

Приложение № 1 к Приказу от 18.05.2026 № 61-ОД

Утверждаю:

Директор МБДОУ - детский сад "Детство"

18.05.2026

Иванова

И.В. Иванова



Основное (Организованное) меню для питания детей 7-11 лет, включающее горячее питание Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада "Детство" СанПин 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп Технологические карты из Сборника технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях (Методические рекомендации и технические документы) 7-11 лет) 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюд	выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя								
1 день:								
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,23	7,52	25,94	195,05		4.8./4
	батон с маслом	35	0,22	0,5	14,59	115,38		7.035/3
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27		7.032
	Йогурт в стакане	125	2,8	3,2	11,3	85		7.79/5/1
	итого	560	8,25	11,22	63,64	444,7		
2 завтрак	Яблоко	200	0,7	0,7	20,77	79,2		7.324-1
	итого	200	0,7	0,7	20,77	79,2		
обед	Салат из припущенной моркови и яблок (01.11-01.07)	60	0,68	4,09	7,74	64,7		7.13/1
	Салат из моркови и изюма (01.07-01.11)	60	0,77	2,45	12,92	69		7.109/1
	Свекольник с мясом со сметаной	250	0,9	0,9	17,13	198,54		7.258/4
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	17,68	17,87	16,38	316,8		7.243
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,54	85,47		7.052-2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,01	17,03	70,75	50	7.115/3
	итого	812	25,27	26,04	91,45	799,6		
полдник	Запеканка из творога	150	19,9	24,41	14,69	400,15		4.9./5
	чай с лимоном	200	0,4	0	12,93	54,71		7.022/2
	соус молочный сладкий	25	0,59	1,25	1,73	22,83		7.020
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65		7.049
	пряник	25	1,2	0,7	19,43	87,5		7.209
	итого	415	23,23	26,5	56,3	599,84		
ИТОГО		1987	58	65	232	1923		

2 день:

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,83	4,74	24,23	173,61	7.15/4/2
	макаронные изделия отварные с сыром	150	6,98	6,08	32,62	229,32	7.43-2/4
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,07	4,49	20,08	129,8	7.429
	Кофейный напиток с молоком	200	1,32	1,41	11,22	67,4	7.118/2
	итого	545	16	17	88	600	
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20	92	7.031-1
	итого	200	1	0	20	92	
обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом и раст. Масло(01.11-01.07)	60	0,85	5,38	6,6	83,9	7.29/1
	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом(01.07-01.11)	60	0,96	4,05	6,81	62,47	7.6./1
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250	1,79	4,11	9,03	83,0	7.044с-1
	Плов из отварной курицы	200	20,04	0,9	33,38	314,8	7.162с/6
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,54	85,47	7.052-2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.144-15
	компот из яблок	200	0,07	0,07	14,79	61,77	50 7.197
	итого	782	28	11	97	692	
полдник	Омлет с картофелем	100	6,42	5,81	9,82	127,74	7.4/6/3
	снежок	200	5,2	6,4	21,8	166	7.356
	манник	68	7,55	9,37	44,09	312,11	7.103/4
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2	7.050
	итого	383	61	22	83	652	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1919	102	48	255	2036		

3 день:							
завтрак	Батон с маслом	35	2,2	5,15	14,59	115,38	7.035/3
	какао с молоком	200	2,42	2,42	14,72	97,33	7.285/4
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,39	8,07	26,77	223,06	7.5/4/4
	омлет натуральный	100	6,28	8,75	2,01	124,99	7.н038
	итого	535	17	24	58	561	
2 завтрак	груша	210	0,76	0,57	19,47	88,83	7.325
	итого	210	1	1	19	89	
обед	Огурец свежий порционный (01.03-01.11.)	60	0,48	0,06	2,28	8,39	7.014-3
	Уха рыбацкая	250	10,7	3,68	14,82	163,65	7.30/2/4
	Печень в молоке	120	16,86	9,51	6,41	196,65	7.10./8
	Картофельное пюре	160	3,14	3,98	23,34	151,3	7.64с/6
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,54	85,47	7.052-2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.144-15
	Компот из изюма	200	0,17	0	18,38	75,47	50 7.078
	итого	802	36	18	96	736	
полдник	Тефтели рыбные в соусе	120	10,18	5,9	10,4	165,9	7.11/7/1
	Салат из отварной свеклы с яблоком и раст. маслом	60	2,86	3,19	18,13	109,2	7.24/1
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27	7.032
	печенье	12	1,25	0,62	9,22	54,96	7.208/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2	7.050
	итого	407	15	10	57	425	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1954	69	53	231	1811		

