



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 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.)	№ рецептуры
			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 пром. 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, тушеная 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	

2 день (вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая со сливочным маслом	200/4	6,6/0	3,4/2,9	33,6/0	192/26	38
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	100
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Суммарный объем	445					
	Итого:		15,3	12,0	80,3	493	
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп картофельный со свежей рыбой	200/30	2,8/5,1	2,2/0,1	12,8/0	96/22	9
	Котлета рыбная	80	10,2	3,8	12,7	125	51
	«Пюре розовое»	150	3,0	4,6	10,2	117	79
	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 плодов шиповника с вит. «С»	180	0,3	0,1	26,0	117	113. ч.2
	Суммарный объем	708					
Итого:		24,1	11,3	74,9	546		
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	25,5/2,1	16,2/2,5	30,1/16,6	375/98	45
	Чай	200	0	0	0	0	96
	Суммарный объем	380					
	Итого:		27,6	18,7	46,7	473	
Итого за день:			67,0	42,0	216,9	1572	

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	200	4,8	3,8	25,6	158	98
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Масло сливочное	7	0	5,0	0	46	
	Суммарный объем	402					
	Итого:		27,1	30,9	51,4	592	
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	200/18	2,4/4,8	2,0/3,4	7,4/0	58/50	7/17
	«Ежики» мясные	80/30	12,3	11,4	15,2	213	64
	Соус сметанный	30	0,5	3,0	1,5	35	85
	Икра свекольная	120	1,7	7,6	6,7	118	5
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Кисель из джема с вит.« С»	180	0	0	25,3	99	114 ч.2
	Суммарный объем	696					
	Итого:		24,2	27,9	68,8	639	
Полдник	Манник с повидло	130/20	5,3/0	7,2/0	35,8/13,0	240/50	57 ч.2
	Чай	200	-	-	-	-	96
	Суммарный объем	350					
	Итого:		5,3	7,2	48,8	290	
Итого за день:			59,6	67,0	211,0	1713	

4 день (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель молочная со сливочным маслом	200/4	6,2/0	5,4/2,9	20,0/0	158/26	14
	Чай с сахаром	200	0	0	16,0	64	96
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Суммарный объем	445					
	Итого:		9,5	9,6	59,1	365	
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	200/18/10	2,4/4,8/0,2	2,2/3,4/1,5	16,2/0/0,3	86/50/16	8
	Печень, тушенная в соусе	40/40	21,5	14,4	13,2	278	81 ч.2
	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	
	Компот из сухофруктов с вит. «С»	180	0,5	-	28,4	117	91
	Суммарный объем	706					
Итого:		36,1	27,6	85,3	769		
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	6,5	3,8	39,0	235	104
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	102
	Суммарный объем	260					
	Итого:		12,5	9,0	49,0	349	
Итого за день:			58,7	46,3	199,4	1513	

5 день (пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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					
	Итого:		12,7	13,3	85,4	515	
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом	200/18	2,4/4,8	2,0/3,4	10,0/0	66/50	11
	Голубцы любительские	100/50	15,0	24,6	14,2	355	87 ч.2
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из свежих фруктов (яблоки) с вит.« С»	180	0,1	0,1	25,3	102	90
	Суммарный объем	586					
	Итого:		24,8	30,6	62,2	639	
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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Суммарный объем	345					
	Итого:		9,1	6,7	54,5	322	
Итого за день:			46,6	50,6	217,1	1536	

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	200/4	5,2/0	3,0/2,9	23,2/0	140/26	31
	Чай с сахаром	200	0	0	16,0	64	96
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Суммарный объем	452					
	Итого:		8,5	12,2	62,3	393	
2-й завтрак	Сок фрукт. пром. проз-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп с макаронными изделиями с курой	200/25	3,2/10,6	2,4/8,0	13,4/0,1	82/124	13/19
	Котлета рубленая из птицы	80	12,6	10,0	14,2	208	71
	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	703					
Итого:		32,9	25,5	81,0	725		
Полдник	Пирожок с творогом	80	10,4	7,8	24,7	223	120 ч.2
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	102
	Суммарный объем	280					
	Итого:		16,4	13,0	34,7	337	
Итого за день:			57,8	50,7	193,0	1515	

