

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБДОУ № 38



Шерстнева В.П.

«01» марта 2023 г.



Назарян М.В.

«01» марта 2023 г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей,
в возрасте от 3 до 7 лет, в дошкольных образовательных
учреждениях г.о.Самара

(Сборник технических нормативов –Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.:ДеЛи принт,2011.-584С и Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Составители: под общей редакцией профессора Перевалова А.Я., Уральский центр питания 2013 год)

г. Самара 2023 год

ООО "КШП Виктория"
Директор

Шерстнева В.П.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида № 38" Заведующий

СОГЛАСОВАНО

Назарян М.В.



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

Весенне-летний**День 1**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/35 | 0,03 | 3,19 | 0,04 | 29 | 1 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 5,46 | 6,3 | 38,31 | 226 | 168ТАБЛ№2 стр174 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,96 | 2,85 | 14,72 | 96 | 395 |
| Всего Завтрак | 445 | 8,45 | 12,34 | 53,07 | 351 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Сок фрукт-ягод. | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | 389 |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец консерв. | 30 | 0,23 | 0,02 | 0,44 | 3 | ТБЛ стр 579 |
| Свекольник с курицей | 10/200 | 6,89 | 6,49 | 9,79 | 134 | 136 |
| Гуляш из кур с соусом | 35/35 | 12,98 | 16,34 | 2,53 | 205 | 277 |
| Каша перловая | 130 | 3,83 | 5,95 | 36,44 | 224 | ТАБЛ 2 стр 174 |
| Компот из кураги | 180 | 0,73 | 0,04 | 20,58 | 86 | 376 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,32 | 12,09 | 57 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Всего Обед | 670 | 27,47 | 29,36 | 90,32 | 750 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Картофель тушеный в молоке | 200 | 7,45 | 7,88 | 35,66 | 227 | 126 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,73 | 0,04 | 16,04 | 68 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Кондитерские изделия | 40 | 2,82 | 3,45 | 27,08 | 151 | тбл |
| Всего Полдник(уплотненный) | 440 | 12,34 | 11,57 | 87,23 | 487 | |
| Всего день | 1655 | 48,73 | 53,36 | 239,81 | 1627 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/35 | 0,03 | 3,19 | 0,04 | 29 | 1 |
| Зеленый горошек консерв. порц. | 30 | 0,47 | 0,03 | 0,98 | 6 | ТБЛ стр 579 |
| Омлет | 130 | 8,85 | 12,11 | 8,87 | 190 | 215 |
| Какао с молоком | 200 | 3,19 | 3,08 | 13,54 | 95 | 397 |
| Всего Завтрак | 400 | 12,54 | 18,41 | 23,43 | 320 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Снежок | 100 | 2,54 | 2,2 | 9,83 | 69 | 386 |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 2,54 | 2,2 | 9,83 | 69 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из репчатого лука с зеленью | 50 | 0,69 | 3,11 | 4,01 | 47 | 11 |
| Суп с вермишелью с мясом | 5/200 | 5,18 | 4,27 | 22,72 | 176 | 82 |
| Голубцы ленивые с соусом | 140/30 | 12,54 | 12,84 | 18,3 | 224 | 298 |
| Кисель | 180 | 0,02 | 0,02 | 14,72 | 59 | 516 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,32 | 12,09 | 57 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Всего Обед | 655 | 21,24 | 20,76 | 80,29 | 604 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Каша гречневая с молоком | 200/5 | 7,35 | 8,30 | 44,76 | 280 | 168табл№2с тр174 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,03 | 9,1 | 37 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Плюшка Московская | 50 | 3,45 | 3,56 | 56,6 | 252 | МРТУ 18/130-66 |
| Всего Полдник(уплотненный) | 455 | 12,25 | 12,09 | 118,91 | 610 | |
| Всего день | 1610 | 48,57 | 53,46 | 232,46 | 1603 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 10/30 | 4,3 | 3,36 | 14,03 | 104 | 3 |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 200/5 | 4,73 | 6,18 | 27,13 | 183 | ТАБЛ 2 стр 174 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,96 | 2,85 | 14,72 | 96 | 395 |
