



Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 10 часовым пребыванием детей

| Наименование | Номер рецептуры по сборнику | Выход блюд, в гр. | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность | | Витамин С | |
|---|-----------------------------|-------------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | 1-3 года | 3-7 лет | 1-3 года | 3-7 лет | 1-3 года | 3-7 лет | 1-3 года | 3-7 лет | 1-3 года | 3-7 лет | 1-3 года | 3-7 лет |
| День 1/ Понедельник 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (пшениный) | 101 | 150 | 180 | 5,41 | 6,69 | 6,7 | 8,04 | 16,92 | 19,8 | 149,6 | 178,32 | 1,36 | 1,63 |
| Какао с молоком | 416 | 150 | 200 | 3,06 | 4,08 | 2,96 | 3,94 | 12,47 | 16,6 | 87,6 | 116,8 | 1,07 | 1,42 |
| Бутерброд с сыром | 1 | 40/10 | 50/10 | 0,34 | 0,45 | 0,19 | 0,24 | 13,22 | 16,53 | 55,95 | 70 | 0 | 0 |
| Итого: | | | | 8,81 | 11,22 | 9,85 | 12,22 | 42,61 | 52,93 | 293,15 | 365,12 | 2,43 | 3,05 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | 180 | 3,4 | 4,08 | 3,75 | 4,5 | 6 | 7,2 | 71,35 | 85,6 | 0 | 0 |
| Итого: | | | | 3,4 | 4,08 | 3,75 | 4,5 | 6 | 7,2 | 71,35 | 85,6 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 15 | 40 | 60 | 0,32 | 0,48 | 0,04 | 0,06 | 1,04 | 1,56 | 5,8 | 8,7 | 1,72 | 2,61 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб | 63 | 180/10/7 | 200/12/8 | 4,69 | 5,23 | 4,51 | 5,03 | 7,17 | 9,58 | 117,34 | 136,82 | 11,22 | 11,8 |
| Картофельное пюре | 339 | 120 | 130 | 2,62 | 2,96 | 4,47 | 4,72 | 32 | 34,6 | 178,71 | 192,72 | 18,2 | 20,7 |
| Котлета из говядины | 299 | 50 | 70 | 5,19 | 7,2 | 6,44 | 9,72 | 6,7 | 11,24 | 104,32 | 161,24 | 0,4 | 0,6 |
| Хлеб ржано -пшеничный | | 30 | 50 | 1,91 | 3,19 | 0,24 | 0,4 | 12,43 | 20,71 | 52,61 | 99,2 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром | 411 | 150/8 | 200/10 | 0,11 | 0,15 | 0,03 | 0,04 | 9,1 | 12,13 | 41,37 | 55,16 | 0,075 | 0,1 |
| Итого: | | | | 14,84 | 19,21 | 15,73 | 19,97 | 68,44 | 89,82 | 500,15 | 653,84 | 31,615 | 35,81 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с повидлом | 441 | 50 | 60 | 4,8 | 6,6 | 6,73 | 8,9 | 10,8 | 16,4 | 122,97 | 172,1 | 0,15 | 0,15 |
| Фрукт | 386 | 85 | 85 | 1,2 | 1,2 | 0,12 | 0,12 | 5,18 | 5,18 | 21,77 | 21,77 | 0,1 | 0,1 |
| Кисель | | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15,68 | 18,82 | 62,93 | 75,5 | 0 | 0 |
| Итого: | | | | 6 | 7,8 | 6,85 | 9,02 | 31,66 | 40,4 | 207,67 | 269,37 | 0,25 | 0,25 |
| Итого за 1 день: | | | | 33,05 | 42,31 | 36,18 | 45,71 | 148,71 | 190,35 | 1072,32 | 1373,93 | 34,295 | 39,11 |
| День 2/вторник 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Запеканка творожная с изюмом и со сгущенкой | 251 | 110/20 | 130/20 | 4,1 | 4,84 | 5,35 | 6,32 | 17,62 | 20,8 | 135,03 | 159,44 | 0,72 | 0,77 |
