



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Светлячок»
Т.Н. Сахарова
«03» июля 2024 года
Приказ № 31/01-20

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

Примерное 3-х недельное циклическое меню

(Дети от 1,5 до 3 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.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0	36	
	Каша молочная пшеничная жидкая со сливочным маслом	150	4,0	4,3	17,2	123	35
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	
	Суммарный объем	370					
	Итого:			8,6	8,1	47,0	296
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Борщ с капустой, с картофелем и с курой	180/24	2,1/10,2	1,8/7,6	6,8/0,1	61/119	6/19
	Птица, тушенная в соусе с овощами	50/120	14,8	17,7	16,3	120	96 ч.2
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из сухофруктов с вит.«С»	150	0,4	-	23,7	97	91
	Суммарный объем	554					
	Итого:		29,5	27,5	56,9	449	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	4,9	5,0	37,2	231	115
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	102
	Суммарный объем	260					
	Итого:		10,3	9,7	46,2	334	
	Итого за день:		48,4	45,3	165,1	1139	

2 день (вторник)

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (гр.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал.)</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая со сливочным маслом	150	5,0	4,6	25,2	164	38
	Какао с молоком	180	4,9	3,9	21,2	143	100
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78	
	Суммарный объем	360					
	Итого:		12,1	9,3	61,8	385	
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп картофельный со свежей рыбой	180/25	2,6/4,3	2,0/0,1	11,5/0	87/18	9
	Котлета рыбная	60	7,6	2,8	9,5	94	51
	«Пюре розовое»	120	2,4	3,7	8,1	93	79
	Огурец соленый /огурец св.;	20 /20	0,1/0,1	-/-	0,3/0,3	2/2	
	или горошек/кукуруза (консервы)	20/20	0,6/0,4	0/0,2	1,3/2,8	8/13	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Напиток из плодов шиповника с вит. «С»	150	0,3	0,1	21,6	97	113. ч.2
	Суммарный объем	585					
	Итого:		19,8	9,1	62,0	449	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/20	20,4/1,4	13,0/1,7	24,1/11,1	300/66	45
	Чай	150	-	-	-	-	96
	Суммарный объем	290					
	Итого:		21,8	14,7	35,2	366	
Итого за день:			53,7	33,1	174,0	1260	

3 день (среда)

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 с сыром	150	19,0	20,8	2,7	271	61 ч.2
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	23,1	143	98
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	79	
	Масло сливочное	7	0	5,0	0	46	
	Суммарный объем	367					
	Итого:		25,6	30,0	41,2	539	
2-й завтрак	Фрукты свежие (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192	
	Итого:		3,0	1,0	42,0	192	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	180/18	2,1/4,8	1,8/3,4	6,6/0	52/50	7/17
	«Ежики» мясные	60/30	8,1	7,6	9,0	139	64
	Соус сметанный	30	0,5	3,0	1,5	35	85
	Икра свекольная	100	1,4	6,3	5,6	98	5
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Кисель из джема с вит.« С»	150	0	0	21,1	82	114 ч.2
	Суммарный объем	598					
	Итого:		18,9	22,5	53,8	508	
Полдник	Манник с повидлом	130/20	5,3/0	7,2/0	35,8/13,0	240/50	57 ч.2
	Чай	150	-	-	-	-	96
	Суммарный объем	300					
	Итого:		5,3	7,2	48,8	290	
Итого за день:			52,8	61,2	206,8	1625	

4 день (четверг)

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (гр.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал.)</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак	Вермишель молочная со сливочным маслом	150/3	4,6/0	4,0/2,1	15,0/0	118/20	14
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	96
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78	
	Суммарный объем	360					
	Итого:		6,9	7,0	44,8	275	
2-й завтрак	Фрукты свежие (мандарины)	80	0,6	0,1	6,0	30	
	Итого:		0,6	0,1	6,0	30	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	180/18/8	7,1	6,5	14,7	141	8
	Печень, тушенная в соусе	30/30	16,1	10,8	9,9	208	81 ч.2
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	9,3	102	78
	Огурец соленый /огурец св.;	20 /20	0,1/0,1	-/-	0,3/0,3	2/2	
	или горошек/кукуруза(консервы)	20/20	0,6/0,4	0/0,2	1,3/2,8	8/13	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из сухофруктов с вит.«С»	150	0,4	-	23,7	97	91
	Суммарный объем	578					
Итого:		28,3	21,4	68,1	603		
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	6,5	3,8	39,0	235	104
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	102
	Суммарный объем	260					
	Итого:		11,9	8,5	48,0	338	
Итого за день:		47,7	37,0	166,9	1246		