| Всего Завтрак | 445 | 11,99 | 12,39 | 55,88 | 383 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Сок фрукт-ягод. | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 44 | 389 |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 44 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец консерв. | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,48 | 3 | ТБЛ стр 579 |
| Суп овощной с курицей и гречками | 15/170/20 | 4,8 | 8,16 | 18,09 | 173 | |
| Биточки из курицы | 60 | 6,83 | 8,46 | 8,42 | 154 | 305 |
| Гороховое пюре | 130 | 8,52 | 10,58 | 20,06 | 195 | 422 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,51 | 0,21 | 22,22 | 93 | 398 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,32 | 12,09 | 57 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Всего Обед | 655 | 23,71 | 27,96 | 89,81 | 716 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Пудинг творожный со сметанным соусом | 150/10 | 23,42 | 14,84 | 28,46 | 341 | 235 |
| Компот из св.вишни | 180 | 0,13 | 0,04 | 15,36 | 62 | 375 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Булочка городская с повидлом | 15/35 | 2,53 | 0,9 | 25,24 | 119 | 2 |
| Всего Полдник(уплотненный) | 410 | 27,42 | 15,98 | 77,51 | 563 | |
| Всего день | 1610 | 63,62 | 56,43 | 233,3 | 1706 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/35 | 0,03 | 3,19 | 0,04 | 29 | 1 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 6 | 6,88 | 43,01 | 194 | 168 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,03 | 9,1 | 37 | 74 |
| Всего Завтрак | 425 | 6,14 | 10,1 | 52,15 | 260 | ТБЛ№2стр1 392 |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Банан свежий (нарезка) | 100 | 1,41 | 0,44 | 19,11 | 86 | 338 |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 1,41 | 0,44 | 19,11 | 86 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра морковная | 50 | 0,76 | 3,35 | 4,27 | 50 | 54 |
| Щи из свежей капусты с мясом | 10/200 | 4,75 | 5,83 | 14,44 | 113 | 67 |
| Тефтели из курицы с рисом соусом | 100/80 | 15,72 | 17,82 | 23,79 | 335 | 287 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,73 | 0,04 | 16,04 | 68 | 376 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,32 | 12,09 | 57 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Всего Обед | 670 | 24,77 | 27,56 | 79,08 | 664 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Суфле из рыбы | 165 | 19,06 | 23,35 | 11,58 | 477 | 268 |
| Напиток лимонный | 180 | 0,17 | 0,02 | 32,12 | 89 | 646/94 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Кондитерские изделия | 40 | 2,82 | 3,45 | 27,08 | 151 | тбл |
| Всего Полдник(уплотненный) | 405 | 23,39 | 27,02 | 79,23 | 758 | |
| Всего день | 1600 | 55,7 | 65,12 | 229,57 | 1768 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/35 | 0,03 | 3,19 | 0,04 | 29 | 1 |
| Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/5 | 5,65 | 9,37 | 22,91 | 221 | 168 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,96 | 2,85 | 14,72 | 96 | 74 395 |
| Всего Завтрак | 445 | 8,64 | 15,41 | 37,67 | 346 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Сок фрукт-ягод. | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | 389 |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец консерв. | 30 | 0,23 | 0,03 | 0,44 | 3 | ТБЛ стр 579 |
| Суп охотничий на мясном бульоне со сметаной | 200/5 | 2,49 | 5,25 | 14,84 | 120 | 80 |
| Жаркое по-домашнему с мясом | 25/150 | 16,35 | 14,88 | 25,31 | 263 | 276 |
