

МАДОУ «Детский сад № 76 комбинированного вида»

**Леухина
Людмила
Александро
вна**

Подписан: Леухина Людмила
Александровна
DN: OU=Заведующая, O="МАДОУ ""
Детский сад № 76 комбинированного
вида""", CN=Леухина Людмила
Александровна,
E=madou_76@mail.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-10-26 12:02:21
Foxit Reader Версия: 9.7.1

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ «Детский сад № 76»

Леухина Л.А._____

Приказ № 419А от «01» декабря 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД
(2 – я НЕДЕЛЯ)**

ПОНЕДЕЛЬНИК (ЯСЛИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША НЕЖНАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 5,6 | 6,6 | 21,4 | 169 | 413 |
| | КАКАО НА МОЛОКЕ | 150 | 3 | 2,4 | 10,3 | 76 | 397 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,3 | 0 | 39 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,9 | 1,2 | 0 | 14 | |
| Итого за завтрак | | 339 | 11,8 | 15,4 | 47,1 | 377 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,6 | 0,1 | 12,2 | 52 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 12,2 | 52 | |
| Обед | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ) | 40 | 0,6 | 1,8 | 3,1 | 32 | 41 |
| | СУП-ЛАПША СКУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 159 | 5,1 | 8 | 15,2 | 154 | 86 |
| | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 150 | 8,8 | 13,2 | 26,3 | 261 | 311 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 7 | 28 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,4 | 18,8 | 91 | |
| Итого за обед | | 539 | 17,4 | 23,4 | 70,4 | 566 | |
| Полдник | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7,1 | 80 | 434 |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | 5,6 | 4,8 | 32,8 | 196 | 473 |
| Итого за полдник | | 200 | 9,9 | 8,5 | 39,9 | 276 | |
| Ужин | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ | 180 | 20,9 | 14,3 | 38 | 368 | 234 |
| | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | к/к |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,6 | 0,3 | 29,7 | 131 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0 | 6,1 | 25 | |
| Итого за ужин | | 400 | 28,5 | 19,1 | 74,1 | 585 | |
| Итого за день | | 1578 | 68,2 | 66,5 | 243,7 | 1856 | |

ВТОРНИК (ЯСЛИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 4,8 | 6,2 | 22,6 | 166 | 189 |
| | КОФЕ НА МОЛОКЕ | 150 | 2,7 | 2,1 | 10,6 | 73 | к/к |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,8 | 1 | 0 | 13 | |
| Итого за завтрак | | 339 | 10,6 | 14,3 | 48,6 | 368 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,5 | 49 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,5 | 49 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ | 40 | 0,7 | 2,4 | 6,1 | 49 | 32 |
| | ЩИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНОЙ | 159 | 6,2 | 7,9 | 9,6 | 136 | 66 |
| | ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ | 150 | 8,2 | 13,4 | 15,3 | 214 | 133 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 6,7 | 27 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,8 | 0,4 | 17,8 | 85 | |
| Итого за обед | | 539 | 17,9 | 24,1 | 55,5 | 511 | |
| Полдник | МОЛОКО КИПЯЧЕНОК | 150 | 4,3 | 3,7 | 7,1 | 80 | 434 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 4,2 | 5,5 | 41,4 | 232 | 42 |
| Итого за полдник | | 200 | 8,5 | 9,2 | 48,5 | 312 | |
| | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ | 40 | 0,8 | 3 | 2,1 | 39 | 41 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 9 | 12,2 | 2,7 | 156 | 217 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,6 | 0,3 | 29,8 | 132 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0 | 6,9 | 28 | |
| Итого за ужин | | 330 | 12,5 | 15,5 | 41,5 | 355 | |
| Итого за день | | 1508 | 50,1 | 63,2 | 205,6 | 1595 | |

