



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №254»

С.А. Барсукова
Приказ № 160 от 26.08.2024

05-03

**Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными веществами
продуктов питания, для воспитанников с пищевой аллергией (молоко и молочные продукты)
МБДОУ «Детский сад №254» от 3 до 7 лет**

г. Барнаул, 2024

1 год 2057 пр. 1030

Неделя 1 день 1 (понедельник)

| Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-----------|----------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 44.4 | №368 |
| Каша гречневая с мясом говядины | 200/50 | 16.837 | 10.264 | 27.375 | 263.637 | №186 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0,24 | 14.76 | 70.32 | №1 |
| Кофейный напиток без молока | 180 | 0.274 | 0.158 | 10.098 | 42.888 | №395 |
| <i>Итого за завтрак</i> | 560 | 19.791 | 11.062 | 62.033 | 421.245 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| Горошек консервированный | 50 | 1.5 | 0.25 | 3,65 | 29.0 | №50 т/к |
| Свекольник с мясом говядины | 180/40 | 16.693 | 14.364 | 10.576 | 219.867 | №58 |
| Голубцы ленивые с мясом говядины (порционные) | 200 | 17.649 | 16.067 | 17.225 | 277.631 | №274 |
| Соус томатный | 20 | 0.272 | 0.022 | 1.296 | 7.236 | №348 |
| Компот из с/ф | 180 | 0,228 | - | 18.416 | 74.574 | №2868 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0,6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| <i>Итого за обед</i> | 720 | 39.642 | 31.303 | 67.863 | 693.708 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | |
| Расстегай с курагой | 80 | 6.607 | 6.682 | 32.839 | 259.699 | №294 |
| Чай сладкий | 200 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №400 |
| <i>Итого за полдник</i> | 280 | 6.72 | 6.709 | 41.859 | 296.471 | |
| <i>Ужин</i> | | | | | | |
| Овощная солянка | 200 | 3.024 | 6.548 | 18.122 | 142.977 | №321 |
| Витаминизированный напиток | 180 | - | - | 17.46 | 72.0 | №52 т/к |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0,4 | 24.6 | 117.2 | №1 |
| Яйцо вареное | 40 | 4.76 | 4.04 | 0.24 | 56.56 | №424 |
| <i>Итого за ужин</i> | 470 | 11.584 | 10.988 | 60.422 | 388.737 | |
| <i>Итого за день</i> | 2030 | 77.737 | 60.062 | 232.177 | 1800.161 | |

Неделя 1 день 2 (вторник)

| Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------|-----------|----------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Апельсин | 100 | 0.9 | 0,2 | 7.5 | 37.8 | №368 |
| Каша ячневая сладкая без молока | 180 | 2.382 | 2.827 | 19.913 | 114.736 | №172 |
| Мясо говядины отварное | 30 | 6.562 | 5.287 | 0.825 | 73.762 | |
| Хлеб пшеничный с повидлом | 50/20 | 3.9 | 0,4 | 38.98 | 175.12 | №2 |
| Какао без молока | 180 | 0.342 | 0.198 | 10.12 | 43.63 | №397 |
| Итого за завтрак | 560 | 14.086 | 8.912 | 77.338 | 445.048 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| Помидор свежий | 50 | 0.55 | 0.1 | 1.9 | 10.7 | №70 |
| Щи из свежей капусты с мясом говядины | 200 | 5.047 | 7.555 | 7.984 | 118.093 | №67 |
| Печень по - строгановски | 80 | 17.233 | 5.26 | 7.242 | 145.964 | №582 |
| Картофельное пюре | 150 | 2.472 | 3.702 | 19.004 | 118.695 | №694 |
| Сок | 200 | - | - | 22.4 | 90.0 | №399 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0,6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| Итого за обед | 730 | 28.602 | 17.217 | 75.23 | 568.852 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | |
| Печенье | 50 | 4.0 | 6.5 | 32.0 | 205,0 | №57 т/к |
| Чай сладкий | 200 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| Итого за полдник | 250 | 4.113 | 6.527 | 41.02 | 241.772 | |
| <i>Ужин</i> | | | | | | |
| Мясо говядины отварное | 130 | 28.437 | 22.912 | 3.575 | 319.637 | |
| Морковь отварная | 50 | 0.624 | 0.052 | 3.28 | 16.02 | №49 т/к |
| Яйцо вареное | 40 | 4.76 | 4.04 | 0.24 | 56.56 | №424 |
| Чай сладкий | 180 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0,4 | 24.6 | 117.2 | №1 |
| Итого за ужин | 450 | 37.734 | 27.431 | 40.715 | 546.189 | |
| Итого за день | 1990 | 84.535 | 60.087 | 234.303 | 1801.861 | |

| | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|----------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 3 (среда) | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 44.4 | №368 |
| | Каша манная сладкая без молока | 180 | 2.91 | 0.27 | 24.25 | 111.04 | №390 |
| | Мясо говядины отварное | 80 | 17.5 | 14.1 | 2.2 | 196.7 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0,24 | 14.76 | 70.32 | №1 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| | Итого за завтрак | 570 | 23.203 | 15.037 | 60.03 | 459.232 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 50 | 1.45 | 1.2 | 6.0 | 44.5 | №50 т/к |
| | Суп гороховый с мясом кур | 200 | 14.407 | 12.866 | 15.044 | 232.283 | №36 |
| | Биточки из мяса кур | 80 | 13.189 | 10.915 | 5.83 | 172.895 | №306 |
| | Макароны отварные | 130 | 4.136 | 1.716 | 25.704 | 134.958 | №323 |
| | Соус томатный | 20 | 0.272 | 0.022 | 1.296 | 7.236 | №348 |
| | Кисель из изюма | 180 | 0,223 | 0.04 | 18.106 | 73.68 | №380 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0,6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| | Итого за обед | 710 | 36.977 | 27.359 | 88.68 | 750.95 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| | Хлеб с повидлом | 30/20 | 2.53 | 0,24 | 43.52 | 186.16 | №2 |
| | Чай сладкий | 200 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| | Итого за полдник | 250 | 2.643 | 0.267 | 52.54 | 222.932 | |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | |
| | Рыба припущенная с овощами | 80 | 14.075 | 4.294 | 1.26 | 100.31 | №246 |
| | Картофель тушеный с овощами | 150 | 2.01 | 4.899 | 13.996 | 107.762 | №77 |
| | Витаминизированный напиток | 180 | - | - | 17.46 | 72.0 | №52 т/к |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.76 | №1 |
| | Итого за ужин | 450 | 19.125 | 9.513 | 52.396 | 373.832 | |
| Итого за день | 1980 | 81.948 | 52.176 | 253.646 | 1806.946 | | |

| Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|-----------|----------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Апельсин | 100 | 0.9 | 0,2 | 7.5 | 37.8 | №368 |
| Каша геркулесовая сладкая без молока | 180 | 2.352 | 3.652 | 16.278 | 107.296 | №93 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0,4 | 24.6 | 117.2 | №1 |
| Мясо говядины отварное | 50 | 10.937 | 8.812 | 1.375 | 122.937 | |
| Кофейный напиток без молока | 180 | 0.274 | 0.158 | 10.098 | 42.888 | №395 |
| Итого за завтрак | 560 | 18.263 | 13.222 | 59.851 | 428.121 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 50 | 1.138 | 2.789 | 4.142 | 49.17 | №34 |
| Суп с клецками, с мясом говядины | 200 | 11.277 | 13.313 | 12.722 | 157.569 | №37 |
| Бигус с мясом говядины | 200 | 13.851 | 14.75 | 11.205 | 212.163 | №200 |
| Сок | 200 | - | - | 22.4 | 90.0 | №399 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0,6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| Итого за обед | 700 | 29.566 | 31.452 | 67.169 | 594.302 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | |
| Булочка с шоколадной начинкой | 80 | 5.732 | 7.707 | 39.179 | 248.799 | №274 |
| Чай сладкий | 180 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| Итого за полдник | 260 | 5.845 | 7.734 | 48.199 | 285.571 | |
| <i>Ужин</i> | | | | | | |
| Макароны отварные с мясом говядины | 130/50 | 16.103 | 10.638 | 33.499 | 288.725 | №323 |
| Чай сладкий | 180 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0,4 | 24.6 | 117.2 | №1 |
| Яйцо вареное | 40 | 4.76 | 4.04 | 0.24 | 56.56 | №424 |
| Итого за ужин | 450 | 24.776 | 15.105 | 67.359 | 499.257 | |
| Итого за день | 1970 | 78.45 | 67.513 | 242.578 | 1807.251 | |

| | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------------|-----------|----------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день5 (пятница) | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 1.666 | 1.501 | 9.8 | 44.4 | №368 |
| | Каша рисовая сладкая без молока | 180 | 3.3 | 0.45 | 38.64 | 171.76 | №390 |
| | Мясо говядины отварное | 50 | 10.937 | 8.812 | 1.375 | 122.937 | |
| | Хлеб пшеничный с повидлом | 50/30 | 3.95 | 0,4 | 46.17 | 204.08 | №2 |
| | Какао без молока | 180 | 0.342 | 0.198 | 10.12 | 43.63 | №397 |
| | Итого за завтрак | 590 | 20.195 | 11.361 | 106.105 | 586.807 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| | Морковь отварная | 50 | 0.624 | 0.052 | 3.28 | 16.02 | №49 т/к |
| | Борщ с мясом говядины | 200 | 5.351 | 6.063 | 10.188 | 114.703 | №66 |
| | Котлета из мяса говядины | 80 | 13.114 | 11.165 | 7.06 | 171.978 | №282 |
| | Соус томатный | 20 | 0.272 | 0.022 | 1.296 | 7.236 | №348 |
| | Перловка отварная | 130 | 3.931 | 1.726 | 24.429 | 140.878 | №186 |
| | Компот из с/ф с вит. «С» | 180 | 0.228 | - | 18.416 | 74.574 | №868 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0,6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| | Итого за обед | 710 | 26.82 | 19.628 | 81.369 | 610.789 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| | Пряник | 50 | 2.5 | 3.0 | 37.5 | 200.0 | №57 т/к |
| | Чай сладкий | 200 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| | Итого за полдник | 250 | 2.613 | 3.027 | 46.52 | 236.772 | |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | |
| | Фрикадельки рыбные в томатном соусе | 80 | 15.508 | 1.288 | 8.444 | 108.303 | №517 |
| | Картофельное пюре | 150 | 2.472 | 3.702 | 19.004 | 118.695 | №694 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0,4 | 24.6 | 117.2 | №1 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| | Итого ужин | 460 | 21.893 | 5.417 | 61.068 | 380.97 | |
| | Итого за день | 2010 | 71.521 | 39.433 | 295.062 | 1815.338 | |

Среднее значение за 5 дней: 1806 ккал

Неделя 2 день 6 (понедельник)

| Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------|-----------|----------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 1.666 | 1.501 | 9.8 | 44.4 | №368 |
| Каша кукурузная сладкая без молока | 180 | 1.982 | 2.827 | 21.188 | 118.036 | №177 |
| Мясо говядины отварное | 80 | 17.5 | 14.1 | 2.2 | 196.7 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0,4 | 24.6 | 117.2 | №1 |
| Чай сладкий | 180 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| Итого за завтрак | 590 | 25.061 | 18.855 | 66.808 | 513.108 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| Кукуруза консервированная | 50 | 1.45 | 1.2 | 6.0 | 44.5 | №50 т/к |
| Щи из свежей капусты с мясом говядины | 200 | 5.047 | 7.555 | 7.984 | 118.09 | №56 |
| Шницель из мяса говядины | 80 | 13.114 | 11.165 | 7.06 | 171.978 | №67 |
| Картофельное пюре | 150 | 2.472 | 3.702 | 19.004 | 118.695 | №694 |
| Компот из с/ф | 180 | 0.228 | - | 18.416 | 74.574 | №868 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0,6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| Итого за обед | 710 | 25.611 | 24.222 | 75.164 | 613.237 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | |
| Пирожок печеный с печенью | 80 | 13.886 | 8.373 | 34.679 | 268.685 | №294 |
| Чай сладкий | 180 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| Итого за полдник | 260 | 13.999 | 8.4 | 43.699 | 305.457 | |
| <i>Ужин</i> | | | | | | |
| Овощное рагу | 200 | 3.024 | 6.548 | 18.122 | 142.977 | №321 |
| Витаминизированный напиток | 180 | - | - | 17.46 | 72.0 | №52 т/к |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0,4 | 24.6 | 117.2 | №1 |
| Яйцо вареное | 40 | 4.76 | 4.04 | 0.24 | 56.56 | №424 |
| Итого за ужин | 470 | 11.584 | 10.988 | 60.422 | 388.737 | |
| Итого за день | 2030 | 76.255 | 62.465 | 246.093 | 1820.539 | |

| Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------|----------------------|-----------|---------------------|----------------------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Апельсин | 100 | 0.9 | 0,2 | 7.5 | 37.8 | №368 |
| Каша манная сладкая без молока | 180 | 2.457 | 2.777 | 21.088 | 119.136 | №237 |
| Мясо говядины отварное | 80 | 17.5 | 14.1 | 2.2 | 196.7 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0,4 | 24.6 | 117.2 | №1 |
| Кофейный напиток без молока | 180 | 0.274 | 0.158 | 10.098 | 42.888 | №395 |
| Итого за завтрак | 590 | 24.931 | 17.635 | 65.486 | 513.724 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| Огурец свежий/соленый | 50 | 0.4/0.4 | 0.05/0.05 | 1.25/0.75 | 7.05/5.0 | №70 |
| Борщ с мясом говядины | 200 | 5.351 | 6.063 | 10.188 | 114.703 | №66 |
| Плов с мясом говядины | 200 | 13.759 | 11.923 | 32.977 | 288.779 | №601 |
| Сок | 200 | - | - | 22.4 | 90.0 | №399 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0,6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| Итого за обед | 700 | 22.81 | 19.086 | 83.515/ 83.015 | 585.932/ 583.882 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | |
| Печенье | 50 | 4.0 | 6.5 | 32.0 | 205.0 | №57 т/к |
| Чай сладкий | 200 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| Итого за полдник | 250 | 4.113 | 6.527 | 41.02 | 241.772 | |
| <i>Ужин</i> | | | | | | |
| Биточки рыбные | 80 | 17.106 | 2.86 | 5.67 | 117.02 | №248 |
| Картофель тушеный с овощами | 150 | 2.01 | 4.899 | 13.996 | 107.762 | №77 |
| Чай сладкий | 180 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| Хлеб пшеничный с повидлом | 50/30 | 3.95 | 0,4 | 46.17 | 204.08 | №2 |
| Итого за ужин | 490 | 23.179 | 8.186 | 74.856 | 465.634 | |
| Итого за день | 2030 | 75.033 | 51.434 | 264.877/ 264.377 | 1807.062/ 1805.012 | |

Неделя 2 день 8(среда)

| Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-----------|----------------------|--------|----------|----------------------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 1.666 | 1.501 | 9.8 | 44.4 | №368 |
| Каша пшеничная с мясом говядины | 150/80 | 19.684 | 16.594 | 19.326 | 296.397 | №43 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0,24 | 14.76 | 70.32 | №1 |
| Чай сладкий | 180 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| Итого за завтрак | 540 | 23.743 | 18.362 | 52.906 | 447.889 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| Горошек консервированный | 50 | 1.5 | 0.25 | 3,65 | 29.0 | №50 т/к |
| Суп – лапша с мясом кур | 200 | 12.427 | 14.033 | 12.192 | 223.489 | №217 |
| Рулет из мяса кур с луком и яйцом | 80 | 12.826 | 11.194 | 5.068 | 171.282 | №295 |
| Капуста тушеная | 150 | 2.855 | 5.368 | 8.224 | 100.699 | №336 |
| Кисель из кураги с вит. «С» | 180 | 0.493 | 0.03 | 16.756 | 69.23 | №380 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0,6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| Итого за обед | 710 | 33.401 | 31.475 | 62.59 | 679.10 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | |
| Венская сдоба | 80 | 6.146 | 4.727 | 35.275 | 208.334 | №466,467 |
| Чай сладкий | 180 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| Итого за полдник | 260 | 6.259 | 4.754 | 44.295 | 245.106 | |
| <i>Ужин</i> | | | | | | |
| Свекольная запеканка с изюмом, и повидлом | 200/20 | 5.646 | 3.566 | 39.132 | 228.808 | №356 |
| Сок | 200 | - | - | 22.4 | 90.0 | №399 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0,4 | 24.6 | 117.2 | №1 |
| Итого за ужин | 470 | 9.446 | 3.966 | 86.132 | 436.008 | |
| Итого за день | 1980 | 72.849 | 58.557 | 245.923 | 1808.103 | |

