УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 236»

_Ю.А. Кривошеина

Приказ № 70/1-осн от 14.07.2025

Основное (организованное) меню

Возрастная категория 3-7 лет

(Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011. – 584 с.)

	категория 3-/лет					T	
Прием пищи	Наименование блюда	Bec		щевые вещес		Энерге-	№ рецептуры
		блюда	белки	жиры	углеводы	тическая ценность	1 . 31
Неделя 1						денность	
День 1							
завтрак	Гранцарад конца оо						182
•	Гречневая каша со	150	2.32	4.08	29.57	148	
	сливочным маслом						
	α×	1шт/	5.0	1.6	0.2	(2)	227
	Яйцо вареное	40	5.0	4.6	0.3	62	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
	Бутерброд со	20					1/3
	сливочным маслом и	30	5.04	6.59	14.56	138	_, _
	сыром	5/10					
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	386
Итогозаз				9.1.	7.0		
автрак		515	12.82	15.69	64.22	432	
womp with		020		2000	0 1022		
	Свекла отварная		0 = 1		1.00		_
	(порционно)	50	0.74	-	1.08	23	
	Суп картофельный с						91
	клецками с мясом						
	говядины со	180	1.49	5.84	12.14	101	
	сметаной						
	Котлета мясная	70	8.93	9.09	9.82	151	299
	Капуста тушенная	130	2.45	4.21	12.27	98	354
	Кисель из сока	180	0.52	0.06	27.19	111	400
		+	1.54	+	1	1	400
	Хлеб пшеничный	20		0.6	9.96	52	
**	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	
Итого за			30.4	20.4	00 = 4		
обед		680	18.47	20.4	89.56	626	
	M	100	5.22	4.05	0.02	00	410
полдник	Молоко кипячённое	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Пряник	60	1.08	2.58	42.5	170	
**							
Итого за		250		7. 50		240	
полдник		250	6.4	7.53	50.43	269	
	2						244
ужин	Запеканка из творога	200	10.16	9.48	22.13	245.4	244
	с морковью	20	0.01		0.2	0.6	
	Повидло	30	0.01	-	0.2	0.6	- 41.6
	Какао напиток с	200	4.6	6.3	24.5	163	416
	МОЛОКОМ						1
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
Итого за		4=0	1.0-	1.00		4.7-	
ужин		450	16.31	16.38	56.79	461	
77							
Итого за		1895				7=00	
			54	60	261	1788	

день:				
ocno.				

ужин Итого за день:		1880	14.19	14.98	261	1807	
ужин		450	14.19	14.98	57.89	428	
Итого за			7.1.50	1.00	55 .00	40.0	
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Овощи отварные со сливочным маслом	140	1.75	3.79	21.54	117	338
ужин	Суфле рыбное	80	7.19	7.72	5.76	129	284
Итого за полдник		250	8.32	9.76	40.05	275	
	Пирожок печеный с яйцом и луком	60	3.46	5.34	26.44	167	437
	Ряженка	190	4.86	4.42	13.61	108	-
Итого за обед		680	18.72	19.96	94.79	649	
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Жаркое по домашнему с мясом Компот из сухофруктов	200	10.33	12.79	27.99 25.0	278 102	292 394
	Суп картофельный с горохом со сметаной	180	3.65	5.95	13.74	120.5	87
обед	Огурец соленый (порционно)	50	-	-	1.0	6.5	_
Итого за завтрак		500	12.77	15.3	68.27	455	
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
завтрак	Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом	185	5.96	5.3	24.39	165	182
Неделя 1 <i>День 2</i>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	тва углеводы	Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы

