

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №254»

 С.А. Барсукова

Приказ № 208 от 02.11.2024



05-03

**Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными веществами
продуктов питания, для воспитанников МБДОУ «Детский сад №254» от 3 до 7 лет**

г. Барнаул, 2024
1 год 2057 пр. 1030

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|--|-----------|----------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | №368 |
| | Каша гречневая с маслом | 200 | 5.924 | 3.364 | 26.036 | 158.157 | №168 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 30/7/6 | 3.728 | 7.085 | 14.851 | 138.081 | №3 |
| | Чай сладкий с молоком | 180 | 3.698 | 2.905 | 14.765 | 99.995 | № 394 |
| | Итого за завтрак | 523 | 13.75 | 13.754 | 65.452 | 440.633 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| | Горошек консервированный | 50 | 1.55 | - | 3.25 | 19.2 | № 10 |
| | Свекольник с мясом говядины и сметаной | 200 | 5.41 | 9.023 | 10.98 | 144.815 | №58 |
| | Тефтели из говядины | 80 | 12.242 | 12.073 | 12.963 | 204.018 | № 286 |
| | Капуста тушеная | 130 | 3.406 | 3.278 | 11.669 | 89.449 | № 336 |
| | Соус сметанный | 30 | 0.39 | 1.386 | 2.025 | 22.1385 | №354 |
| | Кисель из кураги с витамином «С» | 180 | 0.765 | 0.045 | 18.078 | 75.618 | №380 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| | Итого за обед | 740 | 27.063 | 26.405 | 75.665 | 640.6385 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| | Расстегай с повидлом | 60 | 4.057 | 4.21 | 31.991 | 182.155 | № 453 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.4 | 4.4 | 8.8 | 96.4 | №400 |
| | Итого за полдник | 260 | 9.457 | 8.61 | 40.791 | 278.555 | |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | |
| | Овощная солянка | 200 | 4.462 | 6.648 | 22.743 | 167.949 | №321 |
| | Какао | 180 | 3.852 | 3.058 | 14.8415 | 102.298 | № 397 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 | №1 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4.76 | 4.04 | 0.24 | 56.56 | № 213 |
| | Итого за ужин | 470 | 16.874 | 14.146 | 62.4245 | 444.067 | |
| | Итого за день | 1973 | 67.144 | 62.915 | 244.3325 | 1803.8335 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|--|-----------|----------------------|----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 2 | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 | №368 |
| | Каша ячневая молочная с маслом | 200 | 5.352 | 5.247 | 24.753 | 167.756 | №172 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 30/7/6 | 3.728 | 7.085 | 14.851 | 138.081 | №3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.9736 | 2.3584 | 13.4936 | 87.0956 | № 395 |
| | Итого за завтрак | 523 | 12.9536 | 14.8904 | 61.1976 | 430.7326 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| | Свекла отварная | 50 | 0.7 | 0.05 | 4.0 | 19.25 | № 33 |
| | Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной | 200 | 5.382 | 7.496 | 8.688 | 121.714 | № 67 |
| | Печень по - строгановски | 80 | 17.474 | 7.058 | 8.283 | 166.329 | № 582 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3.51 | 4.41 | 22.1 | 141.555 | № 321 |
| | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 180 | 0.285 | - | 18.035 | 73.265 | № 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 | № 1 |
| | Итого за обед | 690 | 30.651 | 19.614 | 77.806 | 607.513 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 4.0 | 6.5 | 32.0 | 205.0 | № т/к 57 |
| | Варенец | 200 | 5.8 | 5.0 | 8.2 | 101.0 | № 401 |
| | Итого за полдник | 250 | 9.8 | 11.5 | 40.2 | 306.0 | |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | |
| | Ленивые вареники из творога с маслом | 200 | 22.356 | 11.526 | 28.914 | 309.368 | № 461, 462 |
| | Чай сладкий | 200 | 0.188 | 0.045 | 9.045 | 37.335 | № 392 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 | № 1 |
| | Итого за ужин | 450 | 26.344 | 11.971 | 62.559 | 463.903 | |
| Итого за день | 1913 | 79.7486 | 57.9754 | 241.7626 | 1808.1486 | | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|---|-----------|----------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 3 | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | № 368 |
| | Каша молочная манная с маслом | 200 | 4.942 | 5.152 | 22.718 | 156.976 | № 151 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4.76 | 4.04 | 0.24 | 56.56 | № 213 |
| | Бутерброд с маслом | 25/7 | 1.956 | 5.275 | 12.391 | 104.863 | № 3 |
| | Какао | 180 | 3.852 | 3.058 | 14.8415 | 102.2975 | № 397 |
| | Итого за завтрак | 552 | 15.91 | 17.925 | 59.9905 | 465.0965 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| | Морковь отварная | 50 | 0.6 | 0.05 | 3.15 | 15.4 | № 33 |
| | Суп гороховый с мясом цыплят и сметаной | 200 | 8.582 | 7.836 | 15.608 | 166.674 | № 81 |