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>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая со сливочным маслом	150/3	3,7/0	2,2/2,1	20,8/0	118/20	33
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	19,0	110	97
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	79	
	Печенье	20-30	1,4	3,6	13,6	92	
	Суммарный объем	380					
	Итого:		10,0	11,0	68,8	418	
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	180/18	2,1/4,8	1,8/3,4	9,0/0	59/50	11
	Голубцы любительские	120	12,0	19,6	11,4	284	87 ч.2
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из св.фруктов (яблоки) с вит.«С»	150	0,1	0,1	21,1	85	90
	Суммарный объем	498					
	Итого:		21,0	25,3	51,5	530	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,8	4,5	19,4	142	103
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	79	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Суммарный объем	310					
	Итого:		7,4	5,7	44,6	268	
Итого за день:			38,4	42,0	179,9	1276	

2 неделя

1 день (понедельник)

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	
	Каша молочная манная жидкая со сливочным маслом	150/3	3,9/0	2,2/2,1	17,4/0	105/20	31
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	96
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	79	
	Суммарный объем	367					
	Итого:		6,2	10,2	47,2	308	
2-й завтрак	Сок фрукт. пром. проз-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп с макаронными изделиями с курой	180/24	2,8/10,2	2,1/7,6	12,0/0,1	74/119	13/19
	Котлета рубленая из птицы	60	9,4	7,5	10,6	156	71
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	9,3	102	78
	Огурец соленый /огурец св.; или горошек/кукуруза(консервы)	20 /20 20/20	0,1/0,1 0,6/0,4	-/ 0/0,2	0,3/0,3 1,3/2,8	2/2 8/13	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из сухофруктов с вит. С	150	0,4	-	23,7	97	91
	Суммарный объем	584					
Итого:		27,5	21,3	66,2	603		
Полдник	Пирожок с творогом	80	10,4	7,8	24,7	223	12
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	102
	Суммарный объем	260					
	Итого:		15,8	12,5	33,7	326	
Итого за день:			49,5	44,0	162,1	1297	

2 день (вторник)

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (гр.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал.)</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак	Каша молочная из овс.хл. «Геркулес» со сливочным маслом	150/3	4,2/0	3,0/2,1	16,0/0	108/20	38
	Какао с молоком	180	4,9	3,9	21,2	143	100
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78	
	Суммарный объем	360					
	Итого:		11,3	9,8	52,6	349	
2-й завтрак	Сок фрукт. пром. проз-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	180/18	8,7/4,8	4,5/3,4	17,8/0	140/50	10
	Печень по-строгановски	30/30	7,8	6,3	4,0	105	56 ч.1
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,8	31,4	194	74
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из св. фруктов (яблоки) с вит. «С»	150	0,1	0,1	21,1	85	90
	Суммарный объем	558					
	Итого:		30,3	19,5	84,3	626	
Полдник	Запеканка из творога	120	20,9	13,0	20,0	288	46
	Соус сметанный	30	0,5	2,2	6,8	50	85
	Чай с сахаром	150	0	0	12,0	48	96
	Суммарный объем	300					
	Итого:		21,4	15,2	38,8	386	
Итого за день:			63,0	44,5	190,7	1421	

3 день (среда)

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (гр.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал.)</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая со сливочным маслом	150/3	4,6/0	2,7/2,1	19,3/0	120/20	32
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	23,1	143	98
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	79	
	Суммарный объем	360					
	Итого:		11,2	9,0	57,8	362	
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 св. рыбой	180/25	2,6/4,3	2,0/0,1	11,5/0	87/18	9
	Рыба тушеная в томате с овощами	70/30	13,8	3,4	2,8	97	48
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	9,3	102	78
	Огурец соленый /огурец св.;	20 /20	0,1/0,1	-/-	0,3/0,3	2/2	
	или горошек/кукуруза (консервы)	20/20	0,6/0,4	0/0,2	1,3/2,8	8/13	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Кисель из джема/ повидла/ варенья с вит. «С»	150	0	0	21,1	82	114 ч.2
Суммарный объем	595						
Итого:		25,4	9,6	55,2	441		
Полдник	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,3	23,6	147	75
	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0	36	
	Чай	150	-	-	-	-	96
	Зефир	50	0,4	-	39,9	163	
	Суммарный объем	330					
	Итого:		7,0	6,2	63,5	346	
Итого за день:		49,3	26,8	216,4	1351		