Прием пищи	категория 3-7лет Наименование блюда	Bec	Пи	щевые вещес	тра	Энерге-	No
присм пищи	Паименование олюда	блюда	белки	жиры	углеводы	тическая	рецептур
		, ,		r	J	ценность	ы
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша пшенная на						
•	молоке со сливочным	180	4.99	3.36	21.31	140	195
	маслом						170
	Какао напиток с	100	2.1	5.0	22.0	1.40	416
	молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	
	Бутерброд со	20					1/3
	сливочным маслом и	30	5.04	6.59	14.56	138	
	сыром	5/10					
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за			7	9.1.	7.0		
завтрак		505	13.53	15.65	68.47	470	
обед	Морковь отварная	70	0.17		4.0	4-	_
осд	(порционно)	50	0.65	-	4.2	17	
	Рассольник с мясом						
	говядины со сметаной	180	1.67	6.7	11.41	125	79
	Рулет мясной с луком						312
	и яйцом	70	8.42	7.84	6.5	121	312
	Свекла тушенная в						358
	сметанном соусе	130	2.51	4.97	13.52	100	330
	emerannom coyee						
	Компот из изюма	180	1.26	0.02	25.55	108	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	334
					-		-
**	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
Итого за		600	10.05	20.52	00.24	(10	
обед		680	18.95	20.73	88.24	613	
	C	200	1.0		25.2	1.40	410
	Сок	200	1.0	-	25.2	140	418
	Булочка Венская	60	6.0	8.59	15.9	145	449
Итого за							
полдник		260	7.0	8.59	41.1	285	
ужин	Картофельная	180	8.45	7.64	32.37	197	308
J MIIII	запеканка с печенью			7.0-			
	Соус томатный	30	0.09	2.26	0.24	22	366
	Чай с молоком	200	2.94	2.57	5.74	88	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	_
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83	
Итого за		450	14.52	15.03	63.19	442	
ужин		430	14.32	15.05	03.19	772	
Итого за		1895	54	60	261	1810	
день			1				1

Прием пищи	категория 3-/лет Наименование блюда	Bec	П	щевые вещес	ATT O	Duanta	No
прием пищи	Паименование олюда	блюда	белки	жиры	углеводы	Энерге- тическая	рецептур
					J	ценность	ы
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша кукурузная на						
1	молоке со сливочным	185	5.9	5.2	19.87	162	185
	маслом						100
	Кофейный напиток с	100	2.00	4.5	161	100	414
	молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	
	Бутерброд со	20/5	2.42	<i>5</i> 1	17.00	104	1
	сливочным маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за					, , ,		
завтрак		500	12.71	15.2	63.75	452	
Suompuk		300	12.71	13.2	05.75	132	
	Свекла отварная						
	(порционно)	50	0.74		1.08	23	
	Щи с картофелем с						
	мясом курицы со	180	2.17	3.74	13.68	95	73
	сметаной	100	2.17	3.71	13.00		13
	Плов с мясом курицы	200	12.29	17.0	31.95	227	321
	тыов с мисом курицы	200	12.2)	17.0	31.73	221	321
	Кисель из варенья	180	0.08	0.07	20.55	154	401
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	401
							-
**	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
Итого за обед		680	19.62	22.01	94.32	641	
	Молоко кипячённое	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Булочка дорожная	60	3.07	4.49	31.29	175	453
Итого за	7 1						
полдник		250	8.39	9.44	40.22	274	
ужин	Зразы рыбные с	80					281
yzkiii	яйцом	00	7.28	5.12	12.2	121	201
	Картофель тушенный	150	1.52	5.06	24.91	164	144
	Картофель тушенный	130	1.52	3.00	24.71	104	
	Чай с молоком с	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	сахаром	200	2.94	2.37	13.04	103	
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	
Umazaza	АЛСО ПШСПИЧНЫЙ	20	1.54	0.0	7.70	32	-
Итого за ужин		450	13.28	13.35	62.71	440	
yskun		730	13.20	13.33	02.71	770	
Итого за							
день:		1880	54	60	261	1807	
оень.		1000	J 4	00	201	100/	

Прием пищи	категория 3-7лет Наименование блюда	Bec	Пи	щевые вещес	тва	Энерге-	№
търтом тинци	тимполозить отгоди	блюда	белки	жиры	углеводы	тическая	рецептур
П олода 1						ценность	Ы
Неделя 1 День 5							
, ,	Творожно манный						245
завтрак	пудинг	145	11.09	3.0	16.21	101	243
	Соус молочный	20	0.50	1.05	4.0	2.1	369
	сладкий	30	0.58	1.35	4.9	31	
	Какао напиток с						416
	МОЛОКОМ	180	3.1	5.3	22.8	148	
							_
	Бутерброд со	30	5 0 4	< 5 0	1486	100	3
	сливочным маслом и	5/10	5.04	6.59	14.56	138	
	сыром Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за	ЛОЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	44	
итого за завтрак		500	20.21	16.64	68.27	462	
обед	Икра кабачковая	50	0.7	4.25	3.85	72	_
	Суп картофельный с						
	макаронными	180	1.95	6.05	16 55	95	88
	изделиями с мясом	180	1.95	0.05	16.55	95	
	курицы						
	Картофельное пюре	130	2.65	5.07	15.86	119	339
	Суфле из печени	70	8.15	4.67	5.14	97	327
	Компот из	180	0.4	0.02	25.0	102	
	сухофруктов						394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
Итого за обед	Итогозаобед	680	18.19	21.26	93.46	617	
	Сок	200	1.0	-	25.2	140	418
	Вафли	50	2.65	7.98	18.42	143	-
Итого за полдник		250	3.65	7.98	43.62	283	
*******	Monkoni managa						240
ужин	Морковь, тушенная с луком со сливочным	180	1.7	6.05	34.67	199	349
	маслом	100	1./	0.03	JT.07	179	
		1шт/4	- 0	4.5	0.2		227
	Яйцо вареное	0	5.0	4.6	0.3	62	,
	Чай с молоком	200	2.94	2.57	5.74	88	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
Итого за ужин		450	11.95	14.12	55.65	428	
ужин Итого за							
день:		1880	54	60	261	1790	
001101							