| | Биточки из мяса цыплят | 70 | 10.7 | 7.93 | 6.64 | 139.57 | № 306 |
| | Макаронные отварные с маслом | 130 | 4.264 | 2.634 | 25.356 | 142.457 | № 204 |
| | Витаминизированный напиток | 180 | - | - | 17.46 | 72.0 | № т.к 52 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 | № 1 |
| | Итого за обед | 680 | 27.446 | 19.05 | 84.914 | 621.501 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| | Булочка с сыром | 60 | 6.052 | 6.7 | 22.585 | 174.891 | № 453 |
| | Ряженка | 200 | 5.4 | 5.0 | 8.4 | 101.8 | № 401 |
| | Итого за полдник | 260 | 11.452 | 11.7 | 30.985 | 276.691 | |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | |
| | Котлета рыбная | 80 | 15.074 | 3.877 | 5.694 | 118.05 | № 248 |
| | Овощи тушеные | 150 | 2.396 | 4.991 | 17.167 | 122.718 | № 77 |
| | Сок | 200 | - | - | 22.4 | 90.0 | № 399 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 | № 1 |
| | Итого за ужин | 480 | 21.27 | 9.268 | 69.861 | 447.968 | |
| | Итого за день | 1972 | 76.078 | 57.943 | 245.7505 | 1811.2565 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|--|-----------|----------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 4 | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 | №368 |
| | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200 | 5.902 | 6.322 | 23.403 | 174.031 | №185 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 30/7/10 | 4.656 | 8.265 | 14.851 | 152.413 | №3 |
| | Чай сладкий с молоком | 180 | 3.698 | 2.905 | 14.765 | 99.995 | №394 |
| | Итого за завтрак | 527 | 15.156 | 17.692 | 61.119 | 464.239 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 50 | 1.5 | 0.5 | 7.5 | 42.5 | №13 |
| | Суп «Московский» с мясом говядины и сметаной | 200 | 7.07 | 10.432 | 17.38 | 189.977 | №80 |
| | Бигус с мясом говядины | 70/130 | 13.886 | 14.1 | 10.997 | 220.64 | №200 |
| | Сок | 200 | - | - | 22.4 | 90.0 | №399 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| | Итого за обед | 700 | 25.756 | 25.632 | 74.977 | 628.517 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| | Булочка домашняя | 60 | 4.721 | 4.287 | 29.253 | 174.566 | № 469 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.4 | 4.4 | 8.8 | 96.4 | №400 |
| | Итого за полдник | 260 | 10.121 | 8.687 | 38.053 | 270.966 | |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | |
| | Суп молочный с вермишелью | 200 | 5.392 | 5.552 | 22.978 | 163.576 | № 93 |
| | Какао | 180 | 3.852 | 3.058 | 14.8415 | 102.2975 | № 397 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4.76 | 4.04 | 0.24 | 56.56 | №213 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 | № 1 |
| | Итого за ужин | 470 | 17.804 | 13.05 | 62.6595 | 439.6335 | |
| | Итого за день | 1957 | 68.837 | 65.061 | 236.8085 | 1803.3555 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|-------------------------------------|-----------|----------------------|---------------------|-----------------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 5 | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | № 368 |
| | Творожно-рисовый пудинг с повидлом | 170/10 | 17.166 | 10.146 | 23.694 | 255.158 | №235 |
| | Бутерброд с маслом | 25/7 | 1.956 | 5.275 | 12.391 | 104.863 | №3 |
| | Кофейный напиток | 200 | 0.2736 | 0.1584 | 9.075 | 38.8956 | №395 |
| | Итого за завтрак | 512 | 19.7956 | 15.9794 | 54.96 | 443.3166 | |
| | <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 и сметаной | 200 | 5.462 | 8.385 | 10.228 | 136.236 | № 66 |
| | Котлета из мяса говядины | 80 | 13.27 | 9.99 | 7.96 | 168.47 | № 282 |
| | Перловка отварная | 130 | 3.504 | 2.314 | 24.396 | 132.337 | №186 |
| | Соус томатный | 20 | 6.2524 | 0.594 | 1.3482 | 11.7495 | №348 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.285 | - | 18.035 | 73.265 | № 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 | № 1 |
| | Итого за обед | 720 | 26.473/ 26.473 | 21.933/ 21.933 | 79.9172/ 79.4172 | 614.5075/ 612.4575 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| | Пряник | 50 | 2.5 | 3.0 | 37.5 | 200.0 | № т/к 57 |
| | Кефир | 200 | 5.8 | 5.0 | 8.0 | 100.2 | № 401 |
| | Итого за полдник | 250 | 8.3 | 8.0 | 45.5 | 300.2 | |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | |
| | Фрикадельки рыбные в томатном соусе | 80/20 | 15.631 | 4.808 | 8.238 | 141.668 | № 517, № 348 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3.51 | 4.41 | 22.1 | 141.555 | № 321 |
| | Витаминизированный напиток | 180 | - | - | 17.46 | 72.0 | № т/к 52 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.76 | № 1 |
| | Итого за ужин | 450 | 22.181 | 9.538 | 67.478 | 448.983 | |
| | Итог за день | 1932 | 76.7496/76.7496 | 55.4504/ 55.4504 | 247.8552/ 247.3552 | 1807.0071/ 1804.9571 | |