4 день:								
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,42	7,88	26,95	227,8		7.11/4/4
	Биточки рыбные из минтая	60	8,62	2,81	5,01	102,44		7.315
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,07	4,49	20,08	129,8		7.429
	Чай с молоком	200	2,63	2,81	13,35	96,75		7.118
	итого	505	21	18	65	557		
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20	92		7.031-1
	итого	200	1	0	20	92		
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом(01.11-01.03)	60	1,14	3,71	9,5	83,08		7.27/1
	Помидор порционный(01.07-01.11)	60	0,78	0,14	3,54	16,28		7.098/1
	Суп лапша на курином бульоне	250	2,2	3,83	15,21	111,18		7.20/2/1
	Капуста тушеная со сметаной	150	2,83	5,64	14,39	108,43		7.1/133
	Птица отварная	70	12,12	11,48	0,45	170,8		7.203/1
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,54	85,47		7.052-2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	компот из кураги	200	0,49	0	18,17	76,46	50	7.110
итого	802	24	25	91	699			
полдник	Запеканка из творога с морковью	150	9,4	18,12	48,74	294,3		4.13/5
	Соус молочный	30	0,9	1,55	2,46	30,4		7.107
	Булочка с сыром	80	10,72	16,66	33,91	363,66		7.124p/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	Йогурт питьевой	200	9,98	6,39	16,97	169,72		7.023-3
	итого	475	22	36	93	735		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1982	68	80	269	2082		

5 день:							
Завтрак	Каша из гречи и риса молочная со сливочным маслом	200	4,55	7	22,07	178,8	7.026
	Батон с маслом и сыром	64	6,03	7,85	26,69	184,04	7.421
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,87	7.067
	яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	7.1/6/8
	итого	504	18	22	66	542	
2 завтрак	Яблоко	200	0,7	0,7	20,77	79,2	7.324-1
	итого	200	1	1	21	79	
обед	Салат из отварной свеклы, черносливом и растительным маслом(01.11-01.07)	60	1,14	4,44	13,24	98,37	7.26/1
	Огурец свежий порционный (01.03-01.11.)	60	0,48	0,06	2,28	8,39	7.014-3
	Суп картофельный с мясом	250	6,22	8,63	16,53	181,79	7.101/1
	Каша перловая вязкая	130	3,09	4,7	23,51	156,88	7.142
	Гуляш из отварного мяса	100	9,7	8,8	5,65	153,58	7.073
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,54	85,47	7.052-2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.144-15
	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,01	17,03	70,75	50 7.115./3
итого	812	25	23	98	720		
Полдник	Рагу из овощей	130	2,43	4,7	12,85	109,47	7.180-2
	чай с лимоном	200	0,4	0	12,93	54,71	7.022/2
	вафли	22	0,96	0,84	24,27	105	7.015/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2	7.050
	итого	367	5	6	58	315	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1883	49	51	242	1656		

2 неделя							
1 день							
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,8	7,8	28,61	209,56	4.8./4
	батон с маслом	35	0,22	0,5	14,59	115,38	7.035/3
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27	7.032
	Йогурт в стакане	125	2,8	3,2	11,3	85	7.79/5/1
	итого	560	9	12	66	459	
2 завтрак	Яблоко	200	0,7	0,7	20,77	79,2	7.79/5/1
	итого	200	1	1	21	79	
обед	Салат из припущенной моркови и яблок (01.11-01.07)	60	0,68	4,09	7,74	64,7	4.13/1
	Салат из моркови и изюма(01.07-01.11)	60	0,72	3,05	10,39	64,92	8,12/1
	Борщ с мясом со сметаной	250	7,13	7,76	13,54	158,6	7.н39с/4
	гренки	30	2,57	0,3	16,41	83,16	7.34/2/1
	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	20,08	22,81	22,09	410,43	7.041
	Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,8	21,04	7.6/11/2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.144-15
	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,01	17,03	70,75	50 7.115./3
	итого	825	33	37	92	872	
полдник	Суфле творожное	150	18,26	22,24	19,7	392,68	7.166
	соус молочный	25	0,59	1,25	1,73	22,83	7.020
	чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27	7.032
	печенье	12	1,25	0,62	9,22	54,96	7.208/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.050
	итого	402	21	24	50	554	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1987	64	73	229	1965		