	категория 3-7лет Наименование блюда	Bec	Пи	HIADI IA DAIHAA	TD 0	Duanta	No
Прием пищи	паименование олюда	блюда	белки	щевые вещес жиры	углеводы	Энерге- тическая	рецептур
		A	00	naip 21	утитередрі	ценность	Ы
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Макаронные изделия						219
-	отварные со	150	4.67	4.36	27.25	171	
	сливочным маслом						
	Яйцо вареное	1шт/4 0	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
	Бутерброд со	30/5	2.42	5.1	17.00	124	1
	сливочным маслом	30/3	2.42	3.1	17.98	124	
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		505	12.55	14.48	65.32	441	
обед							
	Морковь отварная (порционно)	50	0.65	-	4.2	17	-
	Суп картофельный с						86
	гречневой крупой с	180	1.81	6 75	110	87	
	мясом курицы со	100	1.81	6.75	11.8	87	
	сметаной						
	Бигус с мясом	200	13.13	13.53	13.8	259	-
	Компот из изюма	180	1.26	0.02	25.55	108	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
Итого за обед		680	21.19	21.5	82.41	613	
полдник	Сок	200	1.0	-	25.2	140	418
	Печенье	50	3.64	8.78	21.35	137	
Итого за полдник		250	4.64	8.78	46.55	277	
ужин	Рыба запечённая с морковью	80	7.47	5.50	6.93	118	267
	Каша перловая со сливочным маслом	140	1.54	3.84	27.13	123	366
	Кофейный напиток с молоком	200	4.3	5.0	17.72	149	414
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	
Итого за ужин	Итогозаужин	450	15.62	15.24	66.72	469	
Итого за день:		1885	54	60	261	1800	

Прием пищи	категория 3-7лет Наименование блюда	Bec	Пи	щевые вещес	ства	Энерге-	No
F		блюда	белки	жиры	углеводы	тическая	рецептур
						ценность	Ы
Неделя 2							
День 2	П						270
завтрак	Пудинг из творога с	150	6.6	8.66	16.89	126	250
	рисом						260
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	4.9	31	369
	Какао напиток с						416
	МОЛОКОМ	180	3.1	5.3	22.8	148	410
	Бутерброд со						1/3
	сливочным маслом и	30	5.04	6.59	14.56	138	1/3
	сыром	5/10	3.04	0.57	14.50	130	
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за							
завтрак	Итогозазавтрак	505	15.72	22.3	68.95	487	
обед	Огурец соленый	50			1.0	<i>(5</i>	-
, ,	(порционно)	50	-	-	1.0	6.5	
	Суп свекольный со	180	2.25	6.46	10.13	101	64
	сметаной	160	2.23	0.40	10.13	101	
	Горошница со	130	4.82	3.6	17.15	130	331
	сливочным маслом	130	4.02	3.0	17.13	130	
	Шницель из мяса	70	7.14	7.45	7.06	132	299
	курицы						
	Кисель из сока	180	0.52	0.06	27.19	111	400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
Итого за обед	Итогозаобед	680	19.07	18.77	90.99	628	
полдник	Молоко кипячённое	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Булочка «Ванильная»	60	1.89	3.33	27.47	159	451
Итого за полдник		250	7.21	8.28	36.4	258	
ужин	Яйцо вареное	1шт/4 0	5.0	4.6	0.3	62	227
	Овощное рагу	180	1.75	2.58	33.78	191	362(3)
	1 2						413
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	
Итого за ужин		450	12	10.65	64.66	435	
Итого за день:		1985	54	60	261	1808	

