

Утверждаю:
Заместитель руководителя
Исполнительного комитета
Кукморского муниципального
района Республики Татарстан
-начальник Управления образования



И.И.Ахмадуллин

Примерное меню для ДОО
на весенне-летний период 2023 уч. года
(для детей от 3-х до 7 лет)

Примерное меню для ДОО на весенне-летний период 2023 уч. года

(для детей от 3-х до 7 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | ЭЦ (ккал) | Вита м. | № Рец епт |
|---------------------------------------|--|-----------------|---------------------|-------------|--------------|----------------|---|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <i>День 1</i> Завтрак 8.30-9.00 | Каша рисовая молочная | 180 | 4,4 | 5,5 | 25,4 | 170,0 | С-0,5 Е-0,2 | 189 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,3 | 4,3 | 15,1 | 108,4 | Е-0,7 | 1 |
| | Кофейный напиток | 180 | 4,2 | 3,4 | 12,4 | 97,4 | В-0,1 С-0,7 | 432 |
| | Печенье или пряник | 20 | 1,2 | 0,9 | 14,6 | 71,0 | | |
| Завтрак 2 10.30- 11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 | С-2 | 442 |
| Обед 12.00- 13.00 | Капуста тушеная | 60 | 1,5 | 2,4 | 6,5 | 54,8 | С- 12,3 Е-1,1 | 132 |
| | Суп гороховый на мясо- костном бульоне | 180 | 9,9 | 3,9 | 17,8 | 145,8 | В-0,2 С-3,4 А- 0,3 | 99 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 15,6 | 19,1 | 24,7 | 334,4 | В-0,2 С- 12,4 А- 0,6 Е-2,3 | 258 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | В-0,1 Е-0,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | Е-0,5 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 8,7 | 34,8 | | 402 |
| Полдник | Макаронны, запеченные с сыром, с маслом сливочным. | 150/5/11, 52 | 7,6 | 8,0 | 32,1 | 232,3 | В-0,1 Е-1,1 | 211 |
| 15.30- 16.00 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 5,1 | 20,4 | | к/к |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | С-10 Е-0,6 | |
| | Всего за день | | 52,5 | 49,7 | 212,1 | 1 512,5 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | ЭЦ (ккал) | Вита м. | № Рец епт |
|--------------------------|---|-------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| День 2 Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 5,8 | 5,6 | 25,8 | 177,7 | В-0,1 С-0,5 Е-0,1 | 189 |
| 8.30-9.00 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,3 | 4,3 | 15,1 | 108,4 | Е-0,6 | 1 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 8,4 | 64,1 | С-0,5 | к/к |
| | Печенье или пряник | 20 | 1,2 | 0,9 | 14,6 | 71,0 | | |
| Завтрак 2 10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 | С-2 | 442 |
| Обед | Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 2,0 | 5,3 | 42,7 | С-2,5 Е-0,9 | 33 |
| 12.00-13.00 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясо – костном бульоне | 180/8 | 6,2 | 4,8 | 10,7 | 113,1 | С-14,3 А-0,2 Е-0,2 | 67 |
| | Фрикадельки мясные в соусе | 70/30 | 13,7 | 15,2 | 7,7 | 225,0 | С-0,4 Е-2,2 | 288 |
| | Каша полбяная вязкая | 140 | 2,9 | 4,4 | 18,8 | 126,1 | В-0,1 Е-0,3 | 302 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | В-0,1 Е-0,9 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | Е-0,5 | |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 11,8 | 49,5 | Е-0,2 | 394 |
| Полдник | Омлет натуральный | 100 | 8,4 | 11,8 | 1,8 | 146,9 | С-0,2 А-0,2 Е-2,1 | 214 |
| 15.30-16.00 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | Е-0,6 | |
| | Кофейный напиток | 180 | 4,2 | 3,4 | 12,4 | 97,4 | В-0,1 С-0,7 | 432 |
| | Апельсин | 90 | 0,8 | 0,2 | 7,0 | 37,0 | С-51,7 | 442 |
| | Всего за день: | | 56,4 | 55,8 | 194,1 | 1513,7 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | ЭЦ (ккал) | Витам | № Рец епт |
|---------------------------------|---|-------------|---------------------|-------------|--------------|----------------|----------------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <u>День 3</u> завтрак | Каша ячневая молочная жидкая | 180 | 5,4 | 5,6 | 25,1 | 173,2 | В-0,1 С-0,5 Е-0,1 | 189 |