| Компот из св.яблок | 180 | 0,13 | 0,12 | 16,84 | 69 | 372 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,32 | 12,09 | 57 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Всего Обед | 640 | 22,01 | 20,8 | 77,97 | 553 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 135/10/5 | 12,63 | 11,13 | 46,24 | 257 | 204 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,03 | 9,1 | 37 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Сдоба выборгская | 70 | 5,3 | 5,66 | 45,86 | 338 | ТТК |
| Всего Полдник(уплотненный) | 385 | 19,38 | 17,02 | 109,65 | 673 | |
| Всего день | 1605 | 50,50 | 53,32 | 234,48 | 1611 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/35 | 0,03 | 3,19 | 0,04 | 29 | 1 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 5,46 | 6,3 | 38,31 | 226 | 168ТАБЛ№2 |
| Какао с молоком | 200 | 3,19 | 3,08 | 13,54 | 95 | стр174 |
| Всего Завтрак | 445 | 8,68 | 12,57 | 51,89 | 350 | 397 |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Сок фрукт-ягод. | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | 389 |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра морковная | 50 | 0,76 | 3,35 | 4,27 | 50 | 54 |
| Уха с рыбн.конс. | 25/200 | 9,66 | 11,75 | 22,23 | 248 | 159 |
| Плов из кур | 30/120 | 14,59 | 18,29 | 34,05 | 362 | 291 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,51 | 0,21 | 22,22 | 93 | 398 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,32 | 12,09 | 57 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Всего Обед | 655 | 28,33 | 34,12 | 103,31 | 851 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Капуста тушеная | 180 | 8,98 | 6,84 | 33,03 | 215 | 482/94 |
| Кисель | 180 | 0,02 | 0,02 | 14,72 | 59 | 516 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Булочка городская с варёной сгущенкой | 15/35 | 1,02 | 1,13 | 11,58 | 65 | 2 |
| Всего Полдник(уплотненный) | 430 | 11,36 | 8,19 | 67,78 | 380 | |
| Всего день | 1630 | 48,84 | 54,97 | 232,17 | 1620 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/35 | 0,03 | 3,19 | 0,04 | 29 | 1 |
| Кулеш молочный с ячкой | 200 | 4,24 | 4,28 | 22,35 | 129 | 94 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,96 | 2,85 | 14,72 | 96 | 395 |
| Всего Завтрак | 440 | 7,23 | 10,32 | 37,11 | 254 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | ТБЛ |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из репчатого лука с зеленью | 50 | 0,69 | 3,11 | 4,01 | 47 | 11 |
| Борщ с курицей и со сметаной | 10/200/5 | 4,15 | 6,54 | 16,19 | 128 | 57 |
| Куры в соусе | 50/50 | 16,86 | 14,8 | 6,55 | 229 | 302 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 6,35 | 4,3 | 28,09 | 188 | 317 |
| Компот из кураги | 180 | 0,73 | 0,04 | 20,58 | 86 | 376 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,32 | 12,09 | 57 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Всего Обед | 725 | 31,59 | 29,31 | 95,96 | 776 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0,85 | 6,65 | 2,55 | 73 | 53 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,28 | 30,02 | 201 | 321 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,03 | 9,1 | 37 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Булочка "Домашняя" с посыпкой | 50 | 3,88 | 6,06 | 40,38 | 192 | 469 |
| Всего Полдник(уплотненный) | 450 | 9,24 | 17,22 | 90,5 | 544 | |
| Всего день | 1715 | 48,46 | 57,25 | 233,37 | 1619 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/35 | 0,03 | 3,19 | 0,04 | 29 | 1 |
| Каша молочная Дружба с маслом | 200/5 | 5,87 | 6,82 | 30,2 | 206 | 175 |
| Чай с сахаром молоком | 200 | 1,48 | 1,43 | 11,24 | 64 | 392 |
| Всего Завтрак | 445 | 7,38 | 11,44 | 41,48 | 299 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Сок фрукт-ягод. | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | 389 |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | |
| Обед | | | | | | |
| Кукуруза консерв. Порц | 20 | 0,85 | 6,65 | 2,55 | 73 | 94 |
| Рассольник ленинградский с курами | 10/200 | 4,58 | 6,8 | 14,5 | 126 | 76 |