Наименование блюда	Вес блюда	Пи белки	щевые вещес жиры		Энерге- тическая	№ рецептур	
	олюда	ОСЛКИ	жиры				
				JIVIOZOZDI	ценность	ы	
					1		
Каша ячневая на						182	
молоке со сливочным	185	5.91	4.57	22.03	173	102	
	100	0.51			1,0		
						414	
-	180	3.99	4.5	16.1	122	111	
	• • • • •			1= 00		1	
	30/5	2.42	5.1	17.98	124	_	
	100	0.4	0.4	9.8	44		
710110110							
	500	121,72	1 1107	00071	100		
Свекла отварная	50	0.74		1.00	22	-	
(порционно)	50	0.74	-	1.08	23		
Суп картофельный с						86	
• • •	180	1.64	5.28	12.4	84		
сметаной							
Картофельное пюре	130	2.65	5.07	15.86	119	339	
Печень по-	70	0.60	0.02		154	294	
строгановски	70	9.68	9.03	6.6	154		
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	25.0	102	394	
Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	_	
Хлеб ржаной	50	2.8	0,6	17.1	90	_	
1		10.45	20.4	0.0	12.1		
	680	19.45	20.6	88	624		
Ряженка	190	4.86	4.42	13.61	108	-	
					•	437	
,,,							
	250	8.31	9.26	39.82	282		
Рыба запечённая в	0.0		C 41	10.04	100	265	
молочном соусе	80	6.6	6.41	12.04	123		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1.40	1.67	5.60	24.65	110	349	
со сливочным маслом	140	1.67	5.69	24.65	119		
Чай с молоком с	200	2.04	2.57	15.64	102	413	
сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103		
Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-	
	450	13.52	15.57	67.27	424		
	1880	54	60	261	1793		
	Суп картофельный с рисовой крупой и сметаной Картофельное пюре Печень по- строгановски Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Ряженка Расстегай с повидлом Рыба запечённая в молочном соусе Овощи припущенные со сливочным маслом Чай с молоком с сахаром	Кофейный напиток с молоком 180 Бутерброд со сливочным маслом 30/5 Яблоко 100 Свекла отварная (порционно) 50 Суп картофельный с рисовой крупой и сметаной 180 Картофельное пюре 130 Печень построгановски 70 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50 Ряженка 190 Расстегай с повидлом 60 Рыба запечённая в молочном соусе 80 Овощи припущенные со сливочным маслом 140 Чай с молоком с сахаром 200 Хлеб пшеничный 30	Кофейный напиток с молоком 180 3.99 Бутерброд со сливочным маслом 30/5 2.42 Яблоко 100 0.4 500 12.72 Свекла отварная (порционно) 50 0.74 Суп картофельный с рисовой крупой и сметаной 180 1.64 Картофельное пюре 130 2.65 Печень построгановски 70 9.68 Компот из сухофруктов 180 0.4 Хлеб пшеничный 20 1.54 Хлеб ржаной 50 2.8 Ряженка 190 4.86 Расстегай с повидлом 60 3.45 250 8.31 Рыба запечённая в молочном соусе 80 6.6 Овощи припущенные со сливочным маслом 140 1.67 Чай с молоком с сахаром 200 2.94 Хлеб пшеничный 30 2.31 450 13.52	Кофейный напиток с молоком 180 3.99 4.5 Бутерброд со сливочным маслом 30/5 2.42 5.1 Яблоко 100 0.4 0.4 Боро 12.72 14.57 Свекла отварная (порционно) 50 0.74 - Сул картофельный с рисовой крупой и сметаной 180 1.64 5.28 Картофельное пюре 130 2.65 5.07 Печень построгановски 70 9.68 9.03 Компот из сухофруктов 180 0.4 0.02 Хлеб пшеничный 20 1.54 0.6 Хлеб ржаной 50 2.8 0,6 Ряженка 190 4.86 4.42 Расстегай с повидлом 60 3.45 4.84 250 8.31 9.26 Рыба запечённая в молочном соусе 80 6.6 6.41 Овощи припущенные со сливочным маслом 140 1.67 5.69 Чай с молоком с сахаром 200 2.94 2.57 Але	Кофейный напиток с молоком 180 3.99 4.5 16.1 Бутерброд со сливочным маслом 30/5 2.42 5.1 17.98 Яблоко 100 0.4 0.4 9.8 Свекла отварная (порцонно) 50 0.74 - 1.08 Суп картофельный с рисовой крупой и сметаной 180 1.64 5.28 12.4 Картофельное пюре 130 2.65 5.07 15.86 Печень построгановски 70 9.68 9.03 6.6 Компот из сухофруктов 180 0.4 0.02 25.0 Хлеб пшеничный 20 1.54 0.6 9.96 Хлеб ржаной 50 2.8 0,6 17.1 680 19.45 20.6 88 Ряженка 190 4.86 4.42 13.61 Расстегай с повидлом 60 3.45 4.84 26.21 Рыба запечённая в молочном соусе 80 6.6 6.41 12.04 Овощи припущенные со сливочным маслом	Кофейный напиток с молоком 180 3.99 4.5 16.1 122 Бутерброд со сливочным маслом 30/5 2.42 5.1 17.98 124 Яблоко 100 0.4 0.4 9.8 44 500 12.72 14.57 65.91 463 Свекла отварная (порционно) 50 0.74 - 1.08 23 Суп картофельный с рисовой крупой и сметаной 180 1.64 5.28 12.4 84 Картофельное пюре 130 2.65 5.07 15.86 119 Печень построгановски 70 9.68 9.03 6.6 154 Компот из сухофруктов 180 0.4 0.02 25.0 102 Хлеб пшеничный 20 1.54 0.6 9.96 52 Хлеб ржаной 50 2.8 0,6 17.1 90 Ряженка 190 4.86 4.42 13.61 108 Расстегай с повидлом 60 3.45 4.84	