СРЕДА (ЯСЛИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 5,8 | 6,6 | 19,6 | 162 | 168 |
| | КАКАО НА МОЛОКЕ | 150 | 3 | 2,4 | 10,3 | 76 | 397 |
| | БАТОН | 30 | 0,8 | 0,3 | 5,1 | 26 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,8 | 1 | 0 | 12 | |
| Итого за завтрак | | 339 | 10,4 | 14,4 | 35 | 313 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО | 100 | 0,7 | 0,1 | 14,3 | 61 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,7 | 0,1 | 14,3 | 61 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПКСТЫ С ЗЕЛеныМ | 40 | 0,6 | 3,2 | 1,5 | 39 | 78 |
| | СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9 | 159 | 4,3 | 6,2 | 10,8 | 119 | 56 |
| | СУФЛЕ КУРИНОЕ | 50 | 8 | 9 | 1,4 | 118 | 310 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 110 | 3,8 | 4,7 | 24,1 | 153 | 204 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 7 | 28 | К/К |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,3 | 16,2 | 78 | |
| Итого за обед | | 549 | 19,2 | 23,4 | 61 | 535 | |
| Полдник | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7,1 | 80 | 434 |
| | БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ | 50 | 5 | 6 | 29,3 | 191 | 469 |
| Итого за полдник | | 200 | 9,3 | 9,7 | 36,4 | 271 | |
| Ужин | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛАДКОЙ | 180 | 23,8 | 16,3 | 21 | 330 | 224 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3 | 0,3 | 35 | 155 | К/К |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29 | |
| Итого за ужин | | 360 | 26,9 | 16,6 | 63,2 | 514 | |
| Итого за день | | 1548 | 66,5 | 64,2 | 209,9 | 1694 | |

ЧЕТВЕРГ (ЯСЛИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 4,6 | 5,8 | 19,7 | 149 | 417 |
| | КОФЕ НА МОЛОКЕ | 150 | 3,2 | 2,6 | 11,5 | 84 | К/К |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,6 | 0 | 42 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,9 | 1,2 | 0 | 15 | |
| Итого за завтрак | | 339 | 11 | 15,1 | 46,6 | 369 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,6 | 0,1 | 10,6 | 45 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 10,6 | 45 | |
| Обед | САЛАТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0,9 | 3,2 | 3,9 | 49 | 45 |
| | РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 159 | 4,7 | 8,3 | 12,6 | 145 | 73 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ | 150 | 8,2 | 11,7 | 5,87 | 162,63 | 336 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 3,6 | 0,5 | 23,2 | 112 | К/К |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 0 | 0 | 7,1 | 28 | |
| Итого за обед | | 539 | 17,4 | 23,7 | 52,67 | 496,63 | |
| Полдник | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7,2 | 80 | 434 |
| | ПЛЮШКА | 50 | 5,5 | 4,1 | 29,8 | 178 | 470 |
| Итого за полдник | | 200 | 9,8 | 7,8 | 37 | 258 | |
| Ужин | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ | 210 | 13,57 | 12,66 | 27,42 | 278,18 | 245 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3,1 | 0,3 | 35,6 | 158 | К/К |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0 | 3 | 12 | |
| Итого за ужин | | 390 | 16,77 | 12,96 | 66,02 | 448,18 | |
| Итого за день | | 1568 | 55,57 | 59,66 | 212,89 | 1616,81 | |

ПЯТНИЦА (ЯСЛИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 8,4 | 9 | 25,2 | 218 | 413 |
| | КАКАО НА МОЛОКЕ | 150 | 5,5 | 4,7 | 14,8 | 124 | к/к |
| | БАТОН | 20 | 1,1 | 0,4 | 7,2 | 37 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 3,8 | 0 | 35 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 0,8 | 1,1 | 0 | 13 | |
| Итого за завтрак | | 329 | 15,8 | 19 | 47,2 | 427 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,4 | 44 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,4 | 44 | |
| Обед | САЛАТ РОССИЙСКИЙ | 40 | 0,5 | 2,9 | 2,9 | 40 | 45 |
| | БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9 | 159 | 4,5 | 9 | 9,1 | 136 | 56 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,35 | 4,76 | 16,15 | 116,97 | 321 |
| | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 9,06 | 8,42 | 5,21 | 132,71 | 305 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 6,8 | 27 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | |
| Итого за обед | | 549 | 19,01 | 25,48 | 57,16 | 534,68 | |
| Полдник | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 8,1 | 6,9 | 13,3 | 149 | к/к |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 20/30 | 50 | 3,5 | 0,3 | 70,8 | 300 | 2 |
| Итого за полдник | | 200 | 11,6 | 7,2 | 84,1 | 449 | |
| Ужин | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ | 180 | 7,4 | 7,8 | 25,7 | 204 | 93 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 3,3 | 0,3 | 37,6 | 167 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,1 | 0 | 5,9 | 24 | 0 |
| Итого за ужин | | 350 | 10,8 | 8,1 | 69,2 | 395 | |
| Итого за день | | 1528 | 57,11 | 59,88 | 268,06 | 1849,68 | |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1546 | 59,616 | 62,688 | 228,03 | 1722,298 |