| 8.30-9.00 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/8,6 | 4,3 | 6,9 | 15,1 | 140,8 | С-0,1 Е-0,7 | 3 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 5,1 | 20,4 | | к/к |
| Завтрак 2 10.30- 11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 | С-2 | 442 |
| Обед 12.00- 13.00 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,9 | 3,0 | 4,5 | 50,2 | С-14,6 Е-1,3 | 40 |
| | Свекольник на мясо- костном бульоне со сметаной | 180/8 | 6,3 | 4,8 | 14,6 | 128,7 | В-0,1 С-7,3 А-0,3 Е-0,4 | 76 |
| | Суфле из рыбы | 70 | 17,2 | 9,9 | 2,4 | 166, 7 | С-1,1 Е-1,7 | 268 |
| | Пюре картофельное | 140 | 3,0 | 4,9 | 21,0 | 139,9 | С-10,2 Е-0,2 | 335 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | В-0,1 Е-0,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | Е-0,5 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 8,7 | 34,8 | | 402 |
| Полдник 15.30- 16.00 | Конвертик с творогом | 80 | 11,6 | 13,8 | 39,2 | 327,8 | В-0,1 Е-2,8 С-0,2 | 453 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | С-0,9 | 435 |
| | Всего за день: | | 58,8 | 54,0 | 183,6 | 1 460,6 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | ЭЦ (ккал) | Вита м. | № Рец епт |
|--------------------------|--|-------------|---------------------|-------------|--------------|----------------|----------------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| День 4 Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 180 | 5,0 | 5,5 | 23,6 | 164,3 | С-0,5 Е-0,7 | 189 |
| 8.30-9.00 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,3 | 4,3 | 15,1 | 108,4 | Е-0,7 | 1 |
| | Какао-напиток на молоке | 180 | 4,8 | 4,0 | 12,1 | 104,3 | В-0,1 С-0,8 | 397 |
| Завтрак 2 10.30-11.00 | Банан | 76 | 1,1 | 0,4 | 16,1 | 73,5 | С-7,7 | |
| Обед 12.00-13.00 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,7 | 3,0 | 6,6 | 56,7 | С-2,2 Е-1,5 | 35 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо костном бульоне | 180 | 5,9 | 3,7 | 14,2 | 113,4 | В-0,1 С-4,1 А-0,2 Е-0,3 | 100 |
| | Голубцы ленивые | 200 | 15,2 | 13,2 | 18,4 | 254,8 | С-20,4 Е-2,0 | 306 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | В-0,1 Е-0,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | Е-0,5 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 8,7 | 34,8 | | 402 |
| Полдник 15.30-16.00 | Ватрушка с повидлом | 80 | 6,7 | 9,1 | 52,3 | 318,3 | В-0,1 С-0,2 | 458 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | | 5,1 | 20,4 | | к/к |
| | Всего за день: | | 46,3 | 43,8 | 201,7 | 1 389,7 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | ЭЦ (ккал) | Вита м. | № Рец епт |
|---------------------------------|---|-------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <u>День5</u> завтрак | Каша «Дружба» | 180 | 5,1 | 5,8 | 26,2 | 178,6 | В-0,1 С-0,5 Е-0,5 | 190 |
| 8.30-9.00 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/8,6 | 4,3 | 6,9 | 15,1 | 140,8 | С-0,1 Е-0,7 | 3 |
| | Кофейный напиток | 180 | 4,2 | 3,4 | 12,4 | 97,4 | В-0,1 С-0,7 | 432 |
| | Печенье или пряник | 20 | 1,2 | 0,9 | 14,6 | 71,0 | | |
| Завтрак 2 10.30- 11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 | С-2 | 442 |
| Обед 12.00- 13.00 | Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне со смет. | 180/8 | 6,4 | 4,7 | 13,5 | 124,9 | В-0,1 С-11,5 А-0,2 Е-0,3 | 76 |
| | Котлета рыбная | 70 | 17,6 | 9,4 | 8,3 | 186,9 | В-0,2 С-1,0 Е-1,9 | 245 |
| | Пюре картофельное | 140 | 3,0 | 4,9 | 21,0 | 139,9 | В-0,2 С-10,2 Е-0,2 | 335 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | В-0,1 Е-0,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | Е-0,5 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 8,7 | 34,8 | | 402 |
| Полдник | Запеканка рисовая с творогом | 125 | 17,2 | 16,3 | 20,6 | 303,4 | С-0,3 Е-1,1 | 193 |
| 15.30- 16.00 | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 8,4 | 64,1 | С-0,5 | к/к |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | С-10 Е-0,6 | |