| Бефстроганов | 30/30 | 6,85 | 7,66 | 1,83 | 112 | 278 |
| Каша гречневая | 130 | 5,27 | 4,52 | 23,79 | 157 | 165 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,73 | 0,04 | 16,04 | 68 | 376 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,32 | 12,09 | 57 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Всего Обед | 650 | 21,09 | 26,19 | 79,25 | 634 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Суфле творожное со сметанным соусом | 140/20 | 14,17 | 12,21 | 44,84 | 341 | 235 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,51 | 0,21 | 22,22 | 93 | 398 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Кондитерские изделия | 40 | 2,82 | 3,45 | 27,08 | 151 | тбл |
| Всего Полдник(уплотненный) | 405 | 19,17 | 16,12 | 104,7 | 636 | |
| Всего день | 1600 | 48,11 | 53,84 | 234,62 | 1608 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 10/30 | 4,3 | 3,36 | 14,03 | 104 | 3 |
| Каша молочная манная с маслом | 200/5 | 4,69 | 6,19 | 28,7 | 161 | 168ТАБЛ№2 стр174 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,96 | 2,85 | 14,72 | 96 | 395 |
| Всего Завтрак | 445 | 11,95 | 12,4 | 57,45 | 361 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Сок фрукт-ягод. | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | 389 |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | |
| Обед | | | | | | |
| Зеленый горошек консерв. порц. | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8 | ТБЛ стр 579 |
| Суп с клецками курами | 10/200 | 6,14 | 7,08 | 27,29 | 173 | 85 |
| Бигус | 30/150 | 6,68 | 10,04 | 25,28 | 208 | 482 |
| Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,26 | 0,21 | 38,07 | 133 | 372 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,32 | 12,09 | 57 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Всего Обед | 640 | 16,51 | 17,89 | 112,48 | 620 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Тефтели рыбные с рисом и с соусом | 130/40 | 16,94 | 33,11 | 10,87 | 403 | 261 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,03 | 9,1 | 37 | 392 |
| Булочка городская с повидлом | 15/35 | 2,53 | 0,9 | 25,24 | 119 | 2 |
| Всего Полдник(уплотненный) | 420 | 20,92 | 34,24 | 53,66 | 600 | |
| Всего день | 1605 | 49,85 | 64,62 | 232,78 | 1620 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------|------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/35 | 0,03 | 3,19 | 0,04 | 29 | 1 |
| Пудинг творожно-морковный с соусом | 150/30 | 13,27 | 13,25 | 35,54 | 246 | 238 |
| Какао с молоком | 200 | 3,19 | 3,08 | 13,54 | 95 | 397 |
| Всего Завтрак | 420 | 16,49 | 19,52 | 49,12 | 370 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Йогурт питьевой | 100 | 3,85 | 1,32 | 5,37 | 49 | порц |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 3,85 | 1,32 | 5,37 | 49 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец консерв. | 30 | 0,23 | 0,02 | 0,44 | 3 | ТБЛ стр 579 |
| Суп гороховый с мясом | 10/200 | 6,39 | 8,21 | 19,34 | 184 | 81 |
| Макаронник с мясом | 20/150 | 15 | 10,26 | 49,24 | 365 | 292 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,51 | 0,21 | 22,22 | 93 | 398 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,32 | 12,09 | 57 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Всего Обед | 640 | 24,94 | 19,22 | 111,78 | 743 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/5 | 5,65 | 9,37 | 22,91 | 221 | 168 ТБЛ№2стр1 74 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,03 | 9,1 | 37 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,2 | 8,45 | 41 | 003 |
| Кондитерские изделия | 40 | 2,82 | 3,45 | 27,08 | 151 | тбл |
| Всего Полдник(уплотненный) | 445 | 9,92 | 13,05 | 67,54 | 450 | |
| Всего день | 1605 | 55,20 | 53,11 | 233,8 | 1612 | |
| Итого | | 517,59 | 565,48 | 2336,37 | 16394 | |
| Среднее за период | | 51,75 | 56,54 | 233,63 | 1639 | |