2 день (вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная из овс.хл. «Геркулес» со сливочным маслом	200/4	6,6/0	3,4/2,9	33,6/0	192/26	38
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	100
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Суммарный объем	445					
	Итого:		15,3	12,0	80,3	493	
2-й завтрак	Сок фрукт. пром. проз-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	200/18	5,2/4,8	2,0/3,4	17,8/0	104/50	10
	Печень по-строгановски	80	10,4	8,4	5,4	140	56 ч.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,0	37,8	243	74
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из свежих фруктов (яблоки) с вит. «С»	180	0,1	0,1	25,3	102	90
	Суммарный объем	666					
	Итого:		31,5	20,4	99,0	705	
Полдник	Запеканка из творога	150	26,1	16,2	23,7	360	46
	Соус сметанный	30	0,5	2,2	6,8	50	85
	Чай с сахаром	200	3,0	2,6	21,0	122	96
	Суммарный объем	380					
	Итого:		29,6	21,0	51,5	532	
Итого за день:			76,4	53,4	245,8	1790	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			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.; или горошек/кукуруза (консервы)	30 /30 30/30	0,2/0,2 0,9/0,6	-/ 0/0,3	0,5/0,5 1,9/4,2	3/4 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	

3 день (среда)

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 свежие (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)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 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 свежих 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

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	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	
	Сыр порционный	15	3,4	4,4	0	54	
	Суммарный объем	460					
	Итого:		12,1	11,6	61,7	399	
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	Суп из овощей с курой	200/25	2,4/10,6	1,8/8,0	9,8/0,1	60/124	12/19
	Икра морковная	60	0,9	3,7	3,1	39	4
	Бефстроганов из птицы	80	11,2	20,2	3,5	243	68
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,2	29,5	184	75
	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	733					
	Итого:		33,5	38,4	87,1	833	
Полдник	Пирожок с яблоками	80	4,5	5,0	33,0	212	114
	Молоко кипяченое	200	6,0	5,2	10,0	114	102
Суммарный объем		280					
Итого:			10,5	10,2	43,0	326	
Итого за день:			56,1	60,2	206,8	1618	

2 день (вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая со сливочным маслом	200/4	6,6/0	3,4/2,9	33,6/0	192/26	38
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	100
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Суммарный объем	445					
	Итого:		15,3	12,0	80,3	493	
2-й завтрак	Сок фруктовый пром. произ-ва	125	0	0	15,0	60,0	
	Итого:		0	0	15,0	60,0	
Обед	Суп картофельный со свежей рыбой	200/30	2,8/5,1	2,2/0,1	12,8/0	96/22	9
	Рыба, запеченая в омлете	80	12,0	4,8	2,8	100	70 ч.2
	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	
	Напиток из плодов шиповника с вит. «С»	180	0,3	0,1	26,0	117	113 ч.2
	Суммарный объем	708					
Итого:		26,9	13,3	68,8	557		
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	200	0	0	0	0	96
	Суммарный объем	350					
Итого:		18,3	13,7	33,8	348		
Итого за день:		60,5	39,0	197,9	1458		

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	200/4	6,6/0	3,4/2,9	33,6/0	192/26	38
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158	98
	Хлеб пшеничный	45	3,3	1,3	23,1	117	
	Суммарный объем	445					
	Итого:		14,7	11,4	82,3	493	
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	200/18	2,6/4,8	2,2/3,4	16,2/0	86/50	20 ч.2
	Котлета мясо – картофельная по-хлыновски	80	12,6	14,8	5,2	207	82 ч.2
	Капуста тушеная	150	3,0	4,1	8,3	105	82 ч.1
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66	
	Компот из свежих фруктов (яблоки) с вит.«С»	180	0,1	0,1	25,3	102	90
	Суммарный объем	666					
	Итого:		25,6	25,1	67,7	616	
Полдник	Запеканка рисовая с повидлом	130/20	2,9	4,1	42,3	217	185
	Чай	200	0	0	0	0	96
	Суммарный объем	350					
	Итого:		2,9	4,1	42,3	217	
Итого за день:			46,7	41,5	230,9	1524	

4 день (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	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 свежие (мандарины)	80	0,6	0,1	6,0	30	
	Итого:		0,6	0,1	6,0	30	
Обед	Щи из свежей 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	
	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:		61,8	57,0	158,2	1448		

5 день (пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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					
	Итого:		12,7	13,3	85,4	515	
2-ой завтрак	Сок фрукт. пром. произ-ва	125	-	-	15,0	60	
	Итого:		-	-	15,0	60	
Обед	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					
	Итого:		23,0	27,1	77,1	649	
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:		44,8	47,1	232,0	1546	