

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
"Детский сад № 101"

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель МАДОУ № 101



И.Ф. Кривошеева

01.03.2024

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень- весна

Возрастная категория: детский возраст 3-7 лет

Разработчик меню: Шестра Е.С.

Сборник рецептов: ООО "Уральский региональный центр питания" ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А.Вагнера СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений./ 7-е издание, переработанное и дополненное/ Уральский региональный центр питания, 2013г.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Автор : ПЕРЕВАЛОВ А.Я, Пермь 2018г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Повидло, джем, варенье (порционно) | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 111 |
| | Каша "Дружба" | 190 | 4,997 | 11,077 | 23,807 | 214,89 | 266 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 117 |
| | Итого за завтрак | 440 | 10,547 | 14,847 | 53,027 | 387,49 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 160 | 0,8 | 0,16 | 16,16 | 73,6 | 537 |
| | Итого за завтрак 2 | 160 | 0,8 | 0,16 | 16,16 | 73,6 | |
| обед | | | | | | | |
| | Маринад овощной с томатом | 50 | 0,985 | 4,545 | 4,49 | 62,8 | 472 |
| | Сметана в суп | 5 | 0,13 | 0,75 | 0,18 | 8,1 | 488 |
| | Рассольник ленинградский | 190 | 1,558 | 3,99 | 12,35 | 92,15 | 139 |
| | Соль | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Котлеты из говядины | 80 | 13,92 | 11,04 | 12,48 | 204,8 | 339 |
| | Соус томатный | 20 | 0,216 | 0,746 | 1,388 | 13,12 | 462 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,901 | 0,585 | 25,168 | 125,58 | 297 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,27 | 0 | 18,09 | 72,9 | 531 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за обед | 709 | 25,53 | 22,156 | 94,796 | 681,7 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 468 |
| | Сушки в ассортименте | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | 609 |
| | Итого за полдник | 230 | 7,57 | 6,41 | 32,1 | 216,8 | |
| ужин | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Рыба соленая (по сельди) | 50 | 8,7 | 8,55 | 0 | 112 | 109 |
| | Картофель отварной | 130 | 2,47 | 5,33 | 16,51 | 123,5 | 179 |
| | Чай с лимоном (2-й вариант) | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 505 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за ужин | 430 | 14,82 | 14,38 | 52,36 | 398,75 | |
| Итого за день | | 1969 | 59,267 | 57,953 | 248,443 | 1758,34 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 111 |
| | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 190 | 6,137 | 7,714 | 24,358 | 191,52 | 232 |
| | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 513 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 117 |
| | Итого за завтрак | 425 | 11,612 | 15,409 | 55,718 | 386,52 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 118 |
| | Итого за завтрак 2 | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | |
| обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с солеными огурцами | 50 | 0,6 | 5,2 | 3,25 | 62 | 53 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 190 | 1,33 | 3,781 | 5,909 | 63,08 | 147 |
| | Сметана в суп | 5 | 0,13 | 0,75 | 0,18 | 8,1 | 488 |
| | Соль | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Печень говяжья по-строгановски | 90 | 14,728 | 11,291 | 3,519 | 174,273 | 403 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,41 | 6,799 | 32,136 | 219,31 | 243 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Компот из облепихи с/м | 180 | 0,45 | 0,18 | 20,79 | 86,4 | 530 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за обед | 699 | 28,198 | 28,501 | 86,434 | 715,413 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 10 | 6,4 | 17 | 174 | 536 |
| | Булочка домашняя | 60 | 4,5 | 7,8 | 3,2 | 233 | 583 |
| | Итого за полдник | 260 | 14,5 | 14,2 | 20,2 | 407 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Кукуруза десертная порционно | 40 | 0,52 | 0,04 | 0,68 | 48 | Табл. |
| | Омлет натуральный | 155 | 13,354 | 20,747 | 3,577 | 252,77 | 307 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 503 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за ужин | 445 | 17,524 | 21,287 | 39,907 | 463,02 | |
| Итого за день | | 1949 | 72,314 | 79,877 | 214,019 | 2028,353 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Сыр (порционно) | 20 | 5,12 | 5,22 | 0 | 68,6 | 106 |
| | Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 111 |
| | Каша манная молочная жидкая | 190 | 5,89 | 7,087 | 29,317 | 204,63 | 268 |
