

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 4
«Росинка» г.Нурлат РТ
Е.И.Натарова
« 29 » 08 2025г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 4 «Росинка» г.Нурлат Республики Татарстан
(ЯСЛИ с 1 до 3 лет)

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Осене-зимний**

Категория: **Ясли**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Гречка отварная с маслом	150	1,98	2,84	19,37	111	0,02	0,02		2,69	0,27
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Завтрак	315	2,95	4,25	27,5	254	0,03	0,04	0,01	7,62	0,65
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат из зеленого горошка с луком	40	0,49	1,38	2,56	25	0,02	0,02	1,78	7,48	0,2
	Суп "Кудрявый" с яйцом на к/б	160	1,97	2,73	14,58	91	0,1	0,06	8,25	23,05	0,88
	Плов перловый с мясом	160	15,72	14,41	26,13	297	0,19	0,08	0,74	29,5	1,49
	Хлеб пшеничный	40	4,27	0,75	17,96	96	0,11	0,04		20,19	2,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,45	13,24	67	0,05	0,03		13,15	1,45
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	Всего в Обед	590	25,08	19,72	85,37	620	0,47	0,23	10,77	93,57	6,37
	Полдник										
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в Полдник	165	6,16	5,9	10,07	212	0,08	0,33	1,26	219,4	0,43
	Ужин										
	Каша манная молочная с маслом	150	5,65	5,45	24,02	168	0,06	0,16	0,65	142,12	0,33
	Хлеб пшеничный	40	4,27	0,75	17,96	96	0,11	0,04		20,19	2,32
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Ужин	340	9,95	6,21	47,24	285	0,17	0,2	0,66	163,83	2,78
	Всего в 1 неделю понедельник		45,74	36,08	215,37	1 554	0,78	0,8	20,7	532,42	16,23

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Каша " Дружба"молочная с маслом (гречка,пшено)	150	3,37	5	13,41	113	0,08	0,09	0,28	62,9	0,84
	Хлеб с маслом	35	2,21	4,24	9,14	83	0,04	0,03		11,1	1,18
	Кофейный напиток	150	1,97	2,11	9,57	65	0,02	0,09	0,39	79,32	0,06
	Всего в Завтрак	335	7,54	11,35	32,12	261	0,14	0,21	0,67	153,32	2,08
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат " Свеколка"	40	0,53	2,15	3,15	35	0,01	0,01	1,52	12,37	0,47
	Суп"Рассольник" на к/б со сметаной	160	1,07	1,71	7,03	48	0,03	0,02	2,76	14,97	0,4
	Котлета мясная (говядина)	60	0,88	2,21	5,02	43	0,01		0,38	8,63	0,3
	Рис отварной с маслом	100	2,38	3,41	23,24	133	0,02	0,02		3,23	0,32
	Хлеб пшеничный	40	4,27	0,75	17,96	96	0,11	0,04		20,19	2,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,45	13,24	67	0,05	0,03		13,15	1,45
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	Всего в Обед	590	11,76	10,68	80,54	466	0,23	0,12	4,66	72,74	5,29
	Полдник										
	Кухон	60	3,95	1,83	24,73	131	0,05	0,04	0,1	27,9	0,42
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Полдник	210	3,98	1,84	29,99	152	0,05	0,04	0,11	29,43	0,55
	Ужин										
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,09	2,47	1,47	48	0,02	0,05	0,66	15,32	0,32
	Макароны отварные с маслом	120	3,03	2,46	15,74	97	0,03	0,02		4,12	0,59
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Ужин	330	8,14	4,94	22,47	166	0,06	0,07	0,67	20,98	1,04
	Всего в 1 неделю вторник		33,03	28,81	210,31	1 229	0,52	0,43	14,12	324,47	14,96

