | | Энергетическая ценность , Ккал | № Рецептуры |
|-----------------------------------|---|-------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | 3-7 | Белки | Жиры | | |
| | | | | | | 1800 | |
| 2 –я неделя | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо вареное | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 | 79 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями с маслом | 180 | 4,69 | 4,67 | 16,09 | 139,8 | 44 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,04 | 1,04 | 11,2 | 73,6 | 253 |
| | Бутерброд с маслом с сыром | 30/7/6 | 4,73 | 7,55 | 14,62 | 136 | 3 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 386 |
| Итого за завтрак (400+100) | | 523 | 13,4 | 15,96 | 51,85 | 427,9 | |
| Обед | Овощи порционно | 60 | 0,23 | 1,82 | 0,7 | 20,3 | 10/1 |
| | Суп картофельный с фасолью со сметаной | 170 | 5,9 | 4,7 | 19,89 | 135 | 36 |
| | Жаркое по- домашнему | 180 | 26 | 22,2 | 25,2 | 398 | 153 |
| | Компот из с/ф с вит. С | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| Итого за обед (600) | | 640 | 35,33 | 29,29 | 90,79 | 750,45 | |
| Полдник | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 106 | 401 |
| | Пирожок с печенью | 50 | 3,9 | 3,06 | 26,94 | 150 | 474 |
| Итого за полдник (250) | | 250 | 9,7 | 8,06 | 35,14 | 256 | |
| Ужин | Рыба тушеная с овощами | 200 | 18,8 | 22,4 | 6,2 | 300,2 | 144 |
| | Чай с молоком | 200 | 0,8 | 1 | 13,5 | 56 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,27 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| | Хлеб ржано-пшеничн. | 25 | 1,17 | | 9,96 | 48 | 2 |
| Итого за ужин (450) | | 450 | 22,76 | 23,67 | 42,42 | 468,57 | |
| Итого за день (1800) | | 1863 | 81,19 | 76,98 | 220,2 | 1902,92 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества (на порцию) | | | Энергетическая ценность, ккал 1800 | № Рецептуры |
|-----------------------------------|----------------------------------|-------------|------------------------------|--------------|---------------|--|-------------|
| | | | 3-7 | Белки | Жиры | | |
| 2 –я неделя | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 180 | 5,04 | 6,8 | 23,54 | 211,8 | 173 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,17 | 3,35 | 22,94 | 130,68 | 959 |
| | Бутерброд с маслом с сыром | 30/7/6 | 4,73 | 7,55 | 14,62 | 136 | 3 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 386 |
| Итого за завтрак (400+100) | | 503 | 13,34 | 18,1 | 70,9 | 525,48 | |
| Обед | Овощи порционно | 60 | 0,23 | 1,82 | 0,7 | 20,3 | 10/1 |
| | Рассольник с мясом и со сметаной | 180 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 33 |
| | Зразы с яйцом из мяса птицы | 70 | 14,5 | 5,4 | 3,8 | 164,8 | 386 |
| | Свекла тушеная | 110 | 2,9 | 6 | 13,4 | 116,3 | 59 |
| | Кисель с вит. С | 180 | 0 | 0 | 14,4 | 57,6 | 233 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| Итого за обед (600) | | 650 | 24,89 | 20,95 | 75,95 | 616,37 | |
| Полдник | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 401 |
| | Сдоба обыкновенная | 50 | 4,6 | 1,39 | 2,38 | 108,5 | 466 |
| Итого за полдник (250) | | 250 | 10,0 | 6,39 | 23,98 | 266,5 | |
| Ужин | Картофель запеченный | 200 | 11,88 | 13,4 | 27,8 | 274 | 163 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,74 | 87 | 398 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,27 | 12,76 | 48 | 1 |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,17 | 0,14 | 9,96 | 64,37 | 2 |
| Итого за ужин (450) | | 450 | 15,71 | 14,08 | 71,26 | 473,37 | |
| Итого за день (1800) | | 1853 | 63,94 | 59,52 | 242,09 | 1881,72 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества (на порцию) | | | Энергетическая ценность, Ккал 1800 | № Рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------------------|-------------|------------------------------|--------------|---------------|--|-------------|