| | Чай с молоком | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 505 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 117 |
| | Итого за завтрак | 445 | 13,285 | 17,302 | 44,777 | 389,23 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Бананы | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 118 |
| | Итого за завтрак 2 | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | |
| обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 190 | 2,052 | 2,166 | 14,307 | 84,55 | 152 |
| | Соль | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Курица в томатном соусе | 80 | 9,067 | 9 | 2,734 | 128 | 410 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Капуста тушеная | 130 | 4,81 | 4,68 | 5,07 | 81,9 | 428 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,375 | 0 | 20,25 | 82,5 | 527 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за обед | 604 | 19,854 | 16,346 | 63,011 | 479,2 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Снежок | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 535 |
| | Пряники | 40 | 2,36 | 1,88 | 30 | 146,4 | 608 |
| | Итого за полдник | 240 | 8,16 | 6,88 | 38 | 246,4 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Молоко сгущенное (порционно) | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,4 | 490 |
| | Запеканка из творога | 180 | 28,8 | 30,24 | 28,68 | 510 | 319 |
| | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 503 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за ужин | 460 | 34,61 | 33,29 | 80,98 | 770,65 | |
| Итого за день | | 1899 | 78,159 | 74,568 | 258,268 | 2029,48 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 111 |
| | Каша кукурузная молочная жидкая 2 | 190 | 5,092 | 6,156 | 28,899 | 191,33 | 231 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 117 |
| | Итого за завтрак | 425 | 10,667 | 14,051 | 58,159 | 401,33 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 160 | 0,8 | 0,16 | 16,16 | 73,6 | 537 |
| | Итого за завтрак 2 | 160 | 0,8 | 0,16 | 16,16 | 73,6 | |
| обед | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 0,8 | 3,05 | 4,15 | 47 | 9 |
| | Суп картофельный с горохом | 190 | 1,748 | 3,23 | 11,495 | 82,08 | 149 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Соль | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Жаркое домашнему | 200 | 23,637 | 21,091 | 15,091 | 344,546 | 374 |
| | Компот из брусники | 180 | 0,18 | 0,09 | 9,63 | 39,6 | 491 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за обед | 674 | 29,915 | 27,961 | 61,016 | 615,476 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 535 |
| | Вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 105 | 607 |
| | Итого за полдник | 230 | 6,64 | 5,99 | 31,19 | 205 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Тефтели из говядины с рисом ("ежики") | 80 | 10,858 | 17,486 | 13,029 | 252,572 | 395 |
| | Свекла тушеная в сметане | 130 | 2,86 | 8,58 | 11,83 | 135,85 | 196 |
| | Чай с лимоном (2-й вариант) | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 505 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за ужин | 460 | 17,368 | 26,566 | 60,709 | 551,672 | |
| Итого за день | | 1949 | 65,39 | 74,728 | 227,234 | 1847,078 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 111 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 190 | 5,187 | 5,89 | 24,529 | 171,95 | 230 |
| | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 513 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 117 |
| | Итого за завтрак | 425 | 10,662 | 13,585 | 55,889 | 366,95 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Груша | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 118 |
| | Итого за завтрак 2 | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| обед | | | | | | | |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 121 |
| | Сметана в суп | 5 | 0,13 | 0,75 | 0,18 | 8,1 | 488 |
| | Соль | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Свекольник | 190 | 1,653 | 3,382 | 9,139 | 73,72 | 136 |
| | Котлета рыбная (горбуша) любительская | 80 | 9,76 | 2,88 | 4,96 | 84,8 | 352 |
| | Рис с овощами(смесь мексиканская) | 130 | 3,294 | 3,554 | 27,214 | 154,267 | 237 |
| | Компот из вишни с/м | 180 | 0,27 | 0,09 | 15,48 | 63,9 | 530 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за обед | 689 | 19,607 | 15,606 | 81,473 | 546,537 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 535 |
| | Крендель сахарный | 60 | 4,32 | 8,24 | 36,72 | 239,2 | 659 |
| | Итого за полдник | 260 | 10,12 | 13,24 | 44,72 | 339,2 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 190 | 11,685 | 9,5 | 34,105 | 268,85 | 259 |
