

Утверждено
приказом МАДОУ «Батыревский детский сад «Сказка»
от 30.08.2023 г. № 30

**Менюготавливаемых блюд МАДОУ «Батыревский детский сад «Сказка»
для детей от 1,6 до 3 лет с 10 ч пребыванием в детском саду**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	180	4,94	7,07	22,3	185,17	84
	Батон с маслом с сыром	41,5	4,16	1,8	14,89	86,19	3
	Кофейный напиток	150	0	0	10,4	39,8	44
итого за завтрак		371,5	9,1	8,87	47,59	311,16	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	100	1,11	0	16,58	97	113
итого за второй завтрак		100	1,11	0	16,58	97	
ОБЕД	Салат морковный	40	0,48	2,01	4	36,2	72
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульене	150	3,05	4,3	25,3	127,72	118
	Жаркое по-домашнему	180	12,3	16,9	26,7	316,4	18
	Чай с лимоном	150	0	0	8,9	34,66	96
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
итого за обед		560	17,79	23,61	83,3	596,98	
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	150	0,17	0	15,06	56,19	40
	Пряники	50	2,65	2,75	36,95	181	
итого за полдник		200	2,82	2,75	52,01	237,19	
Итого за день:		1231,5	30,82	35,23	199,48	1242,33	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	180	7,03	8,2	28,28	215,6	30
	Чай сладкий	150	0,1	0	10,39	39,79	99
	Батон с маслом	35	1,9	3,46	11,36	79	4
итого за завтрак		365	9,03	11,66	50,03	334,39	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	36,6	116
итого за второй завтрак		100	0,35	0,35	8,62	36,6	
ОБЕД	Винегрет	40	0,4	2,05	4,06	33,46	112
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульене	150	2,81	2,76	11,93	86,3	82
	Рыбно-рисовая запеканка	180	14,8	9,5	21,74	256,3	66
	Компот из сухофруктов	150	0,17	0	15,06	56,19	40
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
итого за обед		560	20,14	14,71	71,19	514,25	
ПОЛДНИК	Кисель	150	0	0	19,39	76,4	34
	Творожная запеканка	130	19,92	7,18	23,68	317,43	90
итого за полдник		280	19,92	7,18	43,07	393,83	
Итого за день:		1305	49,44	33,9	172,91	1279,07	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная	180	6,15	7,79	26,53	201,8	29
	Какао	150	3,63	4,02	16,33	113,7	20
	Батон с маслом с сыром	41,5	4,16	1,8	14,89	86,19	3
итого за завтрак		371,5	13,94	13,61	57,75	401,69	
второй завтрак	Мандарин (апельсин)	100	0,63	0,14	7,29	28	119
итого за второй завтрак		100	0,63	0,14	7,29	28	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	40	0,67	1,99	2,7	31,23	70
	Свекольник со смеаной на мясном бульене	150	2,84	3,39	7,19	69,78	74
	Суфле из печени	60	10,69	4,3	4,12	104,51	117
	Гречневая каша рассыпчатая	100	3,65	2,97	21,82	128,43	92 (роз.)
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
	Чай сладкий	150	0,1	0	10,39	39,79	99
итого за обед		540	19,91	13,05	64,62	455,74	
ПОЛДНИК	Пирожок с картошкой	100	4,7	4,27	29,91	212	58
	Творог фруктовый Агуша	100	7,33	3,9	10,2	105,33	
	Напиток из изюма	150	0,18	0	6,18	88,5	50
итого за полдник		350	12,21	8,17	46,29	405,83	
Итого за день:		1361,5	46,69	34,97	175,95	1291,26	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшениная	180	7,04	8,74	29,07	224,27	31
	Чай с лимоном	150	0	0	8,9	34,66	96
	Батон с маслом	35	1,9	3,46	11,36	79	4
итого за завтрак		365	8,94	12,2	49,33	337,93	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Груша	100	0,36	0,27	8,55	37,8	102
итого за второй завтрак		100	0,36	0,27	8,55	37,8	
ОБЕД	Салат витаминный	40	0,53	1,33	3,07	26,01	68
	Суп гороховый на мясном бульене	150	4,37	2,1	12,6	88,8	81
	Котлета рыбная	60	10,68	2,88	4,95	74,45	42
	Овощи тушенные	120	3,36	8,05	10,94	127,52	55
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,2	44,03	39
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
итого за обед		560	20,97	14,83	61,16	442,81	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	90	10,7	6,01	28,82	246,74	11
	Чай сладкий	150	0,1	0	10,39	39,79	99
итого за полдник		240	10,8	6,01	39,21	286,53	
Итого за день:		1265	41,07	33,31	158,25	1105,07	

