



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Светлячок»

Т.Н. Сахарова
Т.Н. Сахарова
«25» декабря 2023 года
Приказ № 105/01-20

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Светлячок» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением интеллектуального развития воспитанников

Примерное цикличное меню

(Дети от 3 до 7 лет)

Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль 2010;
Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации часть 2), Ярославль 2017

1 неделя
1 день (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порционный	15	3,4	4,4	0	54	
	Каша молочная пшеничная жидкая со сливочным маслом	200/4	5,4/0	3,0/2,9	22,6/0	138/26	35
	Чай с сахаром	200	0	0	16,0	64	96
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Суммарный объем	460					
	Итого:		12,1	11,6	61,7	399	
2-й завтрак	Сок фруктовый промышленного произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Борщ с капустой, с картофелем и с курой	200/24	2,4/10,2	2,0/7,6	7,6/0,1	68/119	6/19
	Птица, тушенная в соусе с овощами	60/150	18,0	21,2	20,5	146	96 ч.2
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из сухофруктов с вит. «С»	180	0,5	0	28,4	117	91
	Суммарный объем	652	33,6	31,3	69,3	516	
	Итого:						
Полдник	Пирожок с повидлом	80	4,9	5,0	37,2	231	115
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	102
	Суммарный объем	280					
	Итого:		10,9	10,2	47,2	345	
	Итого за день:		56,6	53,1	193,2	1320	

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>
Завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая со сливочным маслом
	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный
	Суммарный объем
	Итого:
2-й завтрак	Сок фруктовый промышленного произ-ва
	Итого:
Обед	Суп картофельный со свежей рыбой
	Котлета рыбная
	«Пюре розовое»
	Огурец соленый /огурец св.; или горошек/кукуруза (консервы)
	Хлеб ржаной
	Напиток из плодов шиповника с вит. «С»
	Суммарный объем
	Итого:
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком
	Чай
	Суммарный объем
	Итого:
Итого за день:	

вторник)

Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецепту
	Белки	Жиры	Углеводы		
200/4	6,6/0	3,4/2,9	33,6/0	192/26	38
200	5,4	4,4	23,6	158	100
45	3,3	1,3	23,1	117	
445					
	15,3	12,0	80,3	493	
125	-	-	15,0	60	
	-	-	15,0	60	
200/30	2,8/5,1	2,2/0,1	12,8/0	96/22	9
80	10,2	3,8	12,7	125	51
150	3,0	4,6	10,2	117	79
30/30	0,2/0,2	-/-	0,5/0,5	3/4	
30/30	0,9/0,6	0/0,3	1,9/4,2	12/20	
38	2,5	0,5	12,7	66	
180	0,3	0,1	26,0	117	113. ч.2
708					
	24,1	11,3	74,9	546	
150/30	25,5/2,1	16,2/2,5	30,1/16,6	375/98	45
200	0	0	0	0	96
380					
	27,6	18,7	46,7	473	
	67,0	42,0	216,9	1572	

3 день (среда)

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
Завтрак	Масло сливочное порционное	7
	Омлет с сыром	150
	Кофейный напиток на молоке	200
	Хлеб пшеничный	45
	Масло сливочное	7
	Суммарный объем	402
	Итого:	
2-й завтрак	Фрукты св.- банан	200
	Итого:	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	200/18
	«Ежики» мясные	80/30
	Соус сметанный	30
	Икра свекольная	120
	Хлеб ржаной	38
	Кисель из джема с вит.« С»	180
	Суммарный объем	696
	Итого:	
Полдник	Манник с повидлом	130/20
	Чай	200
	Суммарный объем	350
	Итого:	
Итого за день:		

<i>Пищевые вещества (гр.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал.)</i>	<i>№ рецепту</i>
<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углев од ы</i>		
0	5,0	0	46	
19,0	20,8	2,7	271	61 ч.2
4,8	3,8	25,6	158	98
3,3	1,3	23,1	117	
0	5,0	0	46	
27,1	30,9	51,4	592	
3,0	1,0	42,0	192	
3,0	1,0	42,0	192	
2,4/4,8	2,0/3,4	7,4/0	58/50	7/17
12,3	11,4	15,2	213	64
0,5	3,0	1,5	35	85
1,7	7,6	6,7	118	5
2,5	0,5	12,7	66	
0	0	25,3	99	114 ч.2
24,2	27,9	68,8	639	
5,3/0	7,2/0	35,8/13,0	240/50	57 ч.2
-	-	-	-	96
5,3	7,2	48,8	290	
59,6	67,0	211,0	1713	