Неделя 2 день 9 (четверг)

| Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-----------|----------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Апельсин | 100 | 0.9 | 0,2 | 7.5 | 37.8 | №368 |
| Макароны отварные с мясом говядины | 130/50 | 16.103 | 10.638 | 33.499 | 288.725 | №323 |
| Яйцо вареное | 40 | 4.76 | 4.04 | 0.24 | 56.56 | №424 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0,32 | 19.68 | 93.76 | №1 |
| Какао без молока | 180 | 0.342 | 0.198 | 10.12 | 43.63 | №397 |
| Итого за завтрак | 540 | 25.145 | 15.396 | 71.039 | 520.475 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| Морковь отварная | 50 | 0.624 | 0.052 | 3.28 | 16.02 | №49 т/к |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 180/20 | 4.835 | 6.402 | 6.276 | 100.138 | №209 |
| Азу из мяса говядины | 80 | 10.881 | 12.014 | 3.436 | 160.941 | №152 |
| Горошница | 130 | 8.709 | 2.724 | 20.286 | 140.352 | № 211 |
| Сок | 200 | - | - | 22.4 | 90.0 | №399 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0,6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| Итого за обед | 710 | 28.349 | 21.792 | 72.378 | 592.851 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | |
| Русская коса | 80 | 6.146 | 4.727 | 35.275 | 208.334 | №466,467 |
| Чай сладкий | 180 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| Итого за полдник | 260 | 6.259 | 4.754 | 44.295 | 245.106 | |
| <i>Ужин</i> | | | | | | |
| Мясо говядины отварное | 50 | 10.937 | 8.812 | 1.375 | 122.937 | |
| Каша манная сладкая без молока | 180 | 2.457 | 2.777 | 21.088 | 119.136 | №237 |
| Чай | 180 | 0.113 | 0.027 | 0.038 | 0.844 | №392 |
| Хлеб пшеничный с повидлом | 50/30 | 3.95 | 0,4 | 46.17 | 204.08 | №2 |
| Итого за ужин | 490 | 17.457 | 12.016 | 68.671 | 446.997 | |
| Итого за день | 2000 | 77.210 | 53.958 | 256.383 | 1805.429 | |

| | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|---------------------------------------|----------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 день 10(пятница) | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 1.666 | 1.501 | 9.8 | 44.4 | №368 |
| | Каша геркулесовая сладкая без молока | 150 | 2.352 | 3.652 | 16.278 | 107.296 | №93 |
| | Мясо говядины отварное | 60 | 13.124 | 10.574 | 1.65 | 147.524 | |
| | Хлеб пшеничный с повидлом | 50/30 | 3.95 | 0,4 | 46.17 | 204.08 | №2 |
| | Кофейный напиток без молока | 180 | 0.274 | 0.158 | 10.098 | 42.888 | №395 |
| | Итого за завтрак | 570 | 21.366 | 16.285 | 83.996 | 546.188 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| | Свекла отварная | 50 | 0.448 | 0.032 | 2.56 | 20.02 | №49 т/к |
| | Суп овощной с фасолью и мясом говядины | 200 | 8.299 | 6.359 | 14.812 | 147.659 | №36 |
| | Суфле из печени | 80 | 20.099 | 5.996 | 6.87 | 161.723 | №321 |
| | Картофельное пюре | 150 | 2.472 | 3.702 | 19.004 | 118.695 | №694 |
| | Компот из с/ф с вит. «С» | 180 | 0.228 | - | 18.416 | 74.574 | №868 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0,6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| | Итого за обед | 710 | 34.846 | 16.689 | 78.362 | 608.071 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| | Пряник | 50 | 2.5 | 3.0 | 37.5 | 200.0 | №57 т/к |
| | Конфета шоколадная | 15 | 0.525 | 1.65 | 11.26 | 61.5 | №57 т/к |
| | Чай сладкий | 200 | 0.113 | 0.027 | 9.02 | 36.772 | №392 |
| | Итого за полдник | 265 | 3.138 | 4.677 | 57.78 | 298.272 | |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | |
| | Суфле из рыбы | 80 | 17.172 | 6.474 | 2.094 | 135.502 | №269 |
| | Овощной маринад | 140 | 1.617 | 1.879 | 8.204 | 60.993 | №54 |
| | Какао без молока | 180 | 0.342 | 0.198 | 10.12 | 43.63 | №397 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0,4 | 24.6 | 117.2 | №1 |
| | Итого за ужин | 450 | 22.931 | 8.951 | 45.018 | 357.325 | |
| | Итого за день | 1995 | 82.281 | 46.602 | 265.156 | 1809.856 | |
| | | Среднее значение за 5 дней: 1809 ккал | | | | | |