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Творожно-манный пудинг со сг.молоком	130	6,24	4,63	9,16	185	0,03	0,07	0,07	57,07	0,33
	Молоко сгущенное	20	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,02	0,08	55,79	
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Завтрак	300	7,62	6,14	24,61	266	0,04	0,09	0,16	114,39	0,46
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат из белокочанной капусты (с луком)	40	0,59	1,79	3,31	32	0,01	0,01	6,16	16,88	0,2
	Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной на кур/б	160	2,8	4,33	18,96	127	0,09	0,07	6,61	24,73	0,91
	Вак-бэлеш	130	11,41	7,32	24,36	209	0,16	0,18	10,94	58	1,87
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,45	13,24	67	0,05	0,03		13,15	1,45
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	Всего в Обед	520	17,44	13,89	70,77	479	0,31	0,29	23,71	112,97	4,46
	Полдник										
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Ряженка	150	4,5	3,88	6,51	79	0,03	0,21	0,47	192,2	0,16
	Всего в Полдник	165	5,44	5,28	9,38	201	0,04	0,23	0,47	195,6	0,41
	Ужин										
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	5,53	6,65	19,25	162	0,12	0,15	0,57	132,78	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,15	1,75
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Ужин	340	8,76	7,22	37,98	255	0,2	0,18	0,59	149,46	2,76
	Всего в 1 неделю среда		40,86	32,54	187,94	1 384	0,63	0,79	32,93	620,42	14,09

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша пшенная молочная с маслом	150	4,73	4,17	19,97	136	0,1	0,11	0,43	96,55	0,63
	Бутерброд с сыром	45	8,65	11,49	24,03	234	0,14	0,09	0,14	138,08	3,11
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Завтрак	345	13,41	15,66	49,26	391	0,24	0,2	0,58	236,16	3,86
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат морковный	40	0,88	0,06	8,6	39	0,03	0,04	2,74	20,45	0,5
	Борщ на курином/б со сметаной	160	1,66	2,08	9,95	65	0,06	0,06	8,12	28,87	0,81
	Котлета куриная	60	0,83	2,05	4,66	40	0,01		0,35	8	0,29
	Пюре картофельное	100	1,45	2,23	9,55	64	0,06	0,04	4,94	19,4	0,5
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,45	13,24	67	0,05	0,03		13,15	1,45
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	Всего в Обед	580	10,65	7,43	70,37	390	0,29	0,2	16,15	105,22	5,32
	Полдник										
	Ватрушка с повидлом	60	5	2,12	28,85	183	0,05	0,04	0,11	32,56	0,48
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Полдник	210	5,03	2,13	34,11	204	0,05	0,04	0,12	34,09	0,61
	Ужин										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,7	4,89	13,63	118	0,06	0,16	0,61	127,6	0,26
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Ужин	350	4,73	4,9	18,89	139	0,06	0,16	0,62	129,13	0,39
	Всего в 1 неделю четверг		35,42	30,13	217,83	1 308	0,67	0,59	25,47	552,61	16,17

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Омлет натуральный	120	9,39	12,73	1,59	159	0,05	0,28	0,14	62,73	1,59
	Хлеб с сыром	40	2,46	7,29	10,19	116	0,06	0,03		12,94	1,31
	Какао с молоком	150	30,25	21,71	9,9	468	0,03	0,1	0,4	81,88	0,28
	Всего в Завтрак	310	42,1	41,73	21,68	742	0,14	0,41	0,54	157,55	3,18
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Суп-лапша домашняя на кур/б	160	3,64	3,41	20,96	129	0,1	0,08	8,4	16,61	1,09
	Куры отварные	60	22,5	21,19	1,49	287	0,08	0,17	0,23	27,95	1,93
	Пшеничная каша с маслом	100	1,85	2,65	18,08	104	0,01	0,01		2,51	0,25
	Хлеб пшеничный	30	4	0,7	16,84	90	0,1	0,04		18,93	2,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,45	13,24	67	0,05	0,03		13,15	1,45
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	Всего в Обед	540	34,63	28,4	81,51	721	0,34	0,33	8,63	79,36	6,93
	Полдник										
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Кисель	150	1		9,08	92				0,18	0,03
	Всего в Полдник	165	1,94	1,4	11,95	214	0,01	0,02		3,58	0,28
	Ужин										
	Королевская ватрушка со сг.молоком	130	6,58	4,54	3,56	82	0,02	0,09	0,07	56,28	0,21
	Молоко сгущенное	20	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,02	0,08	55,79	
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Ужин	300	7,96	6,05	19,01	163	0,03	0,11	0,16	113,6	0,34
	Всего в 1 неделю пятница		88,23	77,58	179,34	2 023	0,56	0,87	17,33	402,09	16,74