ПОНЕДЕЛЬНИК (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША НЕЖНАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 5,6 | 7,6 | 23,4 | 185 | 413 |
| | КИСЕЛЬ | 150 | 0 | 0 | 20,32 | 81 | к/к |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 1,1 | 1,3 | 0 | 17 | |
| Итого за завтрак | | 339 | 9 | 13,9 | 59,12 | 399 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,6 | 0,1 | 12,4 | 52 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 12,4 | 52 | |
| Обед | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ) | 40 | 0,8 | 4,9 | 12,3 | 96 | 41 |
| | СУП-ЛАПША СКУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 159 | 5,3 | 11,6 | 15,7 | 189 | 86 |
| | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 150 | 9,5 | 15,7 | 30,7 | 302 | 311 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 4,9 | 19 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 5,3 | 0,7 | 33,9 | 163 | |
| Итого за обед | | 539 | 20,9 | 32,9 | 97,5 | 769 | |
| Полдник | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 4,9 | 19 | к/к |
| | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | 13,8 | 15,4 | 64 | 449 | 473 |
| Итого за полдник | | 200 | 13,8 | 15,4 | 68,9 | 468 | |
| Ужин | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ | 180 | 22,3 | 24,1 | 44,1 | 485 | 234 |
| | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | к/к |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,5 | 0,3 | 28,6 | 127 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,2 | 0 | 5,3 | 22 | |
| Итого за ужин | | 400 | 29,9 | 28,9 | 78,3 | 695 | |
| Итого за день | | 1578 | 74,2 | 91,2 | 316,22 | 2383 | |

ВТОРНИК (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|------------------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 4,9 | 11,2 | 29,8 | 239 | 189 |
| | КИСЕЛЬ | 150 | 0 | 0 | 17,5 | 70 | к/к |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 2,1 | 2,7 | 0 | 33 | |
| Итого за завтрак | | 339 | 9,4 | 23,1 | 62,8 | 496 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 52 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 52 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С | 40 | 0,7 | 9,8 | 9,1 | 128 | 32 |
| | ЩИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНОЙ | 159 | 6,6 | 14,8 | 10,7 | 205 | 66 |
| | ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ | 150 | 8,8 | 24,6 | 16,9 | 324 | 133 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 39 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | |
| Итого за обед | | 539 | 18,7 | 49,6 | 63,4 | 778 | |
| Полдник | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 39 | к/к |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 4,5 | 5,9 | 44,6 | 250 | 42 |
| Итого за полдник | | 200 | 4,5 | 5,9 | 54,3 | 289 | |
| | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С | 40 | 0,9 | 9,7 | 2,7 | 102 | 41 |
| | МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 110 | 4,4 | 8,6 | 27,5 | 204 | 206 |
| | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | к/к |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,5 | 0,3 | 28,6 | 127 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,2 | 0 | 10,1 | 41 | |
| Итого за ужин | | 370 | 12,9 | 23,1 | 69,2 | 535 | |
| Итого за день | | 1548 | 46,1 | 101,8 | 261,8 | 2150 | |