| Кофейный напиток с молоком | 414 | 180 | 200 | 2,52 | 2,8 | 2,59 | 2,87 | 13,68 | 15,2 | 87,14 | 96,82 | 1,17 | 1,75 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 3 | 30/10/10 | 55 | 2,2 | 3,7 | 1,82 | 2,95 | 11,31 | 15,99 | 70,42 | 105,31 | 0,02 | 0,02 |
| Итого: | | | | 8,82 | 11,34 | 9,76 | 12,14 | 42,61 | 51,99 | 292,59 | 361,57 | 1,91 | 2,54 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 418 | 150 | 180 | 0,75 | 0,9 | 0 | 0 | 8,99 | 10,8 | 61,56 | 73,87 | 3,24 | 3,9 |
| Итого: | | | | 0,75 | 0,9 | 0 | 0 | 8,99 | 10,8 | 61,56 | 73,87 | 3,24 | 3,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) Винегрет овощной (после 1 марта) | 21 | 40 | 60 | 0,57 | 0,86 | 1,81 | 2,74 | 3,86 | 5,23 | 37,54 | 49,18 | 13,21 | 13,9 |
| Суп крестьянский на мкб со сметаной | 98 | 180/10/7 | 200/12/8 | 5,32 | 6,95 | 4,26 | 5,75 | 16,28 | 17,14 | 128,52 | 148,11 | 11,87 | 12,02 |
| Макаронные отварные со сливочным маслом | 335 | 110 | 130 | 3,65 | 3,68 | 4,06 | 4,43 | 24,4 | 28,38 | 148,74 | 156,67 | 0 | 0 |
| Кнели куриные | 329 | 50 | 70 | 3,8 | 5,07 | 5,27 | 7,62 | 3,21 | 4,5 | 75,47 | 106,86 | 3,62 | 4,53 |
| Хлеб ржано -пшеничный | | 30 | 50 | 1,91 | 3,19 | 0,24 | 0,4 | 12,43 | 20,71 | 52,61 | 99,2 | 0 | 0 |
| Компот из сухофруктов | 394 | 150 | 180 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 | 13,4 | 16,08 | 53,79 | 64,55 | 0,03 | 0,04 |
| Итого: | | | | 15,29 | 19,8 | 15,64 | 20,94 | 73,58 | 92,04 | 496,67 | 624,57 | 28,73 | 30,49 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | 180 | 3,9 | 4,68 | 3,75 | 4,5 | 6 | 7,2 | 66,15 | 79,38 | 0 | 0 |
| Фрукт | 386 | 85 | 85 | 0,55 | 0,55 | 0,92 | 0,92 | 5,18 | 5,18 | 31,2 | 31,2 | 0,1 | 0,1 |
| Кондитерское изделие | | 25 | 50 | 1,6 | 3,1 | 2,1 | 4,01 | 18 | 28,7 | 97,3 | 163,29 | 0,13 | 0,26 |
| Итого: | | | | 6,05 | 8,33 | 6,77 | 9,43 | 29,18 | 41,08 | 194,65 | 273,87 | 0,23 | 0,36 |
| Итого за 1 день: | | | | 30,91 | 40,37 | 32,17 | 42,51 | 154,36 | 195,91 | 1045,47 | 1333,88 | 34,104 | 37,29 |
| День 3 /Среда 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 199 | 150/5/5 | 180/7/7 | 4,83 | 5,8 | 5 | 6 | 12,63 | 15,2 | 113 | 135,6 | 1,79 | 2,14 |
| Чай сладкий с молоком | 413 | 150 | 200 | 2,03 | 2,71 | 2,32 | 3,1 | 12,18 | 16,24 | 79,23 | 105,65 | 0,94 | 1,26 |
| Бутерброд с повидлом | 2 | 50 | 75 | 1,92 | 2,82 | 2,5 | 3,48 | 17,8 | 23,3 | 101,38 | 135,8 | 0,07 | 0,1 |
| Итого: | | | | 8,78 | 11,33 | 9,82 | 12,58 | 42,61 | 54,74 | 293,61 | 377,05 | 2,8 | 3,5 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 418 | 150 | 180 | 0,75 | 0,9 | 0 | 0 | 8,99 | 10,8 | 61,56 | 73,87 | 3,24 | 3,9 |
| Итого: | | | | 0,75 | 0,9 | 0 | 0 | 8,99 | 10,8 | 61,56 | 73,87 | 3,24 | 3,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/ Салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта) | 42 | 40 | 60 | 0,5 | 0,75 | 4,03 | 6,04 | 4,8 | 7,2 | 57,59 | 86,38 | 1,95 | 2,92 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей со сметаной | 88 | 180/10/7 | 200/12/8 | 4,59 | 4,9 | 5,09 | 6,45 | 16,02 | 17,8 | 128,25 | 148,85 | 12,96 | 13,4 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Жаркое по домашнему из говядины | 290 | 150 | 180 | 8,21 | 9,84 | 7,83 | 9,05 | 18,84 | 27,35 | 178,67 | 230,21 | 13,9 | 18,4 |