День 5							
ЗАВТРАК	Макоронные изделия с тертым сыром	180	6,4	4,86	41,4	268,2	98 (роз)
	Кофейный напиток	150	0	0	10,4	39,8	44
	Батон с маслом	35	1,9	3,46	11,36	79	4
итого за завтрак		365	8,3	8,32	63,16	387	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	36,6	116
итого за второй завтрак		100	0,35	0,35	8,62	36,6	
ОБЕД	Салат свекольный	40	0,64	2,02	3,88	35,9	73
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	3,04	3,99	8,57	79,96	86
	Шницель	60	10,3	10,6	3,3	160,8	100
	Картофельное пюре	110	2,9	4,1	19,4	128,12	24
	Чай с лимоном	150	0	0	8,9	34,66	96
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
итого за обед		550	18,84	21,11	62,45	521,44	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	150	0,33	0	10,12	42,75	80
	Плюшка	60	3,2	4,29	18,24	138,22	60
итого за полдник		210	3,53	4,29	28,36	180,97	
Итого за день:		1225	31,02	34,07	162,59	1126,01	

Утверждено
приказом МАДОУ «Батыревский детский сад «Сказка»
от 30.08.2023 г. № 30

**Менюготавливаемых блюд МАДОУ «Батыревский детский сад «Сказка»
для детей от 1,6 до 3 лет с 10 ч пребыванием в детском саду**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	180	7,04	9,5	24,51	212,13	26
	Чай сладкий	150	0,1	0	10,39	39,79	99
	Батон с маслом с сыром	41,5	4,16	1,8	14,89	86,19	3
итого за завтрак		371,5	11,3	11,3	49,79	338,11	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Мандарин (апельсин)	100	0,63	0,14	7,29	28	119
итого за второй завтрак		100	0,63	0,14	7,29	28	
ОБЕД	Сатат морковный	40	0,48	2,01	4	36,2	72
	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	3,7	3,23	13,67	96,53	87
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60	12,53	12,95	5,79	189,04	91
	Пюре из гороха с маслом	120	10,3	2,19	24,01	167,6	99 (роз.)
	Чай с соком	150	0,11	0	13,78	54,36	98
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
итого за обед		560	29,08	20,78	79,65	625,73	
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	150	0,17	0	15,06	56,19	40
	Печенье	50	3,76	6,59	31,76	223,22	57
итого за полдник		200	3,93	6,59	46,82	279,41	
Итого за день:		1231,5	44,94	38,81	183,55	1271,25	
День 2							
ЗАВТРАК	Рис отварной №110 (роз)	180	3,2	8,35	32,4	206,7	110 (роз.)
	Батон с маслом	35	1,9	3,46	11,36	79	4
	Кофейный напиток	150	0	0	10,4	39,8	44
итого за завтрак		365	5,1	11,81	54,16	325,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Груша	100	0,36	0,27	8,55	37,8	102
итого за второй завтрак		100	0,36	0,27	8,55	37,8	
ОБЕД	Винегрет	40	0,4	2,05	4,06	33,46	112
	Борщ со сметаной на мясном бульене	150	3,45	4,47	11,03	89,6	7
	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150	13,36	16,82	20,42	272,43	14
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
	Напиток из изюма	150	0,18	0	6,18	88,5	50
итого за обед		530	19,35	23,74	60,09	565,99	
ПОЛДНИК	Блины с повидлом	100	5,84	5,25	44,66	249,14	33 (роз.)