Прием пищи	категория 3-7лет Наименование блюда	Bec	Пи	щевые вещес	тва	Энерге-	No
1		блюда	белки	жиры	углеводы	тическая	рецептур
Неделя 2						ценность	Ы
Педеля 2 День 4							
<u>дено 4</u> завтрак	Каша геркулесовая на						182
завтрак	молоке со сливочным	180	3.49	4.73	22.52	142	102
	маслом	100	5.15	,5	22.02	1.2	
	Какао напиток с	100	2.1	5.2	22.0	1.40	416
	молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	
	Бутерброд со	30					1/3
	сливочным маслом и	5/10	5.04	6.59	14.56	138	
	сыром	3/10					
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за		505	12.03	17.02	69.68	472	
завтрак							
обед	Икра кабачковая	50	0.7	4.25	3.85	72	-
	Суп картофельный с	100	2.62	4.70	1400	0.1	87
	мясом говядины	180	2.63	4.73	14.98	81	
	фасолью со сметаной						205
	Тефтели мясные с	70	9.61	6.81	15.61	103	295
	рисом Капуста тушеная	130	2.45	4.21	12.27	98	354
	Кисель из варенья	180	0.08	0.07	20.55	154	401
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0,6	17.1	90	_
Итого за	713100 pixuiion						
обед		680	19.81	21.27	94.32	650	
полдник	Молоко кипячённое	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Пирожок печеный из						437
	дрожжевого теста с	60	2.76	3.99	31.32	172	
	печенью						
Итого за полдник	Итогозаполдник	250	8.08	8.94	40.25	271	
ужин	Сырники из творога с морковью	200	9.02	8.25	36.15	242	252
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	4.9	31	369
	Чай с молоком	200	2.94	2.57	5.74	88	414
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
Итого за ужин		450	14.08	12.77	56.75	413	
Итого за							
день:		1885	54	60	261	1806	

Прием пищи	категория 3-/лет Наименование блюда	Bec	Пи	щевые вещес	тва	Энерге-	No
•		блюда	белки	жиры	углеводы	тическая ценность	рецептур ы
Неделя 2 <i>День 5</i>							
завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	185	6.4	6.04	23.08	173	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за завтрак		500	13.21	16.04	66.96	463	
обед	Морковь отварная (порционно)	50	0.65	-	4.2	17	
	Борщ с картофелем со сметаной	180	1.33	6.48	6.42	97	63
	Гуляш мясной	70	8.03	7.27	2.04	115	293
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	130	4.78	3.56	26.12	143	219
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	25.0	102	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
Итого за обед		680	19.53	18.53	90.84	616	
полдник	Сок	200	1.0	-	25.2	140	-
	Сдоба обыкновенная	50	3.88	4.46	12.94	122	449
Итого за полдник		250	4.88	4.46	38.14	262	
ужин	Оладьи картофельные с сыром	150	5.35	11.2	31.22	170	162
	Соус молочный	30	0.78	1.7	2.96	39	
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	_
Итого за ужин		450	16.38	20.97	65.06	453	
Итого за день:		1880	54	60	261	1794	

Среднее значение за 5 дней (1-я неделя)	54	60	261	1800	
Среднее значение за 5 дней (2-я неделя)	54	60	261	1800	
Среднее значение за 10 дней	54	60	261	1800	