| Хлеб ржано -пшеничный | | 30 | 50 | 1,91 | 3,19 | 0,24 | 0,4 | 12,43 | 20,71 | 52,61 | 99,2 | 0 | 0 |
| Компот из яблок и изюма | 390 | 150 | 180 | 0,21 | 0,25 | 0,06 | 0,07 | 18,92 | 22,7 | 64,62 | 77,5 | 2,21 | 2,65 |
| Итого: | | | | 15,42 | 18,93 | 17,25 | 22,01 | 71,01 | 95,76 | 481,74 | 642,14 | 31,02 | 37,37 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 452 | 50 | 60 | 2,39 | 2,87 | 4,01 | 4,81 | 26,11 | 31,33 | 150,09 | 180,11 | 0,25 | 0,25 |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | 200 | 3,9 | 5,2 | 3,37 | 4,5 | 5,67 | 7,56 | 65,9 | 87,86 | 0,4 | 0,54 |
| Итого: | | | | 6,29 | 8,07 | 7,38 | 9,31 | 31,78 | 38,89 | 215,99 | 267,97 | 0,65 | 0,79 |
| Итого за 1 день: | | | | 31,24 | 39,23 | 34,45 | 43,9 | 154,39 | 200,19 | 1052,9 | 1361,03 | 37,71 | 45,56 |
| День 4 /Четверг 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый | 100 | 150 | 180 | 4,7 | 5,73 | 5,88 | 7,3 | 16,2 | 19,5 | 136,52 | 166,62 | 1,22 | 1,46 |
| Какао с молоком | 416 | 150 | 200 | 3,06 | 4,08 | 2,96 | 3,94 | 12,47 | 16,6 | 87,6 | 116,8 | 1,07 | 1,42 |
| Бутерброд с сыром | 1 | 40/10 | 50/10 | 0,34 | 0,45 | 0,19 | 0,24 | 13,22 | 16,53 | 55,95 | 70 | 0 | 0 |
| Итого: | | | | 8,1 | 10,26 | 9,03 | 11,48 | 41,89 | 52,63 | 280,07 | 353,42 | 2,29 | 2,88 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | 180 | 4,05 | 4,86 | 3,75 | 4,5 | 16,2 | 19,44 | 114,7 | 137,6 | 0 | 0 |
| Итого: | | | | 4,05 | 4,86 | 3,75 | 4,5 | 16,2 | 19,44 | 114,7 | 137,6 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы | 34 | 40 | 60 | 0,57 | 0,87 | 2,43 | 4,05 | 3,49 | 5,27 | 38,2 | 61,07 | 3,8 | 5,8 |
| Суп картофельный с крупой (пшениный) на мкб со сметаной | 86 | 180/10/7 | 200/12/8 | 4,03 | 5,1 | 4,9 | 6,05 | 19,8 | 22 | 139,42 | 162,85 | 7,87 | 8,82 |
| Запеканка рыбная с рисом | | 130 | 150 | 7,53 | 8,8 | 8,23 | 9,5 | 24,3 | 28,04 | 201,39 | 232,86 | 13,5 | 15,58 |
| Хлеб ржано -пшеничный | | 30 | 50 | 1,91 | 3,19 | 0,24 | 0,4 | 11,9 | 20,71 | 52,61 | 99,2 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром и лимоном | 412 | 150/8/3 | 200/10/4 | 0,11 | 0,15 | 0,03 | 0,04 | 9,1 | 12,13 | 41,37 | 55,16 | 0,075 | 0,1 |
| Итого: | | | | 14,15 | 18,11 | 15,83 | 20,04 | 68,59 | 88,15 | 472,99 | 611,14 | 25,245 | 30,3 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи со стуженным молоком | 432 | 80/10 | 120/10 | 5,4 | 7,45 | 6,8 | 8,8 | 25,1 | 34,55 | 183,2 | 247,2 | 0,44 | 0,66 |
| Фрукт | | 85 | 85 | 0,72 | 0,72 | 0,2 | 0,2 | 6,48 | 6,48 | 34,4 | 34,4 | 4,8 | 4,8 |
| Чай без сахара | 411 | 150 | 200 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | 0,09 | 0,04 | 0,05 |
| Итого: | | | | 6,13 | 8,18 | 7 | 9 | 31,6 | 41,06 | 217,66 | 281,69 | 5,28 | 5,51 |