	Чай сладкий	150	0,1	0	10,39	39,79	99
итого за полдник		250	5,94	5,25	55,05	288,93	
Итого за день:		1245	30,75	41,07	177,85	1218,22	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная	180	6,15	7,79	26,53	201,8	29
	Какао	150	3,63	4,02	16,33	113,7	20
	Батон с маслом с сыром	41,5	4,16	1,8	14,89	86,19	3
итого за завтрак		371,5	13,94	13,61	57,75	401,69	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	36,6	116
итого за второй завтрак		100	0,35	0,35	8,62	36,6	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	40	0,67	1,99	2,7	31,23	70
	Рассольник со сметаной на мясном бульене	150	2,82	4,25	10,19	85,5	64
	Макароны отварные	130	5,3	7	45,49	268,46	46
	Рулет мясной с яйцом	70	12,31	12,2	4,61	177,06	67
	Чай сладкий	150	0,1	0	10,39	39,79	99
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
итого за обед		580	23,16	25,84	91,78	684,04	
ПОЛДНИК	Кисель	150	0	0	19,39	76,4	34
	Суфле творожное	130	20,2	7,63	26,53	312,57	89
итого за полдник		280	20,2	7,63	45,92	388,97	
Итого за день:		1331,5	57,65	47,43	204,07	1511,3	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса "Дружба"	180	5,43	7,09	22,98	196,2	102 (роз)
	Батон с маслом с сыром	41,5	4,16	1,8	14,89	86,19	3
	Чай с лимоном	150	0	0	8,9	34,66	96
итого за завтрак		371,5	9,59	8,89	46,77	317,05	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	100	1,11	0	16,58	97	113
итого за второй завтрак		100	1,11	0	16,58	97	
ОБЕД	Салат витаминный	40	0,53	1,33	3,07	26,01	68
	Бульен куринный с гречками	150	2,39	2,23	7,58	70,05	9
	Картофельно-рыбная запеканка	180	14,33	7,4	21,42	293,46	25
	Компот из сухофруктов	150	0,17	0	15,06	56,19	40
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
итого за обед		520	18,85	10,03	62,46	501,7	
ПОЛДНИК	Чай сладкий	150	0,1	0	10,39	39,79	99
	Пирожок печеный с капустой	90	6,12	0,06	26,73	242,25	35 (роз.)
	Творог фруктовый Агуша	100	7,33	3,9	10,2	105,33	
итого за полдник		340	13,55	3,96	47,32	387,37	
Итого за день:		1331,5	43,1	22,88	173,13	1303,12	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная	180	7,04	8,74	29,07	224,27	31
	Напиток из изюма	150	0,18	0	6,18	88,5	50
	Батон с маслом	35	1,9	3,46	11,36	79	4
итого за завтрак		365	9,12	12,2	46,61	391,77	
ВТОВРОЙ ЗАВТРАК	Груша	100	0,36	0,27	8,55	37,8	102
итого за второй завтрак		100	0,36	0,27	8,55	37,8	
ОБЕД	Салат свекольный	40	0,64	2,02	3,88	35,9	73
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	3,17	5,72	17,43	133,5	83-1
	Капуста тушенная с мясом	170	9,81	13,91	8,93	174,04	21
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,2	44,03	39
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	95
итого за обед		550	15,65	22,12	59,84	469,47	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	11,35	118,89	35
	Сдоба обыкновенная	70	4,2	4,8	28,13	195,07	75
итого за полдник		220	8,4	9,6	39,48	313,96	
Итого за день:		1235	33,53	44,19	154,48	1213	