2 день							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,35	6,45	23,71	191,08	4.15/4
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	54	5,41	6,9	20,08	161,48	7.430
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,88	115,88	7.067
	итого	454	14	16	61	468	
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20	92	7.031-1
	итого	200	1	0	20	92	
	Салат из белокочанной капусты и репчатого лука с растительным маслом(01.07-	60	0,96	4,05	6,81	62,47	7.6./1
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	6,71	7,67	17,55	178,16	7.037с/1
	Морковь тушеная	130	1,81	59,9	13,61	119	7.10/3/2
	мясо кур отварное в соусе	100	12,14	13,38	2,56	199,48	7.2/9
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,54	85,47	7.052-2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1
	компот из яблок	200	0,07	0,07	14,79	61,77	50 7.197
	итого	812	27	86	88	770	
полдник	Омлет запечённый или паровой	100	9,74	13,81	1,74	190,1	7.2/6/3
	снежок	200	5,2	6,4	21,8	166	7.356
	Сдоба обыкновенная	80	7,4	5,35	4,5	281	7.8./12./1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2	7.050
	итого	395	23	26	36	683	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1861	65	128	205	2013		

3 день							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и яблоком	200	6,64	6,48	36,44	253,08	7.12/4/4
	Батон с маслом	45	3,02	6,28	20,73	137,6	7.035
	омлет натуральный	100	6,28	8,75	2,01	124,99	7.н038
	какао с молоком	200	2,42	2,42	14,72	97,33	7.285/4
	итого	545	18	24	74	613	
2 завтрак	груша	210	0,76	0,57	19,47	88,83	7.325
	итого	210	1	1	19	89	
обед	Огурец свежий порционный (01.03-01.11.)	60	0,48	0,06	2,28	8,39	7.014-3
	Суп картофельный с рыбой	250	9,04	5,13	18,27	180,55	7.19/2/1
	Греча с овощами	130	3,78	4,91	23,61	150,07	7.368-4
	Печень по- строгоновски	100	12,57	14,98	2,51	217,66	7.9/8/1
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,54	85,47	7.052-2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.003-1
	Компот из изюма	200	0,17	0	18,38	75,47	50 7.078
	итого	812	31	26	98	781	
Уплотненный полдник	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом и раст. маслом	60	0,85	3	3	50,34	7.29/1
	Рыба запечённая в молочном соусе	150	16,62	4,26	7,99	179,28	7.6/7/5
	Чай с сахаром	200	0	0	12,72	53,06	7.032
	вафли	22	0,34	0	23,55	91,2	7.015/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.050
	итого	447	19	7	55	409	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2014	69	58	246	1891		

4 день							
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5	6,01	24,25	185,08	4.14/4
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	45	5,07	3,12	15,04	106,78	7.2/13
	Биточки рыбные из минтая	60	8,62	2,81	5,01	102,44	7.315
	Чай с молоком	200	2,63	2,81	13,35	96,75	7.118
	итого	505	21	15	58	491	
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20	92	7.031-1
	итого	200	1,00	1,00	20,00	92	
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами(01.03-01.07)	60	0,76	4,45	5,38	66,41	7.23/1
	Помидор порционный(01.07-01.11)	60	1,085	0,2	4,92	22,61	7.098/3
	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	250	2,03	4,94	12,24	107,18	7.170/1
	Пюре розовое	150	2,79	4,77	18,37	135,4	7.047
	Котлета мясная	100	19,63	16,65	3,5	267,87	7н163/10
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,54	85,47	7.052-2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.144-15
	компот из кураги	200	0,49	0	18,17	76,46	50 7.110
	итого	832	31	32	91	802	
полдник	Макаронник	150	10,185	13	53,43	401,5	7.277/1
	Йогурт питьевой	200	9,98	6,39	16,97	169,72	7.023-3
	Ватрушка с творогом	80	10,98	13,48	35,99	339,9	7.5/12/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.144
	итого	445	32	33	114	946	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1982	85	80	282	2331	