| | | | 3-7 | Белки | Жиры | | |
| 2 –я неделя | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога | 150 | 17,54 | 12,06 | 17,15 | 247 | 237 |
| | Соус молочный | 30 | 1,5 | 1,8 | 4,8 | 37,3 | 350 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,04 | 1,04 | 11,2 | 73,6 | 253 |
| | Бутерброд с маслом с сыром | 30/7/6 | 4,73 | 7,55 | 14,62 | 136 | 3 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 386 |
| Итого за завтрак (400+100) | | 503 | 20,48 | 22,85 | 57,57 | 539,9 | |
| Обед | Овощи порционно | 60 | 0,23 | 1,82 | 0,7 | 20,3 | 10/1 |
| | Суп щи на м/б со сметаной | 180 | 3,08 | 5,68 | 6,98 | 115,8 | 56 |
| | Шницель из говядины | 70 | 9,8 | 8,02 | 7,16 | 139 | 13 |
| | Перловый гарнир | 110 | 2,5 | 0,4 | 31 | 135 | 187 |
| | Компот из с/ф с вит.С | 180 | 0,04 | 0 | 22,28 | 84,78 | 868 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| Итого за обед (600) | | 650 | 18,81 | 16,49 | 90,84 | 607,25 | |
| Полдник | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 106 | 401 |
| | Булочка с повидлом обсыпная | 50 | 4,54 | 4,07 | 25,3 | 157,11 | 417 |
| Итого за полдник (250) | | 250 | 10,34 | 9,07 | 33,5 | 263,11 | |
| Ужин | Гуляш из субпродуктов | 70 | 7,7 | 4,6 | 8,6 | 106,4 | 293 |
| | Ячневый гарнир | 130 | 2,7 | 3,26 | 17,24 | 125,23 | 182 |
| | Чай с молоком | 200 | 0,8 | 1 | 13,5 | 56 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| | Хлеб ржано-пшеничн. | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| Итого за ужин (450) | | 450 | 14,36 | 9,43 | 62,06 | 400 | |
| Итого за день | | 1853 | 63,99 | 57,84 | 243,97 | 1810,26 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества (на порцию) | | | Энергетическая ценность ккал | № Рецептуры |
|-----------------------------------|--|-------------|------------------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|
| | | | 3-7 | Белки | Жиры | | |
| | | | | | | 1800 | |
| 2 –я неделя | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная на молоке с маслом | 180 | 5,24 | 6,13 | 20,38 | 188 | 91 |
| | Чай с молоком | 180 | 0,64 | 0,8 | 10,8 | 44,8 | 261 |
| | Бутерброд с маслом с сыром | 30/7/6 | 4,73 | 7,55 | 14,62 | 136 | 3 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 386 |
| Итого за завтрак (400+100) | | 503 | 11,01 | 21,01 | 55,6 | 415,8 | |
| Обед | Овощи порционно | 60 | 0,23 | 1,82 | 0,7 | 20,3 | 10/1 |
| | Суп картофельный с горохом со сметаной | 180 | 5,8 | 2,7 | 9,4 | 90,6 | 35 |
| | Бефстроганов из говядины | 70 | 14,7 | 19,3 | 4,2 | 250 | 295 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,07 | 3,93 | 15,15 | 101,9 | 694 |
| | Кисель с вит. С | 180 | 0 | 0 | 14,4 | 57,6 | 233 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| Итого за обед (600) | | 650 | 25,96 | 28,32 | 66,57 | 632,77 | |
| Полдник | Сок (нектар) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| | Кондитерские изделия | 50 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | 603 |
| Итого за полдник (250) | | 250 | 4,84 | 3,06 | 68,95 | 322,7 | |
| Ужин | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 78 |
| | Рагу из овощей | 200 | 4,18 | 9,90 | 23,32 | 226 | 172 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14 | 28 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,99 | 0,30 | 12,76 | 64,37 | 1 |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,17 | 0,27 | 9,96 | 48 | 2 |
| Итого за ужин (450) | | 490 | 12,62 | 15,07 | 60,32 | 429,37 | |
| Итого за день (1800) | | 1893 | 54,43 | 67,46 | 251,44 | 1800,64 | |