| Итого на 1 день: | | | | 32,43 | 41,41 | 35,61 | 45,02 | 158,28 | 201,28 | 1085,42 | 1383,85 | 32,815 | 38,69 |
| День 5 /Пятница 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный со сливочным маслом | 229 | 130 | 150 | 4,6 | 5,31 | 5,3 | 6,1 | 15,1 | 17 | 126,5 | 144,14 | 0,88 | 1,1 |
| Кофейный напиток с молоком | 414 | 180 | 200 | 2,52 | 2,8 | 2,59 | 2,87 | 13,68 | 15,2 | 87,14 | 96,82 | 1,17 | 1,75 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 30/10 | 50/10 | 1,7 | 2,83 | 1,95 | 3,25 | 13,56 | 22,6 | 64,84 | 108 | 0,02 | 0,04 |
| Итого: | | | | 8,82 | 10,94 | 9,84 | 12,22 | 42,34 | 54,8 | 278,48 | 348,96 | 2,07 | 2,89 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|----------|--|----------|--------------|-------------|-----------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 420 | 150 | | 180 | 2,8 | 3,36 | 3,75 | 4,5 | 6 | 7,2 | 68,95 | 82,7 | 0 | 0 |
| Итого: | | | | | 2,8 | 3,36 | 3,75 | 4,5 | 6 | 7,2 | 68,95 | 82,7 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат" Витаминный" (до 1 марта) / Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта) | 21 | 40 | | 60 | 0,57 | 0,86 | 1,81 | 2,74 | 3,86 | 5,23 | 37,54 | 49,18 | 13,21 | 15,28 |
| Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб | 87 | 180/10 | | 200/12 | 5,48 | 6,11 | 4,87 | 5,41 | 11,87 | 13,2 | 117,31 | 125,93 | 6,8 | 9,1 |
| Каша гречневая со сливочным маслом | 330 | 110 | | 130 | 4,45 | 5,85 | 4,78 | 6,55 | 25,8 | 33,54 | 148 | 197,37 | 0 | 0 |
| Гуляш из куриных грудок | ТТК 99 | 35/25 | | 40/40 | 2,9 | 3,45 | 4,99 | 6,8 | 6,22 | 7,11 | 81,39 | 103,44 | 4,3 | 5,4 |
| Хлеб ржано -пшеничный | | 30 | | 50 | 1,91 | 3,19 | 0,24 | 0,4 | 12,43 | 20,71 | 52,61 | 99,2 | 0 | 0 |
| Компот из сухофруктов | 394 | 150 | | 180 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 | 13,4 | 16 | 53,79 | 64,55 | 0,03 | 0,04 |
| Итого: | | | | | 15,35 | 19,51 | 16,69 | 21,9 | 73,58 | 95,79 | 490,64 | 639,67 | 24,34 | 29,82 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка "К чаю" | 472 | 50 | | 60 | 4,5 | 6,2 | 6,52 | 8,42 | 17,01 | 20,4 | 144,72 | 182,2 | 0,15 | 0,15 |
| Фрукт | 386 | 85 | | 85 | 1,44 | 1,44 | 0,17 | 0,17 | 6,88 | 6,88 | 32,13 | 32,13 | 6,1 | 6,1 |
| Чай с сахаром | 411 | 150/8 | | 200/10 | 0,11 | 0,15 | 0,03 | 0,04 | 7,9 | 12,13 | 31,9 | 55,16 | 0,075 | 0,1 |
| Итого: | | | | | 6,05 | 7,79 | 6,72 | 8,63 | 31,79 | 39,41 | 208,75 | 269,49 | 6,325 | 6,35 |
| Итого за 1 день: | | | | | 33,02 | 41,6 | 37 | 47,25 | 153,71 | 197,2 | 1046,82 | 1340,82 | 32,735 | 39,06 |
| День 6 / Понедельник 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом | 199 | 150/5/5 | | 180/7/7 | 4,85 | 5,8 | 5 | 6 | 12,65 | 15,2 | 113 | 136 | 1,52 | 1,75 |
| Чай сладкий с молоком | 413 | 150 | | 200 | 2,03 | 2,71 | 2,32 | 3,1 | 12,18 | 16,24 | 79,23 | 105,65 | 0,94 | 1,26 |