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>
Завтрак	Вермишель молочная со сливочным маслом	200/4
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	45
	Суммарный объем	445
	Итого:	
2-й завтрак	Фрукты свежие (мандарины)	80
	Итого:	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	200/18/10
	Печень, тушенная в соусе	40/40
	Картофельное пюре	150
	Огурец соленый /огурец св.;	30 /30
	или горошек/кукуруза (консервы)	30/30
	Хлеб ржаной	38
	Компот из сухофруктов с вит. «С»	180
	Суммарный объем	706
Итого:		
Полдник	Сдоба обыкновенная	80
	Молоко кипяченое	200
	Суммарный объем	260
	Итого:	
Итого за день:		

верг)

Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
Белки	Жиры	Углеводы		
6,2/0	5,4/2,9	20,0/0	158/26	14
0	0	16,0	64	96
3,3	1,3	23,1	117	
9,5	9,6	59,1	365	
0,6	0,1	6,0	30	
0,6	0,1	6,0	30	
2,4/4,8/0,2	2,2/3,4/1, 5	16,2/0/0,3	86/50/16	8
21,5	14,4	13,2	278	81 ч.2
4,0	5,6	14,0	153	78
0,2/0,2	-	0,5/0,5	3/4	
0,9/0,6	0/0,3	1,9/4,2	12/20	
2,5	0,5	12,7	66	
0,5	-	28,4	117	91
36,1	27,6	85,3	769	
6,5	3,8	39,0	235	104
6,0	5,2	10,0	114	102
12,5	9,0	49,0	349	
58,7	46,3	199,4	1513	

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая со сливочным маслом
	Чай с молоком
	Хлеб пшеничный
	Печенье
	Суммарный объем Итого:
2-й завтрак	Сок фруктовый пром.произ-ва
	Итого:
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом
	Голубцы любительские
	Хлеб ржаной
	Компот из св.фруктов (яблоки) с вит.«С»
	Суммарный объем Итого:
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»
	Хлеб пшеничный
	Фрукты свежие (яблоко)
	Суммарный объем Итого:
Итого за день:	

день (пятница)

Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецепту
	Белки	Жиры	Углеводы		
200/4	5,0/0	3,0/2,9	27,8/0	158/26	33
200	3,0	2,6	21,0	122	97
45	3,3	1,2	23,0	117	
20-30	1,4	3,6	13,6	92	
465					
	12,7	13,3	85,4	515	
125	-	-	15,0	60	
	-	-	15,0	60	
200/18	2,4/4,8	2,0/3,4	10,0/0	66/50	11
100/50	15,0	24,6	14,2	355	87 ч.2
38	2,5	0,5	12,7	66	
180	0,1	0,1	25,3	102	90
586					
	24,8	30,6	62,2	639	
200	5,4	5,0	21,6	158	103
45	3,3	1,3	23,1	117	
100	0,4	0,4	9,8	47	
345					
	9,1	6,7	54,5	322	
	46,6	50,6	217,1	1536	

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>
Завтрак	Масло сливочное порционное
	Каша молочная манная жидкая со сливочным маслом
	Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный
	Суммарный объем
	Итого:
2-й завтрак	Сок фрукт. пром.проз-ва
	Итого:
Обед	Суп с макаронами изделиями с курой
	Котлета рубленая из птицы
	Картофельное пюре
	Огурец соленый /огурец св.; или горошек/кукуруза (консервы)
	Хлеб ржаной
	Компот из сухофруктов с вит. «С»
	Суммарный объем
	Итого:
Полдник	Коржики молочные
	Молоко кипяченое
	Суммарный объем
	Итого:
Итого за день:	

1 день (понедельник)