Утверждено
приказом МАДОУ «Батыревский детский сад «Сказка»
от 30.08.2023 г. № 30

**Менюготавливаемых блюд МАДОУ «Батыревский детский сад «Сказка»
для детей от 3 до 7 лет с 10 ч пребыванием в детском саду**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	5,49	7,86	24,78	205,75	84
	Батон с маслом с сыром	55,5	5,55	2,41	19,86	115	3
	Кофейный напиток	200	0	0	13,86	53,06	44
итого за завтрак		455,5	11,04	10,27	58,5	373,81	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	100	1,11	0	16,58	97	113
итого за второй завтрак		100	1,11	0	16,58	97	
ОБЕД	Салат морковный	60	0,72	3,02	6,01	54,3	72
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульене	200	4,07	5,84	33,74	170,3	118
	Жаркое по-домашнему	200	13,67	18,79	29,73	351,57	18
	Чай с лимоном	200	0	0	11,97	46,21	96
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
итого за обед		710	20,91	28,15	104,45	724,88	
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	200	0,23	0	20,08	74,93	40
	Пряники	50	2,65	2,75	36,95	181	
итого за полдник		250	2,88	2,75	57,03	255,93	
Итого за день:		1515,5	35,94	41,17	236,56	1451,62	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	7,82	9,11	31,43	239,6	30
	Чай сладкий	200	0	0	13,86	53,08	99
	Батон с маслом	45	2,35	4,5	14,76	102,65	4
итого за завтрак		445	10,17	13,61	60,05	395,33	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	36,6	116
итого за второй завтрак		100	0,35	0,35	8,62	36,6	
ОБЕД	Винегрет	60	0,6	3,08	6,09	50,2	112
	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульене	200	3,75	3,68	15,91	115,07	82
	Рыбно-рисовая запеканка	210	17,22	11,15	25,58	301,58	66
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0	20,08	74,93	40
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
итого за обед		720	24,25	18,41	90,66	644,28	
ПОЛДНИК	Кисель	200	0	0	25,86	101,96	34
	Творожная запеканка	150	22,99	8,29	27,33	369,73	90
	Сладкий соус	30	0,9	0,03	11,67	47,02	76
итого за полдник		380	23,89	8,32	64,86	518,71	
Итого за день:		1645	58,66	40,69	224,19	1594,92	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,84	8,66	29,48	224,23	29
	Какао	200	4,84	5,37	21,78	151,6	20
	Батон с маслом с сыром	55,5	5,55	2,41	19,86	115	3
итого за завтрак		455,5	17,23	16,44	71,12	490,83	
второй завтрак	Мандарин (апельсин)	100	0,63	0,14	7,29	28	119
итого за второй завтрак		100	0,63	0,14	7,29	28	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	1,01	3,03	4,1	47,32	70
	Свекольник со смеаной на мясном бульене	200	3,79	4,53	9,59	93,04	74
	Печень по-срогоновски	80	11,69	6,29	3,4	133,4	115
	Гречневая каша рассыпчатая	120	4,38	3,56	26,18	154,74	92 (роз.)
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
	Чай сладкий	200	0	0	13,86	53,08	99
итого за обед		710	23,32	17,91	80,13	584,08	
ПОЛДНИК	Пирожок с картошкой	110	5,18	4,7	32,91	233,2	58
	Творог фруктовый Агуша	100	7,33	3,9	10,2	105,33	
	Напиток из изюма	200	0,25	0	8,25	118	50
итого за полдник		410	12,76	8,6	51,36	456,53	
Итого за день:		1675,5	53,94	43,09	209,9	1559,44	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	7,82	9,71	32,3	249,19	31
	Чай с лимоном	200	0	0	11,97	46,21	96
	Батон с маслом	45	2,35	4,5	14,76	102,65	4
итого за завтрак		445	10,17	14,21	59,03	398,05	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Груша	100	0,36	0,27	8,55	37,8	102
итого за второй завтрак		100	0,36	0,27	8,55	37,8	
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,79	2	4,66	39,42	68
	Суп гороховый на мясном бульене	200	5,83	2,8	16,84	118,4	81
	Котлета рыбная	80	14,24	3,85	6,6	99,26	42
	Овощи тушенные	150	4,2	10,07	13,68	159,4	55
	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	14,93	58,71	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
итого за обед		740	27,6	19,31	79,71	577,69	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	100	11,94	6,78	32,03	274,16	11
	Чай сладкий	200	0	0	13,86	53,08	99
итого за полдник		300	11,94	6,78	45,89	327,24	
Итого за день:		1585	50,07	40,57	193,18	1340,78	

День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия с тертым сыром	200	7,2	5,4	46	298	98 (роз)
	Кофейный напиток	200	0	0	13,86	53,06	44
	Батон с маслом	45	2,35	4,5	14,76	102,65	4
итого за завтрак		445	9,55	9,9	74,62	453,71	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	36,6	116
итого за второй завтрак		100	0,35	0,35	8,62	36,6	
ОБЕД	Салат свекольный	60	0,96	3,03	5,82	53,85	73
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	200	4,05	5,32	11,43	106,61	86
	Шницель	70	12,95	13,57	4,17	201	100
	Картофельное пюре	130	3,73	5,13	24,27	160,15	24
	Чай с лимоном	200	0	0	13,86	46,21	96
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
итого за обед		710	24,14	27,55	82,55	670,32	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,45	0	13,5	57	80
	Плюшка	80	4,38	5,73	24,33	184,3	60
итого за полдник		280	4,83	5,73	37,83	241,3	
Итого за день:		1535	38,87	43,53	203,62	1401,93	

Утверждено
приказом МАДОУ «Батыревский детский сад «Сказка»
от 30.08.2023 г. № 30