Среднее значение ккал за 5 дней 1806.71

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|--|-----------|----------------------|----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 1 | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | №368 |
| | Каша кукурузная молочная с маслом | 200 | 4.952 | 5.247 | 26.028 | 171.056 | № 177 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 30/7/6 | 3.728 | 7.085 | 14.851 | 138.081 | № 3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.9736 | 2.3584 | 13.4936 | 87.0956 | № 395 |
| | Итого за завтрак | 523 | 12.0536 | 15.0904 | 64.1726 | 440.6326 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| | Горошек консервированный | 50 | 1.55 | - | 3.25 | 19.2 | № 10 |
| | Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной | 200 | 5.382 | 7.496 | 8.688 | 121.714 | № 67 |
| | Шницель из мяса говядины | 80 | 13.27 | 9.99 | 7.96 | 168.47 | №282 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3.51 | 4.41 | 22.1 | 141.555 | №321 |
| | Компот из с/ф с витамином «С» | 180 | 0.285 | - | 18.035 | 73.263 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| | Итого за обед | 690 | 27.297 | 22.496 | 76.733 | 609.604 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| | Пирожок печеный с печенью | 60 | 12.402 | 7.528 | 25.735 | 220.245 | №294 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.4 | 4.4 | 8.8 | 96.4 | №400 |
| | Итого за полдник | 260 | 17.802 | 11.928 | 34.535 | 316.645 | |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | |
| | Овощное рагу | 200 | 4.462 | 6.648 | 22.743 | 167.949 | №321 |
| | Какао | 180 | 3.852 | 3.058 | 14.8415 | 102.2975 | №397 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 | № 1 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4.76 | 4.04 | 0.24 | 56.56 | №213 |
| Итого за ужин | 470 | 16.874 | 14.146 | 62.4245 | 444.0065 | | |
| Итого за день | 1943 | 74.0266 | 63.6604 | 237.8651 | 1810.8881 | | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|---|-----------|----------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 2 | Завтрак | | | | | | |
| | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 | №368 |
| | Творожно-манная запеканка с молочным соусом | 150/50 | 18.2078 | 11.2812 | 20.5552 | 256.9904 | №237,351 |
| | Бутерброд с маслом | 25/7 | 1.956 | 5.275 | 12.391 | 104.863 | №3 |
| | Чай сладкий | 200 | 0.188 | 0.045 | 9.045 | 37.335 | №392 |
| | Итого за завтрак | 542 | 21.2518 | 16.8012 | 50.0912 | 436.9884 | |
| | Обед | | | | | | |
| | Морковь отварная | 50 | 0.6 | 0.05 | 3.15 | 15.4 | № 33 |
| | Борщ с мясом говядины и сметаной | 200 | 5.462 | 8.385 | 10.228 | 136.236 | №56 |
| | Плов с мясом говядины | 70/130 | 14.418 | 12.004 | 38.075 | 312.477 | №601 |
| | Сок | 200 | - | - | 22.4 | 90.0 | №399 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| | Итого за обед | 700 | 23.78 | 21.039 | 90.553 | 639.513 | |
| | Полдник | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 4.0 | 6.5 | 32.0 | 205.0 | № т/к57 |
| | Кефир | 200 | 5.8 | 5.0 | 8.0 | 100.2 | №401 |
| | Итого за полдник | 250 | 9.8 | 11.5 | 40.0 | 305.2 | |
| | Ужин | | | | | | |
| | Биточки рыбные | 80 | 15.074 | 3.877 | 5.694 | 118.05 | №248 |
| | Картофель тушеный с овощами | 150 | 2.396 | 4.991 | 17.167 | 122.718 | № 77 |
| | Витаминный напиток | 180 | - | - | 17.46 | 72.0 | № т.к 52 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 | № 1 |
| | Итого за ужин | 460 | 21.27 | 9.268 | 64.921 | 429.968 | |
