

Школа

ЧОУ "Школа-сад на ул.Вольная"

Утвердил: должность **управляющий****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

1-3 лет

Ф.И.О. **Колесина С.А.**дата **07 11 2025**день **месяц** **год**

| Неде ля | День неде ли | Прием пищи | Раздел меню | Блюдо | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийн ость | № рецептуры | Цена |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|--|-------------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------|------------------------|-------------|
| 1 | 1 | Завтрак | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,57 | 4,73 | 10,06 | 89,20 | 1 | 0,00 |
| | | Завтрак | | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,6 | 6,33 | 22,20 | 160,85 | 189 | 0,00 |
| | | Завтрак | Напиток | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,34 | 2,33 | 10,43 | 72,58 | 379 | 0,00 |
| | | | | Итого: | 325 | 7,51 | 13,39 | 42,69 | 322,63 | | 0 |
| 1 | 1 | II Завтрак | | ФРУКТ | 50 | 0,2 | 0,20 | 4,90 | 23,50 | TK №2 | 0,00 |
| | | | | Итого: | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 23,5 | | 0 |
| 1 | 1 | Обед | | ОВОЩИ ПОРЦИОННО | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5,60 | TK №13 | 0,00 |
| | | Обед | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 180 | 1,92 | 2,04 | 11,80 | 73,45 | 138 | 0,00 |
| | | Обед | | ЁЖИКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 140 | 16,62 | 34,54 | 15,84 | 229,82 | 229 | 0,00 |
| | | Обед | | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ | 180 | 0,16 | 0,07 | 9,32 | 41,64 | TK №8 | 0,00 |
| | | Обед | Хлеб | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | | 0,00 |
| | | | | Итого: | 560 | 20,34 | 36,93 | 45,88 | 390,11 | | 0 |
| 1 | 1 | Полдник | | КЕФИР | 150 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 0,00 |
| | | | | Итого: | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 1 | Ужин | | МОРКОВЬ ПОРЦИОННО | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,45 | 17,50 | TK №13 | 0,00 |
| | | Ужин | | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 100 | 17,22 | 12,37 | 36,54 | 329,74 | 219 | 0,00 |
| | | Ужин | Напиток | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,72 | 375 | 0,00 |
| | | Ужин | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,49 | 0,58 | 9,72 | 50,25 | | 0,00 |
| | | | | Итого: | 320 | 19,42 | 13 | 49,84 | 398,21 | | 0 |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 1405 | 47,47 | 63,52 | 143,31 | 1134,45 | | 0 |
| 1 | 2 | Завтрак | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 35 | 3,94 | 7,77 | 10,06 | 126,70 | 3 | 0,00 |
| | | Завтрак | | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 26 | 2,8 | 2,54 | 0,16 | 34,65 | 209 | 0,00 |
| | | Завтрак | | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 3,96 | 4,88 | 17,31 | 129,36 | 184 | 0,00 |
| | | Завтрак | Напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 163 | 0,06 | 0,00 | 4,97 | 20,43 | 377 | 0,00 |
| | | | | Итого: | 374 | 10,76 | 15,19 | 32,5 | 311,14 | | 0 |
| 1 | 2 | II Завтрак | Фрукты | ФРУКТ | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,50 | 48,00 | | 0,00 |
| | | | | Итого: | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 48 | | 0 |
| 1 | 2 | Обед | 1-е блюдо | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1,49 | 4,44 | 6,59 | 72,95 | 84 | 0,00 |
| | | Обед | | ОВОЩИ ПОРЦИОННО | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | TK №13 | 0,00 |
| | | Обед | | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 70 | 11,68 | 11,36 | 3,10 | 82,59 | 246 | 0,00 |
| | | Обед | | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 4,25 | 2,71 | 19,22 | 118,03 | 181 | 0,00 |
| | | Обед | Напиток | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 375 | 0,00 |
| | | Обед | Хлеб | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | | 0,00 |
| | | | | Итого: | 590 | 19,18 | 18,83 | 47,06 | 357,6 | | 0 |
| 1 | 2 | Полдник | | РЯЖЕНКА | 150 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | |
|----------|----------|-----------------------|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Итого: | | | | | | | |
| 1 | 2 | Ужин | Холодное блюдо | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 50 | 0,71 | 0,05 | 4,14 | 19,76 | 52 0,00 |