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Макароны отварные с маслом	150	3,78	3,08	19,67	121	0,04	0,02		5,15	0,74
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Завтрак	315	4,75	4,48	27,8	264	0,05	0,04	0,01	10,08	1,12
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат луковый	40	0,38	3,52	2,36	43	0,01	0,01	1,14	7,78	0,2
	Суп картофельный с мучными клецками на костном/б	160	4,8	2,89	31,29	171	0,08	0,05	4,19	23,91	0,89
	Гороховое пюре с мясом (говядина)	160	2,96	4,24	28,93	166	0,02	0,02		4,02	0,4
	Хлеб пшеничный	40	4,27	0,75	17,96	96	0,11	0,04		20,19	2,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,45	13,24	67	0,05	0,03		13,15	1,45
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	Всего в Обед	590	15,05	11,85	104,68	586	0,27	0,15	5,33	69,26	5,29
	Полдник										
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в Полдник	165	6,16	5,9	10,07	212	0,08	0,33	1,26	219,4	0,43
	Ужин										
	Каша ячневая молочная с маслом	150	22	15	19,93	138	0,08	0,12	0,43	104,73	0,42
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,15	1,75
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Ужин	340	25,23	15,57	38,66	231	0,16	0,15	0,44	121,41	2,3
	Всего в 2 неделю понедельник		52,79	37,81	226,4	1 477	0,6	0,67	15,04	468,15	15,14

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	5,53	6,65	19,25	162	0,12	0,15	0,57	132,78	0,88
	Хлеб с маслом	35	2,21	4,24	9,14	83	0,04	0,03		11,1	1,18
	Какао с молоком	150	30,25	21,71	9,9	468	0,03	0,1	0,4	81,88	0,28
	Всего в Завтрак	335	37,98	32,6	38,29	712	0,19	0,28	0,98	225,77	2,33
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат морковный	40	0,88	0,06	8,6	39	0,03	0,04	2,74	20,45	0,5
	Щи из свежей капусты на костном/б со сметаной	160	4,7	6,24	4,17	92	0,03	0,05	5,79	22,97	0,65
	Гуляш мясной (говядина)	45	5,52	5,15	1,27	74	0,02	0,04	0,26	6,41	0,78
	Гречка отварная с маслом	100	1,32	1,89	12,91	74	0,01	0,01		1,79	0,18
	Хлеб пшеничный	40	4,27	0,75	17,96	96	0,11	0,04		20,19	2,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,45	13,24	67	0,05	0,03		13,15	1,45
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	Всего в Обед	575	19,33	14,54	69,05	485	0,25	0,2	8,79	85,16	5,91
	Полдник										
	Слойка	60	2,24	4,14	17,83	117	0,04	0,03		7,03	0,44
	Кисель	150	1		9,08	92				0,18	0,03
	Всего в Полдник	210	3,24	4,14	26,91	209	0,04	0,03		7,21	0,47
	Ужин										
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,09	2,47	1,47	48	0,02	0,05	0,66	15,32	0,32
	Рис отварной с маслом	120	2,86	4,09	27,89	160	0,02	0,02		3,88	0,38
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Ужин	330	7,97	6,57	34,62	229	0,05	0,07	0,67	20,73	0,83
	Всего в 2 неделю вторник		70,13	57,86	214,07	1 819	0,56	0,58	18,44	386,87	15,54

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Творожно-овсяной пудинг с повидлом	130	6,24	4,63	9,16	185	0,03	0,07	0,07	57,07	0,33
	Повидло	20	0,08		11,88	48			0,04	2,46	0,23
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Завтрак	300	6,35	4,64	26,3	254	0,03	0,07	0,12	61,06	0,69
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат из зеленого горошка с луком	40	0,49	1,38	2,56	25	0,02	0,02	1,78	7,48	0,2
	Суп рисовый на костном/б	160	11,39	3,28	41,48	241	0,33	0,12	6,96	67,39	4,51
	Манты	150	8,85	6,26	8,22	125	0,06	0,09	2,67	22,66	1,06
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,45	13,24	67	0,05	0,03		13,15	1,45
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	Всего в Обед	540	23,37	11,37	76,4	502	0,46	0,26	11,41	110,89	7,25
	Полдник										
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Ряженка	150	4,5	3,88	6,51	79	0,03	0,21	0,47	192,2	0,16
	Всего в Полдник	165	5,44	5,28	9,38	201	0,04	0,23	0,47	195,6	0,41
	Ужин										
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,73	3,76	18,43	127	0,08	0,12	0,43	90,99	0,97
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
	Всего в Ужин	330	7,96	4,33	37,16	220	0,16	0,15	0,44	107,66	2,84
	Всего в 2 неделю среда		44,72	25,63	194,43	1 360	0,73	0,71	20,45	523,21	17,19