**Менюготавливаемых блюд МАДОУ «Батыревский детский сад «Сказка»
для детей от 3 до 7 лет с 10 ч пребыванием в детском саду**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	7,82	10,55	27,23	235,7	26
	Чай сладкий	200	0	0	13,86	53,08	99
	Батон с маслом с сыром	55,5	5,55	2,41	19,86	115	3
итого за завтрак		455,5	13,37	12,96	60,95	403,78	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Мандарин (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	119
итого за второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	
ОБЕД	Сатат морковный	60	0,72	3,02	6,01	51,35	72
	Суп с клецками со сметаной на куринном бульоне	200	4,93	4,31	18,22	128,71	87
	Гуляш	70	12,17	13,53	5,15	172,42	17
	Пюре из гороха с маслом	130	11,52	2,44	26,68	186,23	99 (роз.)
	Чай с соком	200	0,15	0	18,38	72,48	98
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
итого за обед		710	31,94	23,8	97,44	713,69	
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	200	0,23	0	20,08	74,93	40
	Печенье	60	4,5	7,9	38,11	267,86	57
итого за полдник		260	4,73	7,9	58,19	342,79	
Итого за день:		1525,5	50,94	44,86	224,68	1503,26	
Среднее значение за							
День 2							
ЗАВТРАК	Рис отварной №110 (роз)	200	3,6	9,28	36	229,73	110 (роз.)
	Батон с маслом	45	2,35	4,5	14,76	102,65	4
	Кофейный напиток	200	0	0	13,86	53,06	44
итого за завтрак		445	5,95	13,78	64,62	385,44	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Груша	100	0,36	0,27	8,55	37,8	102
итого за второй завтрак		100	0,36	0,27	8,55	37,8	
ОБЕД	Винегрет	60	0,6	3,08	6,09	50,2	112
	Борщ со сметаной на мясном бульене	200	4,6	5,96	14,71	119,47	7
	Голубцы ленивые в сметанном соусе	200	17,81	22,43	27,22	363,24	14
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
	Напиток из изюма	200	0,25	0	8,25	118	50
итого за обед		710	25,71	31,97	79,27	753,41	
ПОЛДНИК	Блины с повидлом	130	7,59	6,82	57,98	323,88	33 (роз.)
	Чай сладкий	200	0	0	13,86	53,08	99
итого за полдник		330	7,59	6,82	71,84	376,96	
Итого за день:		1585	39,61	52,84	224,28	1553,61	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,84	8,66	29,48	224,23	29
	Какао	200	4,84	5,37	21,78	151,6	20
	Батон с маслом с сыром	55,5	5,55	2,41	19,86	115	3
итого за завтрак		455,5	17,23	16,44	71,12	490,83	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	36,6	116
итого за второй завтрак		100	0,35	0,35	8,62	36,6	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	1,01	3,03	4,1	47,32	70
	Рассольник со сметаной на мясном бульене	200	3,77	5,66	13,58	114,01	64
	Макароны отварные	180	7,4	9,37	63,19	372,87	46
	Рулет мясной с яйцом	80	14,16	14,03	5,31	203,52	67
	Чай сладкий	200	0	0	13,86	53,08	99
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
итого за обед		770	28,79	32,59	123,04	893,3	
ПОЛДНИК	Кисель	200	0	0	25,86	101,96	34
	Суфле творожное	150	23,49	8,88	30,85	363,46	89
итого за полдник		350	23,49	8,88	56,71	465,42	
Итого за день:		1675,5	69,86	58,26	259,49	1886,15	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса	200	6,04	7,88	25,54	218	102 (роз)
	Батон с маслом с сыром	55,5	5,55	2,41	19,86	115	3
	Чай с лимоном	200	0	0	11,97	46,21	96
итого за завтрак		455,5	11,59	10,29	57,37	379,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Банан	100	1,11	0	16,58	97	113
итого за второй завтрак		100	1,11	0	16,58	97	
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,79	2	4,66	39,42	68
	Бульен куринный с гренками	200	3,19	2,97	10,1	93,4	9
	Картофельно-рыбная запеканка	220	17,55	9,08	26,44	362,3	25
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0	20,08	74,93	40
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
итого за обед		730	24,21	14,55	84,28	672,55	
ПОЛДНИК	Чай сладкий	200	0	0	13,86	53,08	99
	Пирожок печеный с капустой	100	6,8	0,07	29,7	269,16	35 (роз.)
	Творог фруктовый Агуша	100	7,33	3,9	10,2	105,33	
итого за полдник		400	14,13	3,97	53,76	427,57	
Итого за день:		1685,5	51,04	28,81	211,99	1576,33	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная	200	7,82	9,71	32,3	249,19	31
	Напиток из изюма	200	0,25	0	8,25	118	50
	Батон с маслом	45	2,35	4,5	14,76	102,65	4
итого за завтрак		445	10,42	14,21	55,31	469,84	
ВТОВОЙ ЗАВТРАК	Груша	100	0,36	0,27	8,55	37,8	102
итого за второй завтрак		100	0,36	0,27	8,55	37,8	
ОБЕД	Салат свекольный	60	0,96	3,03	5,82	53,85	73
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	4,22	7,62	23,24	178	83-1
	Капуста тушенная с мясом	220	12,77	18,07	11,61	226,02	21
	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	14,93	58,71	39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	95
итого за обед		730	20,49	29,31	78,6	619,08	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	15,13	158,53	35
	Сдоба обыкновенная	80	5,18	5,87	32,34	224,22	75
итого за полдник		280	10,78	12,27	47,47	382,75	
Итого за день:		1555	42,05	56,06	189,93	1509,47	