| | | Ужин | 2-е блюдо | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 150 | 33,15 | 17,41 | 12,56 | 340,35 | 249 0,00 |
| | | Ужин | Напиток | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,04 | 0,00 | 2,98 | 12,10 | 430 0,00 |
| | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,49 | 0,58 | 9,72 | 50,25 | |
| | | | Итого: | | 370 | 35,39 | 18,04 | 29,4 | 422,46 | 0 |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 1534 | 66,08 | 52,31 | 119,46 | 1139,2 | 0 |
| 1 | 3 | Завтрак | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,57 | 4,73 | 10,06 | 89,20 | 1 0,00 |
| | | Завтрак | | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,33 | 6,89 | 26,00 | 187,84 | 189 0,00 |
| | | Завтрак | Напиток | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,74 | 2,73 | 10,96 | 80,25 | 382 0,00 |
| | | | Итого: | | 325 | 9,64 | 14,35 | 47,02 | 357,29 | 0 |
| 1 | 3 | II Завтрак | | ФРУКТ | 50 | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 23,50 | ТК №11 0,00 |
| | | | Итого: | | 50 | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 23,5 | 0 |
| 1 | 3 | Обед | | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 25 | 0,2 | 0,03 | 0,43 | 3,25 | ТК № 14 0,00 |
| | | Обед | 1-е блюдо | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,87 | 4,66 | 10,33 | 89,80 | 82 0,00 |
| | | Обед | Гарнир | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,29 | 3,70 | 27,38 | 160,16 | 309 0,00 |
| | | Обед | | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 11,5 | 16,48 | 11,15 | 239,05 | 314 0,00 |
| | | Обед | | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ | 180 | 0,16 | 0,07 | 9,32 | 41,64 | ТК №8 0,00 |
| | | Обед | Хлеб | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | |
| | | | Итого: | | 595 | 19,34 | 25,18 | 66,53 | 573,5 | 0 |
| 1 | 3 | Полдник | | БИФИДОК | 150 | 4,95 | 3,64 | 8,00 | 88,76 | |
| | | | Итого: | | 150 | 4,95 | 3,64 | 8 | 88,76 | 0 |
| 1 | 3 | Ужин | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7,00 | ТК №13 0,00 |
| | | Ужин | | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140 | 13,4 | 15,78 | 10,72 | 160,32 | 306 0,00 |
| | | Ужин | Напиток | ЧАЙ С САХАРОМ | 155 | 0,06 | 0,00 | 4,10 | 16,59 | 430 0,00 |
| | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,49 | 0,58 | 9,72 | 50,25 | |
| | | | Итого: | | 365 | 15,35 | 16,41 | 25,79 | 234,16 | 0 |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 1485 | 49,48 | 59,73 | 152,49 | 1277,21 | 0 |
| 1 | 4 | Завтрак | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,57 | 4,73 | 10,06 | 89,20 | 1 0,00 |
| | | Завтрак | | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 6,08 | 6,47 | 28,92 | 198,64 | 184 0,00 |
| | | Завтрак | Напиток | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,72 | 375 0,00 |
| | | | Итого: | | 325 | 7,71 | 11,2 | 39,11 | 288,56 | 0 |
| 1 | 4 | II Завтрак | | ФРУКТ | 50 | 0,2 | 0,20 | 4,90 | 23,50 | ТК №2 0,00 |
| | | | Итого: | | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 23,5 | 0 |
| 1 | 4 | Обед | | ОВОЩИ ПОРЦИОННО | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5,60 | ТК №13 0,00 |
| | | Обед | | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ | 180 | 4,88 | 6,98 | 5,99 | 106,39 | 111 0,00 |
| | | Обед | 2-е блюдо | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 70 | 5,96 | 5,36 | 7,34 | 101,71 | 239 0,00 |
| | | Обед | Гарнир | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,32 | 3,85 | 15,65 | 106,82 | 335 0,00 |
| | | Обед | Напиток | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 375 0,00 |
| | | Обед | Хлеб | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | |
| | | | Итого: | | 600 | 14,8 | 16,47 | 46,61 | 394,95 | 0 |
| 1 | 4 | Полдник | | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,43 | 4,89 | 7,18 | 91,67 | 434 0,00 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|----------|-----------------------|---------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|----------|
| | | | Итого: | | | | | | | | |
| 1 | 4 | Ужин | | МОРКОВЬ ПОРЦИОННО | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,45 | 17,50 | ТК №13 | 0,00 |
| | | Ужин | | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЦУКАТАМИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 120 | 15,5 | 16,00 | 18,01 | 280,90 | 225 | 0,00 |