СРЕДА (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 5,9 | 11,7 | 26,5 | 234 | 168 |
| | КИСЕЛЬ | 150 | 0 | 0 | 17,5 | 70 | 397 |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 2,1 | 2,7 | 0 | 33 | |
| Итого за завтрак | | 339 | 10,4 | 23,6 | 59,5 | 491 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО | 100 | 0,7 | 0,1 | 14,1 | 60 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,7 | 0,1 | 14,1 | 60 | |
| Обед | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПКСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ | 40 | 0,9 | 9,7 | 2,3 | 101 | 78 |
| | СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9 | 159 | 4,8 | 14,2 | 12,3 | 199 | 56 |
| | СУФЛЕ КУРИНОЕ | 50 | 11,4 | 20,6 | 1 | 235 | 310 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 110 | 3,9 | 5,8 | 25,2 | 169 | 204 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 39 | К/К |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | |
| Итого за обед | | 549 | 23,6 | 50,7 | 67,5 | 825 | |
| Полдник | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 39 | К/К |
| | БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ | 50 | 11,6 | 23,1 | 44,3 | 429 | 469 |
| Итого за полдник | | 200 | 11,6 | 23,1 | 54 | 468 | |
| Ужин | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛАДКОЙ | 180 | 28,8 | 33,8 | 32,9 | 556 | 224 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3,3 | 0,3 | 38,1 | 169 | К/К |
| | ЧАЙ | 150 | 0,2 | 0 | 10,1 | 41 | |
| Итого за ужин | | 360 | 32,3 | 34,1 | 81,1 | 766 | |
| Итого за день | | 1548 | 78,6 | 131,6 | 276,2 | 2610 | |

ЧЕТВЕРГ (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 4,9 | 10,7 | 28,2 | 228 | 417 |
| | КИСЕЛЬ | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 39 | К/К |
| | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 2,1 | 2,7 | 0 | 33 | |
| Итого за завтрак | | 339 | 9,4 | 22,6 | 53,4 | 454 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,1 | 47 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,6 | 0,1 | 11,1 | 47 | |
| Обед | САЛАТ ОВОЩНОЙ | 40 | 1,1 | 9,7 | 4,3 | 110 | 45 |
| | РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 159 | 4,8 | 14,3 | 14 | 206 | 73 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ | 150 | 8,2 | 11,7 | 5,87 | 162,63 | 336 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 39 | К/К |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | |
| Итого за обед | | 539 | 16,7 | 36,1 | 50,87 | 599,63 | |
| Полдник | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 39 | К/К |
| | ПЛЮШКА | 50 | 10,4 | 14,9 | 37,4 | 324 | 470 |
| Итого за полдник | | 200 | 10,4 | 14,9 | 47,1 | 363 | |
| Ужин | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ | 210 | 13,57 | 12,66 | 27,42 | 278,18 | 245 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,5 | 0,3 | 28,6 | 127 | К/К |
| | ЧАЙ | 150 | 0,2 | 0 | 10,1 | 41 | |
| Итого за ужин | | 390 | 16,27 | 12,96 | 66,12 | 446,18 | |
| Итого за день | | 1568 | 53,37 | 86,66 | 228,59 | 1909,81 | |

ПЯТНИЦА (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 5,6 | 12 | 26,9 | 237 | 413 |
| | КИСЕЛЬ | 150 | 0 | 0 | 25,1 | 101 | к/к |
| | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 13 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 4 | 2,1 | 2,7 | | 33 | |
| Итого за завтрак | | 329 | 9,3 | 23,6 | 62,4 | 498 | |
| Второй завтрак | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 442 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | |
| Обед | САЛАТ РОССИЙСКИЙ | 40 | 0,6 | 9,8 | 3,7 | 105 | 45 |
| | БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9 | 159 | 4,7 | 14,2 | 10,2 | 190 | 56 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,35 | 4,76 | 16,15 | 116,97 | 321 |
| | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 9,06 | 8,42 | 5,21 | 132,71 | 305 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 39 | к/к |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | |
| Итого за обед | | 549 | 19,31 | 37,58 | 61,96 | 665,68 | |
| Полдник | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0 | 0 | 9,7 | 39 | к/к |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 20/30 | 50 | 3,6 | 0,3 | 82,9 | 349 | 2 |
| Итого за полдник | | 200 | 3,6 | 0,3 | 92,6 | 388 | |
| Ужин | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 110 | 4,4 | 8,6 | 27,5 | 204 | 206 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 3,3 | 0,3 | 38,1 | 169 | к/к |
| | ЧАЙ | 150 | 0,2 | 0 | 10,1 | 41 | |
| Итого за ужин | | 320 | 7,9 | 8,9 | 75,7 | 414 | |
| Итого за день | | 1498 | 40,61 | 70,48 | 302,76 | 2008,68 | |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|--------------|----------------------------|--------|----------|----------------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1548 | 58,576 | 96,348 | 277,114 | 2212,298 |