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша рисовая молочная с маслом	150	2,64	3,76	16,48	110	0,03	0,08	0,25	53,07	0,23
	Бутерброд с сыром	45	8,65	11,49	24,03	234	0,14	0,09	0,14	138,08	3,11
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Завтрак	345	11,32	15,25	45,77	365	0,16	0,17	0,4	192,68	3,46
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат " Свеколка"	40	0,53	2,15	3,15	35	0,01	0,01	1,52	12,37	0,47
	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	160	2,11	2,06	15,17	88	0,07	0,05	5,28	12,39	0,69
	Котлета куриная	60	0,83	2,05	4,66	40	0,01		0,35	8	0,29
	Пюре картофельное	100	1,45	2,23	9,55	64	0,06	0,04	4,94	19,4	0,5
	Хлеб пшеничный	40	9,6	1,68	40,42	216	0,24	0,1		45,44	5,24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,45	13,24	67	0,05	0,03		13,15	1,45
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	Всего в Обед	590	17,16	10,62	97,09	554	0,44	0,23	12,09	110,96	8,67
	Полдник										
	Пирожки с луком и яйцом	60	4,2	2,49	24,89	139	0,07	0,04	0,1	11,3	0,75
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Полдник	210	4,23	2,5	30,15	160	0,07	0,04	0,11	12,83	0,88
	Ужин										
	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,33	4,59	14,28	116	0,06	0,16	0,61	132,87	0,27
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Ужин	350	4,36	4,6	19,54	137	0,06	0,16	0,62	134,4	0,4
	Всего в 2 неделю четверг		38,67	32,98	237,74	1 399	0,77	0,59	21,22	498,87	19,41

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Омлет натуральный	130	10,17	13,79	1,72	172	0,06	0,31	0,15	67,95	1,73
	Хлеб с сыром	40	2,46	7,29	10,19	116	0,06	0,03		12,94	1,31
	Кофейный напиток	150	1,97	2,11	9,57	65	0,02	0,09	0,39	79,32	0,06
	Всего в Завтрак	320	14,6	23,19	21,48	353	0,14	0,43	0,54	160,21	3,1
	Витаминный завтрак										
	Сок или фрукты	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Всего в Витаминный завтрак	200	1,6		45,2	184	0,04		8	48	6
	Обед										
	Салат из белокочанной капусты (с луком)	40	0,59	1,79	3,31	32	0,01	0,01	6,16	16,88	0,2
	Суп гороховый на курином/б	160	11,38	3,27	41,48	241	0,34	0,12	6,96	68,26	4,5
	Куры отварные	60	22,5	21,19	1,49	287	0,08	0,17	0,23	27,95	1,93
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,89	2,96	20,27	124	0,04	0,02		5,27	0,76
	Хлеб пшеничный	40	4,27	0,75	17,96	96	0,11	0,04		20,19	2,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,45	13,24	67	0,05	0,03		13,15	1,45
	Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44				0,21	0,03
	Всего в Обед	590	45,27	30,42	108,65	890	0,63	0,39	13,35	151,9	11,2
	Полдник										
	кондитерское изделие	15	0,94	1,4	2,87	122	0,01	0,02		3,4	0,25
	Молоко кипяченое	150	4	5,25	6,42	89	0,04	0,18	0,78	158,4	0,08
	Всего в Полдник	165	4,94	6,65	9,29	211	0,05	0,2	0,78	161,8	0,33
	Ужин										
	Творожно-рисовый пудинг	130	6,24	4,63	9,16	185	0,03	0,07	0,07	57,07	0,33
	Молоко сгущенное	20	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,02	0,08	55,79	
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	5,26	21			0,01	1,53	0,13
	Всего в Ужин	300	7,62	6,14	24,61	266	0,04	0,09	0,16	114,39	0,46
	Всего в 2 неделю пятница		74,03	66,4	209,23	1 904	0,89	1,11	22,83	636,3	21,09
	Итого		523,61	425,79	2 092,65	15 458	6,7	7,14	208,53	4 945,41	166,57
	Среднее за период		52,36	42,58	209,27	1 546	0,67	0,71	20,85	494,54	16,66