| | Всего за день: | | 67,0 | 55,6 | 198,2 | 1572,6 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | ЭЦ (ккал) | Вита м. | № Рец епт |
|------------------------------|--|-------------|---------------------|-------------|--------------|----------------|------------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <u>День 6</u> завтрак | Каша гречневая молочная жидкая | 180 | 7,1 | 6,4 | 27,4 | 196,2 | В-0,1 С-0,5 Е-2,4 | 184 |
| 8.30-9.00 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,3 | 4,3 | 15,1 | 108,4 | Е-0,7 | 1 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 8,4 | 64,1 | С-0,5 | к/к |
| Завтрак 2 10.30- 11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 | С-2 | 442 |
| Обед 12.00- 13.00 | Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 2,0 | 5,3 | 42,7 | С-2,5 Е-0,9 | 33 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясо – костном бульоне | 180/8 | 6,2 | 4,8 | 10,7 | 113,1 | С- 14,3 А-0,2 Е-0,2 | 67 |
| | Рисовая запеканка с отварным мясом | 200 | 16,4 | 17,9 | 30,2 | 348,0 | С-0,6 Е-1,7 | 421 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | В-0,1 Е-0,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | Е-0,5 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 8,7 | 34,8 | | 402 |
| Полдник | Омлет натуральный | 100 | 8,4 | 11,8 | 1,8 | 146,9 | А-0,2 С-0,2 Е-2,1 | 214 |
| 15.30- 16.00 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | Е-0,5 | |
| | Кисель | 180 | | | 20,3 | 81,1 | | 411 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | С-10 Е-0,6 | |
| | Всего за день: | | 51,6 | 50,7 | 192,4 | 1 437,1 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | ЭЦ (ккал) | Витам | № Рец епт |
|--------------------------|---|-------------|---------------------|-------------|--------------|----------------|----------------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <u>День 7</u> Завтрак | Каша пшенная молочная | 180 | 5,8 | 6,0 | 26,4 | 183,7 | В-0,1 С-0,5 Е-0,8 | 189 |
| 8.30-9.00 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,3 | 4,3 | 15,1 | 108,4 | Е-0,7 | 1 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 8,4 | 64,1 | С-0,5 | к/к |
| | Печенье или пряник | 20 | 1,2 | 0,9 | 14,6 | 71,0 | | |
| Завтрак 2 10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 | С-2 | 442 |
| Обед | Капуста тушеная | 60 | 1,5 | 2,4 | 6,5 | 54,8 | С-12,3 Е-1,1 | 132 |
| 12.00-13.00 | Суп перловый на мясо- костном бульоне со сметаной | 180 | 5,9 | 4,8 | 13,8 | 124,2 | В-0,1 С-3,9 А-0,3 Е-0,4 | 103 |
| | Биточки рыбные запеченные | 70 | 17,8 | 9,6 | 8,7 | 191,4 | В-0,2 С-1,1 Е-1,9 | 259 |
| | Пюре картофельное | 140 | 3,0 | 4,9 | 21,0 | 139,9 | С-10,2 Е-0,2 | 335 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | В-0,1 Е-0,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | Е-0,5 | 45 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 8,7 | 34,8 | | 402 |
| Полдник | Королевская ватрушка | 80 | 19,3 | 21,7 | 45,6 | 461,8 | С-0,2 А-0,2 Е-0,9 В-0,1 | 453 |
| 15.30-16.00 | Какао-напиток на молоке | 180 | 4,8 | 4,0 | 12,1 | 104,3 | В-0,1 С-0,8 | 397 |
| | Всего за день: | | 69,2 | 61,5 | 220,5 | 1 722,2 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | ЭЦ (ккал) | Витам | № Рец епт |
|---------------------------------|---|-------------|---------------------|-------------|--------------|----------------|-----------------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <u>День 8</u> завтрак | Каша рисовая молочная | 180 | 4,4 | 5,5 | 25,4 | 170,0 | С-0,5 Е-0,2 | 189 |
| 8.30-9.00 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/8,6 | 4,3 | 6,9 | 15,1 | 140,8 | С-0,1 Е-0,7 | 3 |
| | Кофейный напиток | 180 | 4,2 | 3,4 | 12,4 | 97,4 | В-0,1 С-0,7 | 432 |
| | Печенье или пряник | 20 | 1,2 | 0,9 | 14,6 | 71,0 | | |
| Завтрак 2 10.30- 11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43,0 | С-2 | 442 |
