

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №38 г.о. Сызрань
О.В. Буртаева
Приказ № 16 от 30.03. 2022 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 1,5-7 лет
с 12 часовым пребыванием
в соответствии с физиологическими нормами потребления
СП «Детский сад № 27» ГБОУ СОШ № 38 г.о.Сызрань
с 01.04.2022г. (весенний период)**

Примерное десятидневное меню на весенний период с 01.04.2022

| | | 1 день | | | 2 день | | | 3 день | | | 4 день | | | 5 день | | |
|----------|--------------------|---|-------|-------------------------------------|---|-------|-------------------------|---|------|------------------------|---|-------|---------------------|---|-------|-------|
| | | Понедельник | Ясли | Сад | Вторник | Ясли | Сад | Среда | Ясли | Сад | Четверг | Ясли | Сад | Пятница | Ясли | Сад |
| | | Вермишель отварная с сливочным маслом и сахаром | 150 | 200 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 150 | 200 | Омлет натуральный | 130 | 150 | Каша из пшена и риса молочная («Дружба») | 150 | 200 | Суфле творожное со сметанным соусом сладким | 150 | 200 |
| 1 неделя | Завтрак | чай с сахаром | 180 | 200 | Икра кабачковая с растительным маслом | 40 | 50 | Какао-напиток на молоке | 180 | 200 | | | | | | |
| | | Кофейный напиток | 180 | 200 | Бутерброд с сыром | 20/10 | 40/15 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 200 | Бутерброд с повидлом (джем) | 20/10 | 40/10 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 200 |
| | | Бутерброд с маслом | 20/10 | 40/10 | | | | Бутерброд с маслом | 20/5 | 40/10 | | | | Бутерброд с сыром | 40/10 | 40/15 |
| Обед | 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | | | |
| | Обед | Салат из свежей моркови с яблоком | 30 | 50 | Салат «Чипполино» | 30 | 50 | Салат витаминный | 30 | 50 | Салат летний | 30 | 50 | огурец порционно | 30 | 50 |
| | | Щи рыбные с консервами с йодированной солью | 150 | 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей с йодированной солью | 150 | 200 | Суп с мясными фрикадельками с йодированной солью | 150 | 200 | Суп с клёцками с курицей с йодированной солью | 150 | 200 | борщ на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью | 150 | 200 |
| | | Картофель запеченный в сметане | 120 | 150 | Рис отварной | 120 | 150 | вермишель отварная | 110 | 150 | Гороховое пюре | 110 | 130 | Пюре картофельное | 110 | 130 |
| | Уплотнение полдник | | | Тефтели куриные со сметанным соусом | 50/33 | 70/40 | Печенье по-строгановски | 50 | 70 | рыба тушеная с овощами | 50 | 70 | тефтели мясокрупные | 50 | 70 | |
| | | Компот из сухофруктов + вит. С | 150 | 180 | Компот из свежих плодов + вит. С | 150 | 180 | Компот из апельсинов | 150 | 180 | напиток из плодов шиповника | 150 | 180 | Компот из сухофруктов + вит. С | 150 | 180 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |

| | | 6 день | | | 7 день | | | 8 день | | | 9 день | | | 10 день | | |
|--|--|-------------|------|-----|---------|------|-----|--------|------|-----|---------|------|-----|---------|------|-----|
| | | Понедельник | Ясли | Сад | Вторник | Ясли | Сад | Среда | Ясли | Сад | Четверг | Ясли | Сад | Пятница | Ясли | Сад |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|-------|-------|--|-------|-------|--|------|-------|--|-------|-------|---|-------|-------|
| Завтрак | каша геркулесовая молочная с маслом | 150 | 180 | Пудинг из творога со сметанным соусом на сгущенном молоке | 150 | 200 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 | Омлет натуральный | 130 | 150 | Каша манная молочная с маслом | 150 | 200 |
| | | | | Кофейный напиток на молоке | 180 | 200 | | | | Икра кабачковая с растительным маслом | 40 | 50 | | | |
| | Кофейный напиток | 180 | 200 | Бутерброд с сыром | 40/10 | 40/15 | Какао-напиток на молоке | 180 | 200 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 200 | Какао-напиток на молоке | 180 | 200 |
| | Бутерброд с повидлом (джем) | 20/10 | 20/10 | | | | Печенье с маслом | 20/5 | 40/10 | Бутерброд с сыром | 20/10 | 40/15 | Бутерброд с повидлом (джем) | 30/10 | 40/10 |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | | | |
| 2 неделя | Салат летний | 30 | 50 | огурец порционно | 30 | 50 | Вареная свекла дольками | 30 | 50 | Винегрет овощной | 30 | 50 | салат из зелёного горошка с луком | 30 | 50 |
| | Суп рыбный с консервами йодированной солью | 150 | 200 | Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной с йодированной | 150 | 200 | Суп картофельный с бобами на мясном бульоне с йодированной | 150 | 200 | Рассольник на курином бульоне со сметаной с йодированной | 150 | 200 | Свекольник со сметаной на мясном бульоне с йодированной | 150 | 200 |
| | Гороховое пюре | 110 | 130 | Пирог с мясом | 120 | 150 | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | Капуста тушеная с курицей | 160 | 200 | Жаркое по-домашнему с | 120 | 200 |
| | Соус томатный с овощами | 50 | 70 | | | | | | | | | | | | |
| | напиток из плодов шиповника | 150 | 180 | Компот из сухофруктов + вит. С | 150 | 180 | Гуляш из отварного мяса | 50 | 80 | напиток из плодов шиповника | 150 | 180 | Компот из сухофруктов + вит. С | 150 | 180 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | Хлеб ржаной | 40 | 50 | Компот из свежих плодов + вит. С | 150 | 180 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | | | | Гренки (хлеб пшеничный) | 20 | 40 | | | | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Уплотнение полдник | рис отварной | 120 | 150 | Пюре картофельное | 110 | 130 | Каша рисовая молочная жидккая | 150 | 200 | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 120 | 150 | Ватрушка с творогом | 90 | 110 |
| | печень тушеная в сметанном соусе | 60/33 | 70/40 | салат из капусты | 30 | 50 | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 150 | Чай с сахаром | 150 | 180 | Сок фруктовый | 100 | 150 | Чай с лимоном | 150 | 180 | Сок фруктовый | 100 | 150 |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | Фрукты свежие | 95 | 100 |
| | | | | Фрукты свежие | 95 | 100 | Фрукты свежие | 95 | 100 | Фрукт свежий | 95 | 100 | | | |

| Прием пищи | Название блюд | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептурь | | | |
|----------------------------|---|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-----|
| | | возраст | | Белки | | Жиры | | | | | | |
| | | Возраст | | Возраст | | Возраст | | | | | | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Вермишель отварные с сливочным маслом и сахаром | 150 | 200 | 3,2 | 7,7 | 3,5 | 8,2 | 17,3 | 41,4 | 100,3 | 220,5 | 77 |
| | Кофеинный напиток | 180 | 200 | 2 | 2,2 | 1,8 | 2 | 30,2 | 33,5 | 44,3 | 49,2 | 432 |
| | Бутерброд с маслом | 20/10 | 40/10 | 1,5 | 2,5 | 6,5 | 10,8 | 0,4 | 0,5 | 60,4 | 100,6 | 153 |
| | Итого за завтрак: | 360 | 450 | 6,7 | 12,4 | 11,8 | 21 | 47,9 | 75,4 | 205 | 370,3 | |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, снеки, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 57,6 | 76,2 | 123 |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 57,6 | 76,2 | |
| Обед | Салат из свежей моркови с яблоком | 30 | 50 | 0,27 | 0,45 | 1,02 | 1,7 | 2,55 | 4,25 | 20,1 | 33,5 | 18 |
| | Щи рыбные с консервами с йодированной солью | 150 | 200 | 3,2 | 4,2 | 2,4 | 3,1 | 3,5 | 4,6 | 50,7 | 60,2 | 42 |
| | Картофель запеченный в сметане | 120 | 150 | | | | | | | | | 53 |
| | Компот из сухофруктов + вит. С | 150 | 180 | 0,8 | 0,9 | 0 | 0 | 20,2 | 24,3 | 80,6 | 96,7 | 126 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,2 | 1,2 | 0,4 | 0,4 | 8,4 | 8,4 | 50,9 | 50,9 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,7 | 22,2 | 75,6 | 95,5 | 148 |
| | Итого за обед: | 510 | 650 | 7,87 | 9,75 | 4,22 | 5,7 | 52,35 | 63,75 | 277,9 | 336,8 | |
| Уплотненный полдник | Капуста тушеная с курицей | 160 | 200 | 3,4 | 4,3 | 7,2 | 8,9 | 7,4 | 9,3 | 127,7 | 159,6 | 50 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,2 | 1,2 | 0,4 | 0,4 | 8,4 | 8,4 | 50,9 | 50,9 | 147 |
| | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 8,5 | 10,2 | 124,2 | 132,2 | 393 |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 9,8 | 79,9 | 80 | 458 |
| | Итого за уплотненный полдник: | 425 | 500 | 5,1 | 6,1 | 8,2 | 9,9 | 33,7 | 37,7 | 382,7 | 422,7 | |
| | Итого за день: | 1395 | 1750 | 22,47 | 32,45 | 27,42 | 41,4 | 138,05 | 182,95 | 923,2 | 1206 | |