| Бутерброд с повидлом | 2 | 50 | | 75 | 1,92 | 2,82 | 2,5 | 3,48 | 17,8 | 23,3 | 101,38 | 135,8 | 0,07 | 0,1 |
| Итого: | | | | | 8,8 | 11,33 | 9,82 | 12,58 | 42,63 | 54,74 | 293,61 | 377,45 | 2,53 | 3,11 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 418 | 150 | | 180 | 0,75 | 0,9 | 0 | 0 | 8,99 | 10,8 | 61,56 | 73,87 | 3,24 | 3,89 |
| Итого: | | | | | 0,75 | 0,9 | 0 | 0 | 8,99 | 10,8 | 61,56 | 73,87 | 3,24 | 3,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с яблоком(после 1 марта) | 42 | 40 | | 60 | 0,49 | 0,73 | 4,06 | 7,48 | 4,49 | 6,73 | 52,48 | 97,16 | 2,8 | 3,12 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб | 63 | 180/10/7 | | 200/12/8 | 4,69 | 5,23 | 4,51 | 5,03 | 7,17 | 10,58 | 117,34 | 136,82 | 11,22 | 14,3 |
| Рыба, запеченная в омлете | 263 | 130 | | 150 | 7,56 | 8,72 | 7,52 | 8,6 | 25,1 | 29,9 | 198,32 | 231,88 | 1,65 | 2,06 |
| Хлеб ржано -пшеничный | | 30 | | 50 | 1,91 | 3,57 | 0,24 | 0,4 | 12,43 | 20,71 | 52,61 | 99,2 | 0 | 0 |
| Компот из яблок и изюма | 390 | 150 | | 180 | 0,21 | 0,25 | 0,06 | 0,07 | 18,92 | 22,7 | 64,62 | 77,54 | 2,21 | 2,65 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-----|----------|--|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| | Итого: | | | | | 14,86 | 18,5 | 16,39 | 21,58 | 68,11 | 90,62 | 485,37 | 642,6 | 17,88 | 19,23 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Слойка с сахаром | | 441 | 60 | | 65 | 4,86 | 6,6 | 7,3 | 8,6 | 26,5 | 35,7 | 191,14 | 246,6 | 0,15 | 0,15 |
| Фрукт | | 386 | 85 | | 85 | 1,2 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 5,18 | 5,18 | 21,77 | 21,77 | 11 | 11 |
| Чай без сахара | | 411 | 150 | | 200 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | 0,09 | 0,04 | 0,05 |
| Итого: | | | | | | 6,07 | 7,81 | 7,4 | 8,7 | 31,7 | 40,91 | 212,97 | 268,46 | 11,19 | 11,2 |
| Итого за 1 день: | | | | | | 30,48 | 38,54 | 33,61 | 42,86 | 151,43 | 197,07 | 1053,51 | 1362,38 | 34,84 | 37,43 |
| День 7 / Вторник 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога | | 249 | 110/20 | | 130/20 | 4,01 | 4,74 | 4,97 | 6,08 | 16,58 | 18,29 | 127,09 | 146,84 | 0,72 | 0,77 |
| Какао с молоком | | 416 | 180 | | 190 | 3,06 | 3,7 | 2,96 | 3,24 | 12,47 | 13,9 | 87,6 | 116,8 | 1,07 | 1,42 |
| Батон | | | 40 | | 55 | 0,9 | 1,98 | 0,24 | 0,42 | 10,42 | 17,4 | 46,44 | 81,3 | 0 | 0 |
| Масло сливочное | | | 5 | | 5 | 0,04 | 0,04 | 1,7 | 1,7 | 0,06 | 0,06 | 32,8 | 32,8 | 0 | 0 |
| Итого: | | | | | | 8,01 | 10,46 | 9,87 | 11,44 | 39,53 | 49,65 | 293,93 | 377,74 | 1,79 | 2,19 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | | 420 | 150 | | 180 | 4,05 | 4,86 | 3,75 | 4,5 | 15,44 | 18,53 | 112 | 134,4 | 0 | 0 |
| Итого: | | | | | | 4,05 | 4,86 | 3,75 | 4,5 | 15,44 | 18,53 | 112 | 112 | 0 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Витаминный" (до 1 марта) / салат из свежих огурцов (после 1 марта) | | 21 | 40 | | 60 | 0,57 | 0,86 | 1,81 | 2,74 | 3,86 | 5,23 | 37,54 | 49,18 | 13,21 | 14,28 |
| Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб со сметаной | | 86 | 180/10/7 | | 200/12/8 | 4,58 | 6,18 | 5,78 | 6,8 | 18,84 | 23,1 | 133,91 | 178,32 | 7,87 | 8,82 |
| Рагу овощное | | 362 | 120 | | 150 | 2,6 | 2,49 | 4,8 | 5,8 | 14,99 | 18,74 | 113,56 | 137,12 | 7,6 | 8,36 |
| Котлета куриная | | 299 | 50 | | 70 | 4,36 | 5,7 | 3,58 | 5,56 | 7,08 | 8,15 | 77,98 | 105,44 | 0,5 | 0,62 |
| Хлеб ржано - пшеничный | | | 30 | | 50 | 1,91 | 3,19 | 0,24 | 0,4 | 12,43 | 20,71 | 52,61 | 99,2 | 0 | 0 |
| Компот из свежих фруктов | | 390 | 150 | | 180 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 | 12,74 | 15,29 | 51,11 | 61,33 | 0,03 | 0,04 |
| Итого: | | | | | | 14,06 | 18,47 | 16,21 | 21,3 | 69,94 | 91,22 | 466,71 | 630,59 | 29,21 | 32,12 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель | | | 150 | | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15,68 | 18,99 | 62,93 | 75,96 | 0 | 0 |
| Пирожок печеный с картофелем | | 406 | 60 | | 65 | 6,2 | 7,9 | 6,75 | 8,8 | 16,1 | 22,1 | 149,95 | 199,2 | 4,2 | 4,55 |
| Итого: | | | | | | 6,2 | 7,9 | 6,75 | 8,8 | 31,78 | 41,09 | 212,88 | 275,16 | 4,2 | 4,55 |
| Итого за 1 день: | | | | | | 32,32 | 41,69 | 36,58 | 46,04 | 156,69 | 200,49 | 1085,52 | 1395,49 | 35,2 | 38,86 |
| День 8 / Среда 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом | | 199 | 130/5/5 | | 180/7/7 | 3,02 | 4,2 | 4,2 | 5,8 | 12,96 | 17,94 | 101,53 | 140,6 | 1,62 | 1,95 |
| Кофейный напиток с молоком | | 414 | 150 | | 180 | 2,1 | 2,52 | 2,59 | 2,69 | 13,68 | 13,8 | 87,14 | 89,49 | 1,17 | 1,75 |
| Бутерброд с маслом и сыром | | 3 | 40/10/10 | | 70 | 3,7 | 4,33 | 2,95 | 3,75 | 15,99 | 20,35 | 105,31 | 132,47 | 0,02 | 0,04 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|----------|----------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|
| | Итого: | | | | | 8,82 | 11,05 | 9,74 | 12,24 | 42,63 | 52,09 | 293,98 | 362,56 | 2,81 | 3,74 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | | 418 | 150 | | 180 | 0,75 | 0,9 | 0 | 0 | 8,99 | 10,8 | 61,56 | 73,87 | 3,24 | 3,89 |
| Итого: | | | | | | 0,75 | 0,9 | 0 | 0 | 8,99 | 10,8 | 61,56 | 73,87 | 3,24 | 3,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы | | 34 | 40 | 60 | | 0,57 | 0,87 | 2,43 | 4,05 | 3,49 | 5,27 | 38,2 | 61,07 | 3,8 | 4,58 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей со сметаной | 88 | 180/10/7 | 200/12/8 | | | 4,59 | 4,9 | 5,09 | 6,45 | 16,02 | 17,8 | 128,25 | 148,85 | 12,96 | 13,4 |
| Голубцы ленивые | 315 | 150 | 190 | | | 7,3 | 8,1 | 8,2 | 8,5 | 23,4 | 29,64 | 196,6 | 228,36 | 10,5 | 11,8 |
| Хлеб ржано -пшеничный | | 30 | 50 | 180 | | 1,91 | 4,2 | 0,24 | 2,1 | 12,43 | 20,71 | 59,52 | 118,54 | 0 | 0 |
| Компот из сухофруктов | 394 | 150 | 180 | | | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 | 13,4 | 16,08 | 53,79 | 64,55 | 0,03 | 0,04 |