| | | Ужин | | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30 | 1,58 | 0,60 | 16,62 | 78,36 | 2 | 0,00 |
| | | Ужин | Напиток | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,72 | 375 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 350 | 17,79 | 16,65 | 38,21 | 377,48 | | 0 |
| 1 | 4 | Итого за день: | | | 1475 | 44,93 | 49,41 | 136,01 | 1176,16 | | 0 |
| 1 | 5 | Завтрак | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,57 | 4,73 | 10,06 | 89,20 | 1 | 0,00 |
| | | Завтрак | | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 4,56 | 5,99 | 18,30 | 145,80 | 189 | 0,00 |
| | | Завтрак | | ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,11 | 2,33 | 8,26 | 63,00 | 382 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 325 | 8,24 | 13,05 | 36,62 | 298 | | 0 |
| 1 | 5 | II Завтрак | Фрукты | ФРУКТ | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,50 | 48,00 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 48 | | 0 |
| 1 | 5 | Обед | Гарнир | ОВОЩИ ПОРЦИОННО | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 71 | 0,00 |
| | | Обед | | СУП ГОРОХОВЫЙ С ЧЕСНОЧНЫМИ ГРЕНКАМИ | 190 | 4,43 | 3,68 | 19,70 | 129,82 | 99 | 0,00 |
| | | Обед | | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 12,69 | 31,22 | 18,10 | 170,34 | 258 | 0,00 |
| | | Обед | Напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 190 | 0,13 | 0,00 | 7,26 | 30,06 | 377 | 0,00 |
| | | Обед | Хлеб | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 620 | 19,01 | 35,22 | 54,5 | 379,42 | | 0 |
| 1 | 5 | Полдник | Напиток | КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ | 150 | 0,09 | 0,03 | 20,22 | 82,76 | 350 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 150 | 0,09 | 0,03 | 20,22 | 82,76 | | 0 |
| 1 | 5 | Ужин | | ВИШНЯ С САХАРОМ | 50 | 0,36 | 0,09 | 9,76 | 43,35 | 339 | 0,00 |
| | | Ужин | | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ | 130 | 4,5 | 6,60 | 31,49 | 203,92 | 188 | 0,00 |
| | | Ужин | | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ | 80 | 5,58 | 6,29 | 27,94 | 190,84 | 451 | 0,00 |
| | | Ужин | | ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО | 150 | 4,22 | 5,82 | 6,84 | 97,49 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 410 | 14,66 | 18,8 | 76,03 | 535,6 | | 0 |
| 1 | 5 | Итого за день: | | | 1555 | 42,75 | 67,35 | 197,87 | 1343,78 | | 0 |
| 2 | 1 | Завтрак | | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 35 | 1,61 | 4,73 | 16,66 | 115,76 | 2 | 0,00 |
| | | Завтрак | | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,52 | 4,98 | 20,52 | 141,46 | 189 | 0,00 |
| | | Завтрак | Напиток | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,31 | 2,33 | 9,30 | 67,97 | 379 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 335 | 7,44 | 12,04 | 46,48 | 325,19 | | 0 |
| 2 | 1 | II Завтрак | | ФРУКТ | 50 | 0,2 | 0,20 | 4,90 | 23,50 | TK №2 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 23,5 | | 0 |
| 2 | 1 | Обед | | ОВОЩИ ПОРЦИОННО | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5,60 | TK №13 | 0,00 |
| | | Обед | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 7,26 | 11,10 | 12,66 | 100,32 | 104 | 0,00 |
| | | Обед | | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 140 | 8,17 | 9,52 | 22,81 | 210,94 | 210 | 0,00 |
| | | Обед | | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ | 180 | 0,16 | 0,07 | 9,32 | 41,64 | TK №8 | 0,00 |
| | | Обед | Хлеб | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 560 | 17,23 | 20,97 | 53,71 | 398,1 | | 0 |
| 2 | 1 | Полдник | | КЕФИР | 150 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|----------|-----------------------|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|----------|
| 2 | 1 | Ужин | Гарнир | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,52 | 4,17 | 17,05 | 116,21 | 335 | 0,00 |
| | | Ужин | 2-е блюдо | РЫБНЫЕ КАШТАНЫ | 80 | 10,52 | 6,20 | 7,48 | 128,00 | 265 | 0,00 |
| | | Ужин | Напиток | ЧАЙ С САХАРОМ | 155 | 0,06 | 0,00 | 3,03 | 12,33 | 430 | 0,00 |
| | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,49 | 0,58 | 9,72 | 50,25 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 375 | 14,59 | 10,95 | 37,28 | 306,79 | | 0 |
| 2 | 1 | Итого за день: | | | 1470 | 39,46 | 44,16 | 142,37 | 1053,58 | | 0 |