| Прием пищи | Название блюд | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | | |
|----------------------------------|--|------------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|------|--|
| | | возраст | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | Возраст | | Возраст | | Возраст | | | | | |
| | | | | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 150 | 200 | 5,1 | 6,8 | 7,8 | 10,4 | 19,4 | 25,9 | 129,6 | 160,1 | 15/4 | |
| | Какао-напиток на молоке | 180 | 200 | 5,5 | 6,2 | 5,7 | 6,4 | 20,1 | 24,1 | 96,7 | 107,4 | 120 | |
| | Бутерброд с сыром | 20/10 | 40/15 | 3,5 | 6,9 | 7,4 | 13,6 | 8 | 14,7 | 70,4 | 129,1 | 1 | |
| | Итого за завтрак: | 360 | 455 | 14,1 | 19,9 | 20,9 | 30,4 | 47,5 | 64,7 | 296,7 | 396,6 | | |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 61,9 | 78,9 | 123 | |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 61,9 | 78,9 | | |
| Обед | Салат "Чипполино" | 30 | 50 | 0,5 | 0,9 | 1,6 | 2,7 | 4 | 6,7 | 33,1 | 55,2 | 15 | |
| | суп картофельный с макаронными изделиями с йодированной солью | 150 | 250 | 2,5 | 3,3 | 1,4 | 1,9 | 9,2 | 12,2 | 92,1 | 112,3 | 34 | |
| | рис отварной | 120 | 150 | 2,9 | 4,1 | 4,3 | 6,08 | 29,3 | 41,6 | 120 | 155,4 | 315 | |
| | тефтели куриные со сметанным | 50/33 | 70/40 | 4,9 | 5,9 | 5,4 | 6,5 | 6,5 | 7,8 | 36,4 | 45 | 286 | |
| | Компот из свежих плодов + вит. С | 150 | 180 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 17,9 | 21,5 | 49,3 | 59,2 | 372 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,2 | 1,2 | 0,4 | 0,4 | 8,4 | 8,4 | 50,9 | 50,9 | 147 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,7 | 22,2 | 75,6 | 94,5 | 148 | |
| | Итого за обед: | 510 | 700 | 14,5 | 18,6 | 13,6 | 18,28 | 93 | 120,4 | 457,4 | 572,5 | | |
| Уплотненный полдник | Котлеты рыбные запеченные | 50 | 60 | 6,7 | | 2,3 | | 5 | | 67,5 | | 255 | |
| | Пюре картофельное | 120 | 150 | 2,4 | 2,8 | 3,4 | 4 | 5,8 | 6,9 | 94,2 | 107,3 | 58 | |
| | Сок фруктовый | 100 | 150 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 | 134 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,2 | 1,2 | 0,4 | 0,4 | 8,4 | 8,4 | 50,9 | 50,9 | 147 | |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 9,8 | 79,9 | 80 | 458 | |
| | Итого за уплотненный полдник: | 385 | 480 | 11,2 | 4,9 | 6,6 | 4,9 | 38,7 | 35,2 | 338,5 | 284,2 | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Итого за день: | 1355 | 1785 | 42,6 | 47,6 | 44,3 | 58,38 | 183,3 | 226,4 | 1154,5 | 1332,2 |
|----------------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|