| Итого: | | | | | | 14,41 | 18,12 | 15,96 | 21,1 | 68,74 | 89,5 | 476,36 | 621,37 | 27,29 | 29,82 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка слобная | | 452 | 50 | 60 | | 2,48 | 4,4 | 3,4 | 4,25 | 19,1 | 26,1 | 116,92 | 160,25 | 0,25 | 0,25 |
| Фрукт | | 386 | 85 | 85 | | 0,72 | 0,72 | 0,2 | 0,2 | 6,48 | 6,48 | 30,6 | 30,6 | 4,8 | 4,8 |
| Кисломолочный продукт | | 420 | 150 | 180 | | 2,8 | 3,36 | 3,75 | 4,5 | 6 | 7,2 | 68,95 | 82,74 | 0 | 0 |
| Итого: | | | | | | 6 | 8,48 | 7,35 | 8,95 | 31,58 | 39,78 | 216,47 | 273,59 | 5,05 | 5,05 |
| Итого за 1 день: | | | | | | 29,98 | 38,55 | 33,05 | 42,29 | 151,94 | 192,17 | 1048,37 | 1331,39 | 38,39 | 42,5 |
| День 9 / Четверг 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (рисовый) | | 101 | 150 | 180 | | 4,2 | 5,04 | 5,03 | 5,7 | 12,52 | 15,02 | 115 | 131,54 | 1,36 | 1,63 |
| Чай сладкий с молоком | | 413 | 150 | 180 | | 2,03 | 2,71 | 2,32 | 3,1 | 12,18 | 16,24 | 79,23 | 105,65 | 0,94 | 1,26 |
| Бутерброд с повидлом | | 2 | 50 | 75 | | 1,92 | 2,82 | 2,5 | 3,48 | 17,8 | 23,3 | 101,38 | 135,8 | 0,07 | 0,1 |
| Итого: | | | | | | 8,15 | 10,57 | 9,85 | 12,28 | 42,5 | 54,56 | 295,61 | 372,99 | 2,37 | 2,99 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | | 420 | 150 | 180 | | 3,12 | 3,74 | 2,69 | 3,23 | 4,53 | 5,44 | 52,72 | 63,26 | 0,3 | 0,4 |
| Итого: | | | | | | 3,12 | 3,74 | 2,69 | 3,23 | 4,53 | 5,44 | 52,72 | 63,26 | 0,3 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с солеными огурцами | | 23 | 40 | 60 | | 0,32 | 0,48 | 0,04 | 0,06 | 1,04 | 1,56 | 5,8 | 8,7 | 1,72 | 2,61 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мкб | 73 | 180/10/7 | 200/12/8 | | | 4,48 | 6,14 | 7,09 | 9,58 | 6,82 | 7,53 | 109 | 140,9 | 11,86 | 12,22 |
| Картофельное пюре | 339 | 120 | 130 | | | 2,62 | 2,96 | 4,47 | 4,72 | 32 | 34,6 | 178,71 | 192,72 | 8,2 | 11,01 |
| Биточки рыбные из минтая | 272 | 50 | 70 | | | 5,88 | 6,8 | 4,98 | 5,86 | 3,29 | 4,61 | 81,5 | 98,38 | 1,7 | 2,3 |
| Хлеб ржано -пшеничный | | 30 | 50 | | | 1,91 | 3,19 | 0,24 | 0,4 | 12,43 | 20,71 | 52,61 | 99,2 | 0 | 0 |
| Компот из яблок и изюма | 390 | 150 | 180 | | | 0,21 | 0,21 | 0,06 | 0,06 | 18,92 | 18,92 | 64,62 | 64,62 | 2,21 | 2,21 |
| Итого: | | | | | | 15,42 | 19,78 | 16,88 | 20,68 | 74,5 | 87,93 | 492,24 | 604,52 | 25,69 | 30,35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----------|-----------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Оладьи со сгущенкой | 432 | 80/10 | 120/10 | 5,4 | 7,65 | 6,06 | 8,55 | 25,3 | 34,52 | 177,34 | 245,63 | 0,44 | 0,66 |
| Фрукт | 386 | 85 | 85 | 0,72 | 0,72 | 0,68 | 0,68 | 6,48 | 6,48 | 34,4 | 34,4 | 4,8 | 4,8 |
| Чай без сахара | 411 | 150 | 200 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | 0,09 | 0,04 | 0,05 |
| Итого: | | | | 6,13 | 8,38 | 6,74 | 9,23 | 31,8 | 41,03 | 211,8 | 280,12 | 5,28 | 5,51 |
| Итого за 1 день: | | | | 32,82 | 42,47 | 36,16 | 45,42 | 153,33 | 188,96 | 1052,37 | 1320,89 | 33,64 | 39,25 |