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	180	0	0	14,4	58	96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	
	Суммарный объем	367					
	Итого:		17,2	23,8	32,8	414	
2-й завтрак	Фрукты свежие (мандарины)	80	0,6	0,1	6,0	30	
	Итого:		0,6	0,1	6,0	30	
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	180/18/8	2,5/4,8/0,2	3,0/3,4/1,2	8,1/0/0,2	81/50/13	10 ч.2
	Гуляш из говядины	60	11,4	13,0	1,1	167	55
	Рис отварной	120	2,9	3,4	23,2	156	73
	Огурец соленый /огурец св.;	20 /20	0,1/0,1	-/-	0,3/0,3	2/2	
	или горошек/кукуруза (консервы)	20/20	0,6/0,4	0/0,2	1,3/2,8	8/13	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Напиток из шиповника с вит. «С»	150	0,3	0,1	21,6	97	113 ч.2
	Суммарный объем	578					
Итого:		24,2	24,5	64,7	619		
Полдник	Ватрушка с творогом	80	9,6	6,1	31,0	234	108
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	102
	Суммарный объем	269					
	Итого:		15,0	10,8	40,0	337	
Итого за день:			57,0	59,2	143,5	1400	

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>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак	Каша молочная гречневая вязкая со сливочным маслом	150/3	4,6/0	2,5/2,1	17,5/0	114/20	40
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	19,0	110	97
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78	
	Печенье	20-30	1,4	3,6	13,6	92	
	Суммарный объем	380					
	Итого:		10,9	11,3	65,5	414	
2-й завтрак	Сок фрукт. пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп картофельный с яйцом, с мясом со сметаной	180/18/8	3,2/4,8/0,2	2,8/3,4/1,2	11,7/0/0,2	97/50/13	14 ч.2
	Котлета мясная	60	8,0	7,8	10,0	146	59
	Капуста тушеная	120	2,4	3,2	6,6	84	82
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из св.фруктов (яблоки) с вит. «С»	150	0,1	0,1	21,1	85	90
	Суммарный объем	558					
Итого:		20,7	18,9	59,6	527		
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,8	4,5	19,4	142	103
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	79	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Суммарный объем	310					
	Итого:		7,4	5,7	44,6	268	
Итого за день:		39,0	35,9	184,7	1269		

3 неделя

1 день (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая со сливочным маслом	150/3	4,0/0	2,2/2,1	17,2/0	103/20	35
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	
	Сыр порционный	10	2,3	2,9	0	36	
	Суммарный объем	370					
	Итого:		8,6	8,1	47,0	296	
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп из овощей с курой	180/24	2,6/10,2	2,0/7,6	11,5/0,1	87/119	12/19
	Икра морковная	40	0,6	2,5	2,1	40	4
	Бефстроганов из птицы	60	8,3	15,2	2,5	179	68
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,3	23,6	147	75
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из сухофруктов с вит.«С»	150	0,4	0	23,7	97	91
	Суммарный объем	604					
	Итого:		28,4	31,0	73,5	721	
Полдник	Пирожок с яблоками	80	4,5	5,0	33,0	212	114
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	102
	Суммарный объем	260					
	Итого:		9,9	9,7	42,0	315	
	Итого за день:		46,9	48,8	177,5	1392	

2 день (вторник)