| Обед 12.00- 13.00 | Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной | 180/8 | 6,4 | 4,7 | 13,5 | 124,9 | С-11,5 В-0,1 А-0,2 Е-0,3 | 76 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 140/5 | 5,7 | 5,1 | 36,9 | 215,9 | В-0,1 Е-1,2 | 205 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 70 | 16,1 | 19,6 | 10,0 | 281,6 | С-1,1 Е-2,0 | 314 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | В-0,1 Е-0,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | Е-0,5 | 45 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 11,8 | 49,5 | Е-0,2 | 394 |
| Полдник | Ватрушка с картофелем | 80 | 7,9 | 12,4 | 41,3 | 306,4 | В-0,2 С-4,0 Е-2,5 | 453 |
| 15.30- 16.00 | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 8,4 | 64,1 | С-0,5 | к/к |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | С-10 Е-0,6 | |
| | Всего за день: | | 58,3 | 61,9 | 238,8 | 1 752,4 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | ЭЦ (ккал) | Вита м. | № Рец епт |
|--------------------------|---|-------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <u>День 9</u> завтрак | Каша овсяная «геркулес» жидкая | 180 | 5,7 | 6,8 | 22,8 | 175,4 | В-0,1 С-0,5 Е-0,9 | 189 |
| 8.30-9.00 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,3 | 4,3 | 15,1 | 108,4 | Е-0,7 | 1 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 8,4 | 64,1 | С-0,5 | к/к |
| | Печенье или пряник | 20 | 1,2 | 0,9 | 14,6 | 71,0 | | |
| Завтрак 2 10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | В-0,01 С-2 Е-0,1 | 442 |
| Обед 12.00-13.00 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,9 | 3,0 | 4,5 | 50,2 | С-14,6 Е-1,3 | 40 |
| | Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне со сметаной | 180/8 | 6,7 | 4,9 | 15,9 | 137,3 | В-0,1 С-9,3 А-0,2 Е-0,4 | 94 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 15,9 | 17,5 | 23,5 | 315,2 | В-0,2 С-11,4 Е-1,9 | 299 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | В-0,1 Е-0,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | Е-0,5 | 45 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 8,7 | 34,8 | | 402 |
| Полдник | Плюшка с сахаром | 80 | 6,4 | 9,3 | 37,2 | 259,2 | В-0,1 Е-1,6 | 467 |
| 15.30-16.00 | Ряженка | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 | С-0,5 | 435 |
| | Апельсин | 90 | 0,8 | 0,2 | 7,0 | 37,0 | С-51,7 | 442 |
| | Всего за день: | | 52,7 | 54,3 | 204,9 | 1533,6 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | ЭЦ (ккал) | Вита м. | № Рец епт |
|--------------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| День 10 завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 5,8 | 5,6 | 25,8 | 177,7 | В-0,1 С-0,5 Е-0,1 | 189 |
| 8.30-9.00 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/8,6 | 4,3 | 6,9 | 15,1 | 140,8 | С-0,1 Е-0,7 | 3 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 5,1 | 20,4 | | к/к |
| | Печенье или пряник | 20 | 1,2 | 0,9 | 14,6 | 71,0 | | |
| Завтрак 2 10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | В-0,01 С-2 Е-0,1 | 442 |
| Обед | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,7 | 3,0 | 6,6 | 56,7 | С-2,2 Е-1,5 | 35 |
| 12.00-13.00 | Суп-лапша домашняя на мясокостном бульоне | 180 | 7,3 | 4,6 | 17,0 | 137,4 | В-0,1 С-4,0 А-0,2 Е-0,2 | 106 |
| | Рагу овощное из птицы | 200 | 16,8 | 18,4 | 27,4 | 344,2 | В-0,2 С-25,9 А-0,6 Е-2,0 | 141 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | В-0,1 Е-0,8 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | Е-0,5 | 45 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 8,7 | 34,8 | | 402 |
| Полдник | Суфле творожное | 120 | 21,0 | 16,2 | 20,5 | 318,6 | С-0,3 А-0,1 Е-1,3 | 234 |
| 15.30-16.00 | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 8,4 | 64,1 | С-0,5 | к/к |
| | Банан | 76 | 1,1 | 0,4 | 16,1 | 73,5 | С-7,7 | |
| | Всего за день: | | 66,2 | 60,0 | 205,2 | 1 635,4 | | |
| | Итого за весь период: | | 579,0 | 547,3 | 2051,5 | 15529,8 | | |
| | Среднее значение за период | | 57,9 | 54,73 | 205,15 | 1552,98 | | |
| | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 0,036 | 0,032 | 0,13 | | | |