| | Итого за день | 1952 | 76.1018 | 58.6082 | 245.5652 | 1811.6694 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------------------------------|-----------|----------------------|----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 3 | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | №368 |
| | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 5.702 | 5.697 | 25.003 | 174.106 | №185 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 30/7/6 | 3.728 | 7.085 | 14.851 | 138.081 | № 3 |
| | Какао | 180 | 3.852 | 3.058 | 14.8415 | 102.2975 | №397 |
| | Итого за завтрак | 523 | 13.682 | 16.24 | 64.4955 | 458.8845 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 50 | 1.5 | 0.5 | 7.5 | 42.5 | № 13 |
| | Суп – лапша с мясом цыплят | 200 | 5.518 | 6.204 | 12.575 | 127.717 | №217 |
| | Рулет из мяса цыплят с луком и яйцом | 60/20 | 10.456 | 11.733 | 6.724 | 173.554 | №295 |
| | Капуста тушеная | 130 | 3.406 | 3.278 | 11.669 | 89.449 | №336 |
| | Кисель из изюма с витамином «С» | 180 | 0.36 | 0.06 | 20.103 | 82.293 | №380 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| | Итого за обед | 690 | 24.54 | 22.375 | 75.271 | 600.913 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 60 | 7.387 | 5.79 | 26.739 | 188.767 | №458,504 |
| | Варенец | 200 | 5.8 | 5.0 | 8.2 | 101.0 | №401 |
| | Итого за полдник | 260 | 13.187 | 10.79 | 34.939 | 289.767 | |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | |
| | Суфле из печени | 80 | 19.85 | 8.417 | 6.55 | 181.226 | № 321 |
| | Овощной маринад | 130 | 2.416 | 4.103 | 13.042 | 98.556 | № 54 |
| | Сок | 200 | - | - | 22.4 | 90.0 | № 399 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.76 | № 1 |
| Итого за ужин | 450 | 25.306 | 12.84 | 61.672 | 463.542 | | |
| Итого за день | 1923 | 76.715 | 62.245 | 236.3775 | 1813.1065 | | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|---|-----------|----------------------|---------------------|-----------------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 4 | Завтрак | | | | | | |
| | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 | №368 |
| | Макароньы отварные, запеченные с сыром | 150 | 7.512 | 6.052 | 31.698 | 211.616 | №207 |
| | Яйцо вареное | 40 | 4.76 | 4.04 | 0.24 | 56.56 | №213 |
| | Бутерброд с маслом | 25/7 | 1.956 | 5.275 | 12.391 | 104.863 | №3 |
| | Кофейный напиток | 200 | 0.2736 | 0.1584 | 9.0936 | 38.8956 | №395 |
| | Итого за завтрак | 522 | 15.4016 | 15.7254 | 61.5226 | 449.7346 | |
| | Обед | | | | | | |
| | Огурец свежий/соленый | 50 | 0.4/0.4 | 0.05/0.05 | 1.25/0.75 | 7.05/5.0 | №70 |
| | Суп картофельный с фрикадельками из говядины и сметаной | 180/20 | 5.147 | 7.546 | 10.303 | 127.669 | №83 |
| | Гуляш из мяса говядины | 80 | 13.104 | 12.988 | 6.143 | 187.529 | №152 |
| | Пшено отварное с маслом | 130 | 4.344 | 3.074 | 24.236 | 142.017 | № 186 |
| | Сок | 200 | - | - | 22.4 | 90.0 | №399 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| | Итого за обед | 710 | 26.295/ 26.295 | 24.258/ 24.258 | 81.032/ 80.532 | 639.665/ 637.615 | |
| | Полдник | | | | | | |
| | Булочка домашняя | 60 | 4.721 | 4.287 | 29.253 | 174.566 | №469 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.4 | 4.4 | 8.8 | 96.4 | №400 |
| | Итого за полдник | 260 | 10.121 | 8.687 | 38.053 | 270.966 | |
| | Ужин | | | | | | |
| | Творожные сырники со сгущенным молоком | 200/30 | 26.676 | 13.746 | 27.234 | 333.158 | №231 |
| | Чай сладкий | 200 | 0.188 | 0.045 | 9.045 | 37.335 | №392 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.32 | №1 |
| | Итого за ужин | 460 | 29.144 | 14.031 | 51.039 | 440.813 | |
| | Итого за день | 1952 | 80.9616/ 80.9616 | 62.7014/ 62.7014 | 231.6466/ 231.1466 | 1801.1786 1799.1286 | |