<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (гр.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал.)</i>	<i>№ рецепту</i>
	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
7	0	5,0	0	46	
200/4	5,2/0	3,0/2,9	23,2/0	140/26	31
200	0	0	16,0	64	96
45	3,3	1,3	23,1	117	
452	8,5	12,2	62,3	393	
125	-	-	15,0	60	
	-	-	15,0	60	
200/25	3,2/10,6	2,4/8,0	13,4/0,1	82/124	13/19
80	12,6	10,0	14,2	208	71
150	3,3	4,6	11,7	127	78
30/30	0,2/0,2	-/-	0,5/0,5	3/4	
30/30	0,9/0,6	0/0,3	1,9/4,2	12/20	
38	2,5	0,5	12,7	66	
180	0,5	-	28,4	117	91
703					
	32,9	25,5	81,0	725	
80	4,6	8,9	48,8	297	124 ч.2
200	6,0	5,2	10,0	114	102
280					
	10,6	14,1	58,8	411	
	52,0	51,8	217,1	1589	

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>
Завтрак	Каша молочная из овс.хл. «Геркулес» со сливочным маслом
	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный
	Суммарный объем
	Итого:
2-й завтрак	Сок фрукт. пром.проз-ва
	Итого:
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом
	Печень по-строгановски
	Каша гречневая рассыпчатая
	Хлеб ржаной
	Компот из св.фруктов (яблоки) с вит. «С»
	Суммарный объем
	Итого:
Полдник	Запеканка из творога
	Соус сметанный
	Чай с сахаром
	Суммарный объем
	Итого:
Итого за день:	

день (вторник)

Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецепту,
	Белки	Жиры	Углеводы		
200/4	6,6/0	3,4/2,9	33,6/0	192/26	38
200	5,4	4,4	23,6	158	100
45	3,3	1,3	23,1	117	
445					
	15,3	12,0	80,3	493	
125	-	-	15,0	60	
	-	-	15,0	60	
200/18	5,2/4,8	2,0/3,4	17,8/0	104/50	10
80	10,4	8,4	5,4	140	56 ч.1
150	8,5	6,0	37,8	243	74
38	2,5	0,5	12,7	66	
180	0,1	0,1	25,3	102	90
666					
	31,5	20,4	99,0	705	
150	26,1	16,2	23,7	360	46
30	0,5	2,2	6,8	50	85
200	3,0	2,6	21,0	122	96
380					
	29,6	21,0	51,5	532	
	76,4	53,4	245,8	1790	

3 день (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	200/4	6,2/0	3,6/2,9	25,8/0	160/26	32
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	98
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,2	23,0	117	
	Суммарный объем	445					
	Итого:		14,3	11,5	74,4	461	
2-й завтрак	Фрукты свежие (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192	
	Итого:		3,0	1,0	42,0	192	
Обед	Суп картофельный со свежей рыбой	200/30	2,8/5,1	2,2/0,1	12,8/0	96/22	9
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	15,8	3,5	2,8	106	48
	Картофельное пюре	150	4,0	5,6	14,0	153	78
	Огурец соленый /огурец св.;	30 /30	0,2/0,2	-/-	0,5/0,5	3/4	
	или горошек/кукуруза (консервы)	30/30	0,9/0,6	0/0,3	1,9/4,2	12/20	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Кисель из джема, повидла, варенья с вит.«С»	180	0	0	25,3	99	114 ч.2
	Суммарный объем	708					
	Итого:		30,4	11,9	68,1	545	
Полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,5	184	75
	Сыр порционный	15	3,4	4,4	0	54	
	Чай	200	-	-	-	-	96
	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,1	1,0	37,8	173	
	Суммарный объем	415					
	Итого:		11,9	9,6	67,3	411	
Итого за день:			59,6	34,0	251,8	1609	

4 день (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное	7	0	5,0	0	46	
	Омлет натуральный	150	15,0	18,0	3,0	232	43
	Чай с сахаром	200	0	0	16,0	64	96
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Суммарный объем	402					
	Итого:		18,3	24,3	42,1	459	
2-й завтрак	Фрукты - мандарины	80	0,6	0,1	6,0	30	
	Итого:		0,6	0,1	6,0	30	
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	200/18/10	2,8/4,8/0,2	3,4/3,4/1,5	9,0/0/0,3	90/50/16	10 ч.2
	Гуляш из говядины	80	14,1	16,3	1,6	211	55
	Рис отварной	150	3,6	4,3	29,1	195	73
	Огурец соленый /огурец св.;	30 /30	0,2/0,2	-/-	0,5/0,5	3/4	
	или горошек/кукуруза (консервы)	30/30	0,9/0,6	0/0,3	1,9/4,2	12/20	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Напиток из шиповника с вит. «С»	180	0,3	0,1	26,0	117	113 ч.2
	Суммарный объем	696					
	Итого:		28,5	29,5	79,2	748	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	9,6	6,1	31,0	234	108
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	102
	Суммарный объем	280					
	Итого:		15,6	11,3	41,0	348	
	Итого за день:		63,0	65,2	168,3	1585	