5 день							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	4,67	5,85	22,75	166,03	4.2./4
	Батон с маслом и сыром	49	4,88	7,4	18,7	148,8	7.352
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,88	115,88	7.067
	яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	7.1/6/8
	итого	489	17	20	59	494	
2 завтрак	Яблоко	200	0,7	0,7	20,77	79,2	7.79/5/1
	итого	200	1	1	21	79	
обед	Салат из припущенной моркови и яблок (01.11-01.07)	60	0,77	2,45	12,92	69	7.109/1
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью(01.07-01.11)	60	0,65	1,61	2,93	26,1	7.333
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	250	3,22	6,28	20,17	161,96	7.255/1
	гренки	30	2,57	0,3	16,41	83,16	7.34/2/1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.144-15
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	17,68	17,87	16,38	316,86	7.243
	Компот из сухофруктов	200	0,43	0,02	15,37	67,1	50 7.115/3
	итого	805	27	27	96	761	
полдник	Котлеты картофельные	130	4	5,11	27,9	185,97	7.65п/3
	чай с лимоном	200	0,4	0	12,93	54,71	7.022/2
	печенье	12	1,25	0,62	9,22	55	7.208/3
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,18	10	46,2	7.050
	итого	362	9	6	60	342	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1856	54	54	235	1676		

3 неделя

1 день

завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,8	7,8	28,61	209,56	4.8./4 ¹
	батон с маслом	35	0,22	0,5	14,59	115,38	7.035/3
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27	7.032
	Йогурт в стакане	125	2,8	3,2	11,3	85	7.79/5/1
	итого	560	9	12	66	459	
2 завтрак	Яблоко	200	0,7	0,7	20,77	79,2	7.79/5/1
	итого	200	3	3	21	79	
обед	Салат из отварного картофеля с сол. огурцом с раст. Масло(01.11.-01.11.)	60	0,79	3,65	6,15	66,17	7.31/1/0
	Суп гороховый с мясом со сметаной	250	4,99	3,6	19,73	138,3	7.н086-3
	греники	30	2,57	0,3	16,41	83,16	7.34/2/1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.144-15
	Морковь тушёная/кабачки припущенные	130	1,81	5,99	13,61	117,98	7.10/3/2
	Котлета мясная	100	19,63	16,65	3,5	267,87	7н163/10
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	25,46	110,54	7.248/1
	итого	805	32	31	99	847	
полдник	Запеканка из творога	150	19,9	24,41	14,69	400,15	7.9/5/2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,71	7.022/2
	соус молочный	25	0,59	1,25	1,73	22,83	7.020
	пряник	25	1,2	0,7	19,43	88	7.209
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,7	7.050
	итого	415	23	27	56	600	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1980	67	72	243	1986		

2 день							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,35	6,45	23,71	191,08	4.15/4
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40	2,56	5,8	16,75	126,9	7.430
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,87	7.067
	итого	440	10,71	15,07	57,33	433,85	
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20	92	7.031-1
	итого	200	1	0	20	92	
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом(01.11-01.07)	60	0,83	4,45	6,34	69,73	7.20/1
	Салат из белокочанной капусты с луком и раст. Маслом (01.07-01.11)	60	0,96	4,05	6,81	62,47	7.6./1
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250	1,79	4,11	9,03	82,99	7.044с-2
	Розовое пюре	150	2,79	4,77	18,37	135,395	7.047
	Птица отварная	90	13,86	13,11	0,52	195,18	7.203/1
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,54	85,47	7.052-2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	7.144-15
	компот из яблок	200	0,07	0,07	14,79	61,77	50 7.197
	итого	822	24	27	82	694	
полдник	Омлет паровой	80	7,8	11,06	13,9	152,06	7.2/6
	снежок	200	5,2	6,4	21,8	166	7.356
	Шанежка с картофелем	80	5,05	7,05	27,74	212,85	7.148/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2	7.050
	итого	375	19	25	71	577	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1837	55	67	231	1797		