| 2 | 2 | Завтрак | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,57 | 4,73 | 10,06 | 89,20 | 1 | 0,00 |
| | | Завтрак | | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 5,14 | 6,47 | 25,07 | 179,52 | 184 | 0,00 |
| | | Завтрак | Напиток | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 160 | 0,07 | 0,00 | 7,52 | 30,89 | 377 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 335 | 6,78 | 11,2 | 42,65 | 299,61 | | 0 |
| 2 | 2 | II Завтрак | Фрукты | ФРУКТ | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,50 | 48,00 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 48 | | 0 |
| 2 | 2 | Обед | Гарнир | ОВОЩИ ПОРЦИОННО | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 71 | 0,00 |
| | | Обед | | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,43 | 3,13 | 8,73 | 69,20 | 35 | 0,00 |
| | | Обед | | КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ | 70 | 11,99 | 23,32 | 7,71 | 169,93 | 271 | 0,00 |
| | | Обед | Гарнир | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,52 | 4,17 | 17,05 | 116,21 | 335 | 0,00 |
| | | Обед | Напиток | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 375 | 0,00 |
| | | Обед | Хлеб | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 610 | 17,7 | 30,94 | 51,64 | 439,37 | | 0 |
| 2 | 2 | Полдник | | РЯЖЕНКА | 150 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 2 | Ужин | | МОРКОВЬ ПОРЦИОННО | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,45 | 17,50 | TK №13 | 0,00 |
| | | Ужин | | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120 | 19,14 | 13,01 | 32,05 | 325,40 | 219 | 0,00 |
| | | Ужин | Напиток | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,72 | 375 | 0,00 |
| | | Ужин | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,49 | 0,58 | 9,72 | 50,25 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 340 | 21,34 | 13,64 | 45,35 | 393,87 | | 0 |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | 1485 | 46,57 | 56,03 | 150,14 | 1180,85 | | 0 |
| 2 | 3 | Завтрак | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,57 | 4,73 | 10,06 | 89,20 | 1 | 0,00 |
| | | Завтрак | | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,32 | 5,37 | 25,98 | 174,06 | 189 | 0,00 |
| | | Завтрак | Напиток | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,74 | 2,73 | 10,96 | 80,25 | 382 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 325 | 9,63 | 12,83 | 47 | 343,51 | | 0 |
| 2 | 3 | II Завтрак | | ФРУКТ | 50 | 0,2 | 0,20 | 4,90 | 23,50 | TK №2 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 23,5 | | 0 |
| 2 | 3 | Обед | Холодное блюдо | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 40 | 0,56 | 0,04 | 3,31 | 15,81 | 52 | 0,00 |
| | | Обед | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ | 180 | 7,39 | 6,93 | 13,95 | 148,01 | 29 | 0,00 |
| | | Обед | 2-е блюдо | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 70 | 9,13 | 6,90 | 7,44 | 128,59 | 239 | 0,00 |
| | | Обед | | РИС ОТВАРНОЙ | 100 | 2,41 | 4,10 | 25,31 | 147,81 | 325 | 0,00 |
| | | Обед | | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ | 180 | 0,16 | 0,07 | 9,32 | 41,64 | TK №8 | 0,00 |
| | | Обед | Хлеб | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 590 | 20,97 | 18,28 | 67,25 | 521,46 | | 0 |
| 2 | 3 | Полдник | | БИФИДОК | 150 | 4,95 | 3,64 | 8,00 | 88,76 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 150 | 4,95 | 3,64 | 8 | 88,76 | | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|----------|-----------------------|---------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|----------|
| 2 | 3 | Ужин | | ОВОЩИ ПОРЦИОННО | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7,00 | ТК №13 | 0,00 |
| | | Ужин | | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 150 | 13,29 | 34,07 | 25,09 | 255,17 | 299 | 0,00 |
| | | Ужин | Напиток | ЧАЙ С САХАРОМ | 155 | 0,08 | 0,00 | 3,06 | 12,57 | 430 | 0,00 |
| | | Ужин | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,49 | 0,58 | 9,72 | 50,25 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 375 | 15,26 | 34,7 | 39,12 | 324,99 | | 0 |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | 1490 | 51,01 | 69,65 | 166,27 | 1302,22 | | 0 |
| 2 | 4 | Завтрак | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 35 | 3,72 | 7,49 | 10,06 | 123,29 | 3 | 0,00 |