5 день (пятница)

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (гр.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал.)</i>	<i>№ рецептур</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Угледо- ды</i>		
Завтрак	Каша молочная гречневая вязкая со сливочным маслом	200/4	6,2/0	3,4/2,9	23,4/0	152/26	40
	Чай с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	97
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Печенье	20-30	1,4	3,6	13,6	92	
	Суммарный объем	465					
	Итого:			16,3	15,6	83,7	545
2-й завтрак	Сок фрукт. пром.произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп картофельный с яйцом, с мясом и со сметаной	200/18/10	3,6/4,8/0,2	3,2/3,4/1,5	13,0/0/0,3	108/50/16	14 ч.2
	Котлета мясная	80	10,6	10,5	13,3	195	59
	Капуста тушеная	150	3,0	4,1	8,3	105	82
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из св. фруктов (яблоки) с вит. «С»	180	0,1	0,1	25,3	102	90
	Суммарный объем	666					
	Итого:			24,8	23,3	72,9	642
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158	103
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Суммарный объем	345					
	Итого:			9,1	6,7	54,5	322
Итого за день:			50,2	45,6	226,1	1569	

3 неделя

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая со сливочным маслом
	Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный
	Сыр порционный
	Суммарный объем
	Итого:
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва
	Итого:
Обед	Суп из овощей с курой
	Икра морковная
	Бефстроганов из птицы
	Макаронные изделия отварные
	Хлеб ржаной
	Компот из сухофруктов с вит. «С»
	Суммарный объем
	Итого:
Полдник	Пирожок с яблоками
	Молоко кипяченое
	Суммарный объем
	Итого:
	Итого за день:

1 день (понедельник)

<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (гр.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал.)</i>	<i>№ рецептур</i>
	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
200/4	5,4/0	3,0/2,9	22,6/0	138/26	35
200	0	0	16,0	64	96
45	3,3	1,3	23,1	117	
15	3,4	4,4	0	54	
460					
	12,1	11,6	61,7	399	
125	-	-	15,0	60	
	-	-	15,0	60	
200/25	2,4/10,6	1,8/8,0	9,8/0,1	60/124	12/19
60	0,9	3,7	3,1	39	4
80	11,2	20,2	3,5	243	68
150	5,4	4,2	29,5	184	75
38	2,5	0,5	12,7	66	
180	0,5	0	28,4	117	91
733					
	33,5	38,4	87,1	833	
80	4,5	5,0	33,0	212	114
200	6,0	5,2	10,0	114	102
280	10,5	10,2	43,0	326	
	56,1	60,2	206,8	1618	

Приём пищи	Наименование блюда
Завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая со сливочным маслом
	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный
	Суммарный объем
	Итого:
2-й завтрак	Сок фруктовый промышленного производства
	Итого:
Обед	Суп картофельный со свежей рыбой
	Рыба , запеченая в омлете
	Картофельное пюре
	Огурец соленый /огурец св.; или горошек/кукуруза (консервы)
	Хлеб ржаной
	Напиток из плодов шиповника с вит. «С»
	Суммарный объем
	Итого:
Полдник	Пудинг из творога с изюмом
	Соус сметанный
	Чай с сахаром
	Суммарный объем
	Итого:
Итого за день:	

день (вторник)

Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
	Белки	Жиры	Углеводы		
200/4	6,6/0	3,4/2,9	33,6/0	192/26	38
200	5,4	4,4	23,6	158	100
45	3,3	1,3	23,1	117	
445					
	15,3	12,0	80,3	493	
125	0	0	15,0	60,0	
	0	0	15,0	60,0	
200/30	2,8/5,1	2,2/0,1	12,8/0	96/22	9
80	12,0	4,8	2,8	100	70 ч.2
150	4,0	5,6	14,0	153	78
30/30	0,2/0,2	-/-	0,5/0,5	3/4	
30/30	0,9/0,6	0/0,3	1,9/4,2	12/20	
38	2,5	0,5	12,7	66	
180	0,3	0,1	26,0	117	113 ч.2
708					
	26,9	13,3	68,8	557	
120	17,8	11,5	27,0	298	296 ч.3
30	0,5	2,2	6,8	50	85
200	0	0	0	0	96
350					
	18,3	13,7	33,8	348	
	60,5	39,0	197,9	1458	