3 день								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,82	8,62	28,3	236,92		7.5/4/4
	Батон с маслом	45	3,02	6,29	20,73	137,59		7.035
	какао с молоком	200	2,42	2,42	14,72	97,33		7.285/4
	итого	445	12	17	64	472		
2 завтрак	яблоко	90	0,46	0,46	13,5	51,5		7.092
	итого	90	0	0	14	52		
	Огурец свежий порционный (01.03-01.11.)	60	0,48	0,06	2,28	8,39		7.014-3
	Уха рыбацкая	250	8,53	2,9	13,79	137,66		7.30/2/1
	Запеканка картофельная с печенью	250	30,68	15,09	29,64	406,49		7.82p/3
	Соус сметанный	30	0,36	2,43	1,19	31,56		7.6/11/1
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,54	85,47		7.052-2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.144-15
	Компот из изюма	200	0,17	0	18,38	75,47	50	7.078
	итого	862	45	21	98	808		
полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,06	5,27	28,28	198,714		7.43-2/3/2
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27		7.032
	печенье	12	1,25	0,62	9,22	54,96		7.208/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
	итого	357	8	6	57	349		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1754	67	45	233	1681			

4 день								
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	3,21	3,94	13,48	113,88		7.11/4/4
	Хлеб пшеничный с маслом	54	10,02	12,78	37,19	299,04		7.430
	Чай с молоком	200	2,63	2,81	13,35	96,75		7.118
	яйцо отварное	40	4,79	4,05	0,27	62,8		7.1/6/8
	итого	504	18	21	64	502		
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20	92		7.031-1
	итого	200	1	0	20	92		
	Огурец свежий порционный (01.03-01.11.)	60	0,48	0,06	2,28	8,39		7.014-3
	Суп -лапша на курином бульоне	250	2,2	3,83	15,21	111,18		7.20/2/1
	Капуста тушеная со сметаной	150	1,88	3,75	9,59	72,75		7.1/133
	Суфле из мяса кур паровое	90	11,94	14,26	3,62	212,44		7.053
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,54	85,47		7.052-2
	Хлеб ржаной	35	6,6	1,2	41,8	181		7.003-1
	Напиток из кураги	200	0,29	0	10,26	41,83	25	7.110
	итого	762	26	23	101	713		
Уплотненный полдник	Запеканка морковная	100	2,57	4,28	17,76	109,09		4.39/3
	Соус молочный	30	3	5,17	8,2	101,32		7.107
	Йогурт питьевой	200	9,98	6,39	16,97	169,72		7.023-3
	Лакомка. Песочное печенье с творогом	68	12,4	20,91	61,38	530,21		7.34
	Хлеб пшеничный	15	7,6	0,93	50,13	231		7.144
	итого	413	36	38	154	1141		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1879	80	82	339	2449		

5 день								
Завтрак	Каша из гречи молочная со сливочным маслом	200	4,68	5,86	22,76	166,04		7.026
	Батон с маслом и сыром	45	4,59	8,17	16,04	145,79		7.357/4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,88	115,88		7.067
	итого	445	12	17	56	428		
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20	92		7.031-1
	итого	200	1	0	20	92		
обед	Салат из белокочанной капусты с луком и раст. маслом (01.11-01.03)	60	0,96	4,05	6,81	62,47		7.6./1
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом (01.03-01.07)	60	0,85	5,38	6,58	83,9		7.29/1
	Свекольник с мясом со сметаной	250	2,18	5,72	17,55	133,34		7.5/2/1
	Плов из отварного мяса	180	13,55	14,35	27,71	313,45		7.5/8/2
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,54	85,47		7.052-2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35		7.003-1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	74,56	50	7.115./1
	итого	702	21	21	96	817		
	Уплотненный полдник	Рагу из овощей	130	2,43	4,7	12,85	109,43	
вафли		22	0,64	0,56	16,18	70		7.015/2
Чай с лимоном		200	0,04	0	12,93	54,71		7.022/2
Хлеб пшеничный		15	1,14	0,14	7,52	46,2		7.050
итого		367	4	5	49	280		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1714	39	43	221	1617			