| | | Завтрак | | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 26 | 2,81 | 2,54 | 0,16 | 34,73 | 209 | 0,00 |
| | | Завтрак | | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 6,08 | 5,04 | 28,90 | 185,59 | 184 | 0,00 |
| | | Завтрак | Напиток | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,06 | 0,00 | 0,13 | 0,72 | 375 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 361 | 12,67 | 15,07 | 39,25 | 344,33 | | 0 |
| 2 | 4 | II Завтрак | Фрукты | ФРУКТ | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,50 | 48,00 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 50 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 48 | | 0 |
| 2 | 4 | Обед | | ОВОЩИ ПОРЦИОННО | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5,60 | ТК №13 | 0,00 |
| | | Обед | 1-е блюдо | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,77 | 5,17 | 12,06 | 102,36 | 96 | 0,00 |
| | | Обед | 2-е блюдо | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 90 | 11,11 | 14,01 | 6,95 | 198,26 | 306 | 0,00 |
| | | Обед | Гарнир | РАГУ ОВОЩНОЕ | 120 | 1,98 | 6,66 | 11,66 | 115,42 | 344 | 0,00 |
| | | Обед | Напиток | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 375 | 0,00 |
| | | Обед | Хлеб | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 630 | 16,5 | 26,12 | 48,3 | 496,07 | | 0 |
| 2 | 4 | Полдник | | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,43 | 4,89 | 7,18 | 91,67 | 434 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 150 | 4,43 | 4,89 | 7,18 | 91,67 | | 0 |
| 2 | 4 | Ужин | | ВИШНЯ С САХАРОМ | 50 | 0,36 | 0,09 | 9,76 | 43,35 | 339 | 0,00 |
| | | Ужин | | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЦУКАТАМИ | 100 | 15,01 | 12,12 | 17,35 | 240,94 | 225 | 0,00 |
| | | Ужин | Напиток | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,1 | 0,00 | 0,20 | 1,20 | 375 | 0,00 |
| | | Ужин | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,49 | 0,58 | 9,72 | 50,25 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 320 | 16,96 | 12,79 | 37,03 | 335,74 | | 0 |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 1511 | 51,31 | 59,12 | 142,26 | 1315,81 | | 0 |
| 2 | 5 | Завтрак | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,57 | 4,73 | 10,06 | 89,20 | 1 | 0,00 |
| | | Завтрак | | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 4,83 | 7,56 | 19,70 | 166,71 | 189 | 0,00 |
| | | Завтрак | | ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,11 | 2,33 | 8,26 | 63,00 | 382 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 325 | 8,51 | 14,62 | 38,02 | 318,91 | | 0 |
| 2 | 5 | II Завтрак | | ФРУКТ | 50 | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 23,50 | ТК №11 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 50 | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 23,5 | | 0 |
| 2 | 5 | Обед | Гарнир | ОВОЩИ ПОРЦИОННО | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 71 | 0,00 |
| | | Обед | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 180 | 6,3 | 3,39 | 12,93 | 107,61 | 77 | 0,00 |
| | | Обед | Гарнир | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 150 | 11,95 | 35,06 | 24,11 | 246,20 | 266 | 0,00 |
| | | Обед | Напиток | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0,00 | 9,59 | 38,74 | 430 | 0,00 |
| | | Обед | Хлеб | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 570 | 20,11 | 38,77 | 56,07 | 441,75 | | 0 |
| 2 | 5 | Полдник | Напиток | КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ | 150 | 0,09 | 0,03 | 20,22 | 82,76 | 350 | 0,00 |
| | | | Итого: | | 150 | 0,09 | 0,03 | 20,22 | 82,76 | | 0 |
| 2 | 5 | Ужин | 2-е блюдо | ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ | 105 | 3,82 | 9,35 | 22,69 | 190,49 | 146 | 0,00 |
| | | Ужин | | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 80 | 6,6 | 5,25 | 48,05 | 265,41 | 464 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------|-----------------------------|-----------------|------|-------|-------|--------|---------|--|------|
| | | Ужин | | ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО | 150 | 4,22 | 5,82 | 6,84 | 97,49 | | 0,00 |
| | | | Итого: | | 335 | 14,64 | 20,42 | 77,58 | 553,39 | | 0 |
| 2 | 5 | Итого за день: | | | 1430 | 43,55 | 73,99 | 197,04 | 1420,31 | | 0 |
| | | | Среднее значение за период: | | 1484 | 48,26 | 59,53 | 154,72 | 1234,36 | | 0 |