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества (гр.)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал.)</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая со сливочным маслом	150/3	5,0/0	2,5/2,1	25,2/0	144/20	38
	Какао с молоком	180	4,9	3,9	21,2	143	100
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78	
	Суммарный объем	360					
	Итого:		12,1	9,3	61,8	385	
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произв-ва	125	0	0	15,0	60,0	
	Итого:		0	0	15,0	60,0	
Обед	Суп картофельный со свежей рыбой	180/25	2,6/4,3	2,0/0,1	11,5/0	87/18	9
	Рыба, запеченая в омлете	60	8,9	3,6	2,1	75	70 ч.2
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	9,3	102	78
	Огурец соленый /огурец св.;	20 /20	0,1/0,1	-/-	0,3/0,3	2/2	
	или горошек/кукуруза (консервы)	20/20	0,6/0,4	0/0,2	1,3/2,8	8/13	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Напиток из плодов шиповника с вит. «С»	150	0,3	0,1	21,6	97	113 ч.2
	Суммарный объем	585					
	Итого:		20,8	9,9	55,0	434	
Полдник	Пудинг из творога с изюмом	120	17,8	11,5	27,0	298	296 ч.3
	Соус сметанный	30	0,5	2,2	6,8	50	85
	Чай с сахаром	150	0	0	0	0	96
	Суммарный объем	300					
	Итого:		18,3	13,7	33,8	348	
	Итого за день:		51,2	32,9	165,6	1227	

3 день (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная из овс.хл. «Геркулес» жидкая со сливочным маслом	150/3	4,2/0	3,0/2,1	16,0/0	108/20	38
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	23,1	143	98
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	79	
	Суммарный объем	360					
	Итого:		10,8	9,3	54,5	350	
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 с крупой (пшено) с мясом	180/18	2,3/4,8	1,9/3,4	14,5/0	77/50	20 ч.2
	Котлета мясо – картофельная похлыновски	60	9,4	11,1	3,9	155	82 ч.2
	Капуста тушеная	120	2,4	3,2	6,6	84	82 ч.1
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из свежих фруктов (яблоки) с вит.«С»	150	0,1	0,1	21,1	85	90
	Суммарный объем	558					
	Итого:		21,0	20,1	56,1	503	
Полдник	Запеканка рисовая с повидлом	130/20	2,9	4,1	42,3	217	185
	Чай	150	0	0	0	0	96
	Суммарный объем	300					
	Итого:		2,9	4,1	42,3	217	
Итого за день:			37,7	34,5	194,9	1262	

4 день (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			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	180	0	0	14,4	58	96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	
	Суммарный объем	367					
	Итого:		17,3	23,9	32,8	415	
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 свежей капусты с мясом	180/18	2,1/4,8	1,8/3,4	6,6/0	52/50	7/17
	Оладьи из печени с морковью	80	13,6	10,8	8,4	190	62
	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	9,3	102	78
	Огурец соленый /огурец св.;	20 /20	0,1/0,1	-/-	0,3/0,3	2/2	
	или горошек/кукуруза(консервы)	20/20	0,6/0,4	0/0,2	1,3/2,8	8/13	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Компот из сухофруктов с вит.«С»	150	0,4		23,7	97	91
	Суммарный объем	598					
Полдник	Итого:		25,6	20,1	58,5	546	
	Ватрушка с творогом	80	9,6	6,1	31,0	234	108
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	102
	Суммарный объем	260					
	Итого:		15,0	10,8	40,0	337	
	Итого за день:		58,5	54,9	137,3	1328	

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>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая со сливочным маслом	150/3	3,7/0	2,2/2,1	20,8/0	118/20	33
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	19,0	110	97
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78	
	Печенье	20-30	1,4	3,6	13,6	92	
	Суммарный объем	380					
2 Завтрак	Итого:		10,1	11,1	68,8	419	
	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
Обед	Итого:		-	-	15,0	60	
	Суп с крупой (греча) с мясом	180/18	2,1/4,8	1,9/3,4	13,3/0	73/50	21 ч. 2
	Зразы рубленые	60	7,5	10,3	7,2	156	60
	Рагу овощное	120	2,6	5,7	11,7	115	83
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52	
	Кисель с вит. «С»	150	0	0	21,1	82	114 ч.2
	Суммарный объем	558					
Полдник	Итого:		19,0	21,7	63,3	528	
	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,8	4,5	19,4	142	103
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	79	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Суммарный объем	310					
	Итого:		7,4	5,7	44,6	268	
	Итого за день:		43,9	38,5	191,7	1275	