| | Чай с молоком сгущенным | 200 | 0 | 0 | 8,5 | 45 | 503 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за ужин | 440 | 15,235 | 10 | 63,255 | 416,1 | |
| Итого за день | | 1934 | 56,104 | 52,791 | 257,697 | 1725,187 | |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Повидло, джем, варенье (порционно) | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 111 |
| | Каша гречневая молочная | 190 | 6,587 | 9,88 | 23,687 | 211,534 | 64 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Чай с молоком | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 505 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 117 |
| | Итого за завтрак | 440 | 8,837 | 10,75 | 39,107 | 290,134 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 118 |
| | Итого за завтрак 2 | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | |
| обед | | | | | | | |
| | Огурец солёный порционно | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 6,5 | 113 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 190 | 1,33 | 3,781 | 5,909 | 63,08 | 147 |
| | Сметана в суп | 5 | 0,13 | 0,75 | 0,18 | 8,1 | 488 |
| | Соль | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Плов из отварной говядины | 190 | 14,364 | 14,136 | 37,392 | 334,4 | 375 |
| | Кисель из облепихи с/м | 180 | 0,09 | 0 | 20,7 | 86,4 | 515 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за обед | 669 | 19,864 | 19,217 | 85,681 | 600,73 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 10 | 6,4 | 17 | 174 | 536 |
| | Пряники | 40 | 2,36 | 1,88 | 30 | 146,4 | 608 |
| | Итого за полдник | 240 | 12,36 | 8,28 | 47 | 320,4 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Запеканка из печени с рисом | 80 | 9,557 | 3,114 | 8,779 | 101,19 | 355 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | 434 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 503 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за ужин | 460 | 15,937 | 9,334 | 58,599 | 383,04 | |
| Итого за день | | 1929 | 57,478 | 48,061 | 242,147 | 1650,704 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 111 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Каша ячневая вязкая | 190 | 6,08 | 10,83 | 33,972 | 257,64 | 261 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 117 |
| | Итого за завтрак | 425 | 11,655 | 18,725 | 63,232 | 467,64 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Бананы | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 118 |
| | Итого за завтрак 2 | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | |
| обед | | | | | | | |
| | Маринад овощной с томатом | 50 | 0,985 | 4,545 | 4,49 | 62,8 | 472 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 190 | 1,387 | 3,8 | 8,094 | 72,2 | 133 |
| | Сметана в суп | 5 | 0,13 | 0,75 | 0,18 | 8,1 | 488 |
| | Соль | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Гуляш из говядины | 90 | 15,45 | 16,5 | 3,15 | 222,75 | 373 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,901 | 0,585 | 25,168 | 125,58 | 297 |
| | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,45 | 0,18 | 19,98 | 83,7 | 528 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за обед | 699 | 26,853 | 26,86 | 81,712 | 677,38 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Снежок | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 535 |
| | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4,8 | 33,9 | 198 | 582 |
| | Итого за полдник | 260 | 10,5 | 9,8 | 41,9 | 298 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Рагу из овощей | 170 | 3,4 | 9,095 | 14,45 | 153 | 201 |
| | Чай с лимоном (2-й вариант) | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 505 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за ужин | 420 | 7,05 | 9,595 | 50,3 | 316,25 | |
| Итого за день | | 1954 | 58,308 | 65,73 | 268,644 | 1903,27 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 111 |
| | Каша манная молочная жидкая | 190 | 5,89 | 7,087 | 29,317 | 204,63 | 268 |
| | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 513 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 117 |
| | Итого за завтрак | 425 | 11,365 | 14,782 | 60,677 | 399,63 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Груша | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 118 |
| | Итого за завтрак 2 | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | |
| обед | | | | | | | |
| | Огурцы свежие порционно | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7 | 112 |
| | Суп с крупой (гречка) | 190 | 1,216 | 3,857 | 12,958 | 91,39 | 161 |
| | Соль | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Биточки из кур припущенные | 80 | 12 | 8,572 | 7,429 | 150,858 | 417 |
| | Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной) | 130 | 2,687 | 4,94 | 27,56 | 113,534 | 440 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,27 | 0 | 18,09 | 72,9 | 531 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за обед | 684 | 20,123 | 17,919 | 87,937 | 537,932 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 468 |
| | Печенье | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | 609 |
| | Итого за полдник | 230 | 7,57 | 6,41 | 32,1 | 216,8 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Молоко сгущенное (порционно) | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,4 | 490 |
| | Запеканка из творога | 180 | 28,8 | 30,24 | 28,68 | 510 | 319 |
| | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 503 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за ужин | 460 | 34,61 | 33,29 | 80,98 | 770,65 | |
| Итого за день | | 1919 | 74,148 | 72,761 | 274,054 | 1981,412 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 111 |
| | Каша пшенная молочная жидкая | 190 | 5,7 | 6,517 | 27,113 | 189,81 | 233 |
| | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,2 | 3,6 | 19,2 | 122 | 463 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 117 |
| | Итого за завтрак | 425 | 11,175 | 15,112 | 61,773 | 427,81 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Сок фруктовый в ассортименте | 160 | 0,8 | 0,16 | 16,16 | 73,6 | 537 |
| | Итого за завтрак 2 | 160 | 0,8 | 0,16 | 16,16 | 73,6 | |
| обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с черносливом | 50 | 0,75 | 3,25 | 8,9 | 62 | 59 |
| | Суп овощной | 190 | 1,584 | 0,528 | 5,278 | 58,14 | 39 |
| | Соль | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами | 90 | 8,55 | 4,629 | 4,05 | 91,929 | 349 |
| | Рис отварной | 130 | 3,198 | 5,265 | 29,302 | 177,32 | 419 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,45 | 0 | 24,3 | 99 | 527 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за обед | 694 | 18,082 | 14,172 | 92,48 | 590,639 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 535 |
| | Вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 105 | 607 |
| | Итого за полдник | 230 | 6,64 | 5,99 | 31,19 | 205 | |
| ужин | | | | | | | |
| | Кнели говяжьи с рисом | 80 | 11,84 | 11,68 | 5,04 | 172 | 383 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | Капуста тушеная | 130 | 4,81 | 4,68 | 5,07 | 81,9 | 428 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 503 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за ужин | 460 | 20,3 | 16,86 | 45,76 | 416,15 | |
| Итого за день | | 1969 | 56,997 | 52,294 | 247,363 | 1713,199 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Сыр (порционно) | 20 | 5,12 | 5,22 | 0 | 68,6 | 106 |
| | Масло сливочное (порционно) | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,04 | 37,4 | 111 |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 190 | 5,263 | 8,189 | 30,78 | 217,93 | 274 |
| | Чай с молоком | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 505 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 117 |
| | Итого за завтрак | 445 | 12,658 | 18,404 | 46,24 | 402,53 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| | Бананы | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 118 |
| | Итого за завтрак 2 | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | |
| обед | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 0,8 | 3,05 | 4,15 | 47 | 9 |
| | Суп с рыбными консервами | 190 | 7,011 | 5,491 | 12,198 | 126,35 | 159 |
| | Соль | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Шницель из говядины | 80 | 14,24 | 14 | 11,44 | 228,8 | 386 |
| | Картофель отварной | 130 | 2,47 | 5,33 | 16,51 | 123,5 | 179 |
| | Компот из брусники | 180 | 0,18 | 0,09 | 9,63 | 39,6 | 491 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за обед | 684 | 28,251 | 28,461 | 74,578 | 667,5 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 535 |
| | Булочка дорожная | 60 | 4,2 | 8,3 | 33,5 | 226 | 584 |
| | Итого за полдник | 260 | 10 | 13,3 | 41,5 | 326 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| ужин | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 170 | 14,647 | 22,754 | 3,924 | 277,231 | 307 |
| | Чай с лимоном (2-й вариант) | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 505 |
| | Хлеб 1с пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 114 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 115 |
| | Итого за ужин | 420 | 18,297 | 23,254 | 39,774 | 440,481 | |
| Итого за день | | 1959 | 71,456 | 84,169 | 233,592 | 1980,511 | |
| Среднее значение за период: | | 1943 | 64.963 | 66.294 | 247.147 | 1861.754 | |