| День 10/ Пятница 2 недели | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 199 | 150/5/5 | 180/7/7 | 4,06 | 4,8 | 4,92 | 5,78 | 16,56 | 17,22 | 122,76 | 140,1 | 1,45 | 1,89 |
| Какао с молоком | 416 | 150 | 180 | 3,06 | 3,67 | 2,96 | 3,55 | 12,47 | 14,94 | 87,6 | 106,39 | 1,07 | 1,42 |
| Бутерброд с маслом | 1 | 30/10 | 50/10 | 1,7 | 2,83 | 1,95 | 3,25 | 13,56 | 22,6 | 64,84 | 108 | 0,02 | 0,04 |
| Итого: | | | | 8,82 | 11,3 | 9,83 | 12,58 | 42,59 | 54,76 | 275,2 | 354,49 | 2,54 | 3,35 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 418 | 150 | 180 | 0,7 | 0,84 | 0 | 0 | 4,1 | 4,92 | 19,2 | 23,04 | 3,24 | 3,89 |
| Итого: | | | | 0,7 | 0,84 | 0 | 0 | 4,1 | 4,92 | 19,2 | 23,04 | 3,24 | 3,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной (после 1 марта) | 21 | 40 | 60 | 0,57 | 0,86 | 1,81 | 2,74 | 3,86 | 5,23 | 37,54 | 49,18 | 13,21 | 14,58 |
| Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб | 87 | 180/10 | 200/12 | 5,48 | 6,11 | 4,87 | 5,41 | 11,87 | 13,2 | 117,31 | 125,93 | 6,8 | 9,1 |
| Плов из говядины | 321 | 150 | 190 | 7,4 | 9,48 | 9,45 | 12,28 | 28,8 | 34,2 | 229,85 | 287,25 | 4,46 | 4,98 |
| Хлеб ржано - пшеничный | | 30 | 50 | 1,91 | 3,19 | 0,24 | 0,4 | 12,43 | 20,71 | 52,61 | 99,2 | 0 | 0 |
| Компот из свежих фруктов | 390 | 150 | 180 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 | 12,74 | 15,29 | 51,11 | 61,33 | 0,03 | 0,04 |
| Итого: | | | | 15,4 | 19,69 | 16,37 | 20,83 | 69,7 | 88,63 | 488,42 | 622,89 | 24,5 | 28,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога | 245 | 50/10 | 80/20 | 5,3 | 7,13 | 7,15 | 9,19 | 17,57 | 23,77 | 155,83 | 206,31 | 0,22 | 0,36 |
| Фрукт | 386 | 85 | 85 | 1,2 | 1,2 | 0,12 | 0,12 | 5,18 | 5,18 | 21,77 | 21,77 | 0,1 | 0,1 |
| Чай с сахаром | 411 | 150/8 | 200/10 | 0,11 | 0,15 | 0,03 | 0,04 | 9,1 | 12,13 | 41,37 | 55,16 | 0,075 | 0,1 |
| Итого: | | | | 6,61 | 8,48 | 7,3 | 9,35 | 31,85 | 41,08 | 218,97 | 283,24 | 0,395 | 0,32 |
| Итого за 1 день: | | | | 31,53 | 40,31 | 33,5 | 42,76 | 148,24 | 189,39 | 1001,79 | 1283,66 | 30,675 | 36,26 |
| Итого за 12 дней: | | | | 317,78 | 406,48 | 348,31 | 443,76 | 1531,08 | 1953 | 10544,5 | 13487,3 | 344,404 | 394,01 |
| Усредненные данные на 1 день: | | | | 31,778 | 40,648 | 34,831 | 44,376 | 153,108 | 195,3 | 1054,45 | 1348,73 | 34,4404 | 39,401 |
| % ккал от суточной нормы: | | | | | | | | | | 75,40% | 74,95% | | |
| Витамины | | | | | | | | | | | | | |
| Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | |
| | | B1 | B2 | A | D | кальций | фосфор | магний | железо | калий | йод | селен | фтор |
| Итого (1-3 года)/ (3-7 лет) за 12 дней: | | 6/6,8 | 6,86/7,5 | 3380/3750 | 75/75 | 5990/6817 | 5255/6060 | 600/1500 | 75/75 | 3030/4500 | 0,5/80 | 0,015/0,2 | 10,5/15 |
| Усредненные данные на 1 день: | | 0,6/0,68 | 0,68/0,75 | 338/375 | 7,5/7,5 | 599/681,7 | 525,5/606 | 60/150 | 7,5/7,5 | 303/450 | 0,05/0,08 | 0,0015/0,02 | 1,05/1,5 |