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>
Завтрак	Каша молочная из овс.хл. «Геркулес» жидкая со сливочным маслом
	Кофейный напиток на молоке
	Хлеб пшеничный
	Суммарный объем
	Итого:
2-й завтрак	Фрукты - бананы
	Итого:
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) с мясом
	Котлета мясо – картофельная похлыновски
	Капуста тушеная
	Хлеб ржаной
	Компот из свежих фруктов (яблоки) с вит.«С»
	Суммарный объем
	Итого:
Полдник	Запеканка рисовая с повидлом
	Чай
	Суммарный объем
	Итого:
Итого за день:	

3 день (среда)

Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
	Белки	Жиры	Углеводы		
200/4	6,6/0	3,4/2,9	33,6/0	192/26	38
200	4,8	3,8	25,6	158	98
45	3,3	1,3	23,1	117	
445					
	14,7	11,4	82,3	493	
200	3,0	1,0	42,0	192	
	3,0	1,0	42,0	192	
200/18	2,6/4,8	2,2/3,4	16,2/0	86/50	20 ч.2
80	12,6	14,8	5,2	207	82 ч.2
150	3,0	4,1	8,3	105	82 ч.1
38	2,5	0,5	12,7	66	
180	0,1	0,1	25,3	102	90
666					
	25,6	25,1	67,7	616	
130/20	2,9	4,1	42,3	217	185
200	0	0	0	0	96
350					
	2,9	4,1	42,3	217	
	46,7	41,5	230,9	1524	

4 день (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло сливочное	7	0	5,0	0	46	
Завтрак	Омлет натуральный	150	15,0	18,0	3,0	232	43
	Чай с сахаром	200	0	0	16,0	64	96
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Суммарный объем	402					
	Итого:		18,3	24,3	42,1	459	
2-й завтрак	Фрукты свеж.(мандарины)	80	0,6	0,1	6,0	30	
	Итого:		0,6	0,1	6,0	30	
Обед	Щи из св.капусты с мясом	200/18	2,4/4,8	2,0/3,4	7,4/0	58/50	7/17
	Оладьи из печени с морковью	80	13,6	10,8	8,4	190	62
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	127	78
	Огурец соленый /огурец св.;	30 /30	0,2/0,2	-/-	0,5/0,5	3/4	
	или горошек/кукуруза (консервы)	30/30	0,9/0,6	0/0,3	1,9/4,2	12/20	
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из сухофруктов с вит. «С»	180	0,5	-	28,4	117	91
	Суммарный объем	696					
Полдник	Итого:		27,3	21,3	69,1	611	
	Коржики молочные	80	4,6	8,9	48,8	297	124 ч.2
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	102
	Суммарный объем	280					
	Итого:		10,6	14,1	58,8	411	
	Итого за день:		56,8	59,8	176,0	1511	

5 день (пятница)

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (гр.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал.)</i>	<i>№ рецептур</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая со сливочным маслом	200/4	5,0/0	3,0/2,9	27,8/0	158/26	33
	Чай с молоком	200	3,0	2,6	21,0	122	97
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,2	23,0	117	
	Печенье	20-30	1,4	3,6	13,6	92	
	Суммарный объем	465					
2 Завтрак	Итого:		12,7	13,3	85,4	515	
	Сок фрукт. пром.произ-ва	125	-	-	15,0	60	
Обед	Итого:		-	-	15,0	60	
	Суп с крупой (греча) с мясом	200/18	2,4/4,8	2,2/3,4	14,8/0	82/50	21 ч.2
	Зразы рубленые	80	10,0	13,8	9,6	208	60
	Рагу овощное	150	3,3	7,2	14,7	144	83
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Кисель с вит. «С»	180	0	0	25,3	99	114 ч.2
	Суммарный объем	666					
Полдник	Итого:		23,0	27,1	77,1	649	
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158	103
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Суммарный объем	345					
	Итого:		9,1	6,7	54,5	322	
	Итого за день:		44,8	47,1	232,0	1546	