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|--|-----------|----------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 5 | Завтрак | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | №368 |
| | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200 | 5.322 | 6.072 | 21.118 | 160.316 | №185 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 30/7/6 | 9.272 | 7.085 | 14.851 | 138.081 | №3 |
| | Чай сладкий с молоком | 180 | 3.698 | 2.905 | 14.765 | 99.995 | № 394 |
| | Итого за завтрак | 523 | 18.692 | 16.462 | 60.534 | 442.792 | |
| | Обед | | | | | | |
| | Помидор свежий | 50 | 0.55 | 0.1 | 1.9 | 10.07 | №70 |
| | Рассольник с мясом говядины и сметаной | 200 | 6.602 | 7.676 | 19.448 | 171.494 | №76 |
| | Суфле из мяса цыплят | 80 | 10.22 | 8.18 | 2.66 | 124.38 | №675 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3.51 | 4.41 | 22.1 | 141.555 | №321 |
| | Компот из сухофруктов с витамином «С» | 180 | 0.285 | - | 18.035 | 73.262 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 | №1 |
| | Итого за обед | 690 | 24.467 | 20.966 | 80.843 | 606.164 | |
| | Полдник | | | | | | |
| | Пряник | 50 | 2.5 | 3.0 | 37.5 | 200.0 | № т/к 57 |
| | Ряженка | 200 | 5.4 | 5.0 | 8.4 | 101.8 | № 401 |
| | Итого за полдник | 250 | 7.9 | 8.0 | 45.9 | 301.8 | |
| | Ужин | | | | | | |
| | Суфле из рыбы | 80 | 16.907 | 4.982 | 1.75 | 119.631 | №269 |
| | Овощи тушеные | 150 | 2.396 | 4.991 | 17.167 | 122.718 | № 77 |
| | Кисель из джема | 180 | 0.174 | - | 25.38 | 102.006 | №383 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.76 | №1 |
| | Итого за ужин | 450 | 22.517 | 10.293 | 63.977 | 438.115 | |
| | Итого за день | 1913 | 73.576 | 55.721 | 251.254 | 1788.871 | |

Среднее значение ккал за 5 дней 1808.01