| Прием пищи | Название блюд | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | | |
|----------------------------------|---|-------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-----|--|
| | | возраст | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | Возраст | | Возраст | | Возраст | | | | | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 130 | 150 | 11,7 | 15,7 | 13,6 | 18,2 | 4,8 | 6,3 | 106,2 | 173,8 | 79 | |
| | Икра кабачковая с растительным маслом | 40 | 50 | 0,7 | 0,9 | 4,8 | 6,04 | 3 | 3,7 | 58,5 | 86,9 | 6 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 200 | 4,1 | 4,5 | 4,5 | 5 | 19,4 | 21,4 | 73,5 | 85 | 130 | |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 | 40/10 | 0,6 | 2,5 | 2,7 | 10,8 | 0,1 | 0,5 | 25,1 | 100,6 | 153 | |
| | Итого за завтрак: | 395 | 500 | 17,1 | 23,6 | 25,6 | 40,0 | 27,3 | 31,9 | 263,3 | 446,3 | | |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 63,2 | 88,5 | 123 | |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 63,2 | 88,5 | | |
| обед | Салат витаминный | 30 | 50 | 0,3 | 0,4 | 1,8 | 2,4 | 0,7 | 1,2 | 20,2 | 33,7 | 13 | |
| | Суп с мясными фрикадельками с йодированной солью | 150 | 200 | 2,3 | 3 | 1,3 | 1,7 | 4,1 | 5,4 | 26,1 | 44,3 | 14 | |
| | Вермишель отварная | 110 | 150 | 4,3 | 5,8 | 4,5 | 6,1 | 22,7 | 31,3 | 132,4 | 165,4 | 77 | |
| | Печень по-строгановски | 50 | 70 | 8,8 | 12,3 | 6,3 | 8,8 | 3,9 | 5,4 | 40,2 | 67,3 | 256 | |
| | Компот из апельсинов | 150 | 180 | 0,3 | 0,4 | 0,07 | 0,09 | 25,5 | 30,6 | 106,2 | 82,9 | 374 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 1,2 | 2,4 | 0,4 | 0,8 | 8,4 | 16,8 | 50,9 | 85,8 | 147 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,7 | 22,2 | 75,6 | 94,5 | 148 | |
| | Итого за обед: | 550 | 740 | 19,6 | 27,3 | 14,77 | 20,39 | 83 | 112,9 | 451,6 | 573,9 | | |
| Уплотненный полдник | Пирожки с капустой и яйцом | 60 | 80 | 5 | 5,5 | 5,9 | 7,9 | 17,7 | 23,6 | 231,1 | 327,2 | 142 | |
| | Чай с сахаром с лимоном | 180 | 200 | 10,8 | 12 | 2,8 | 3 | 11,6 | 13 | 44,4 | 49,2 | 136 | |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 9,8 | 79,9 | 80 | 458 | |
| | Итого за уплотненный полдник: | 330 | 390 | 16,2 | 17,9 | 9,1 | 11,3 | 38,7 | 46,4 | 355,4 | 456,4 | | |
| | Итого за день: | 1375 | 1780 | 55,7 | 73 | 52,67 | 76,53 | 153,1 | 197,3 | 1133,5 | 1565,1 | | |

| Прием пищи | Название блюд | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | | | |
|---------------------|--|-------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|--|--|
| | | возраст | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | Возраст | | Возраст | | Возраст | | | | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша из пшена и риса молочная («Дружба») | 150 | 200 | 4,8 | 6,3 | 7,6 | 10,2 | 19,7 | 26,3 | 191,1 | 270,1 | | |
| | Какао-напиток на молоке | 180 | 200 | 5,5 | 6,2 | 5,7 | 6,4 | 20,1 | 24,1 | 96,7 | 107,7 | | |
| | Бутерброд с повидлом (джем) | 20/10 | 40/10 | 2,7 | 2,3 | 4,3 | 3,6 | 3,1 | 26,2 | 140,9 | 146,4 | | |
| | Итого за завтрак: | 360 | 450 | 13 | 14,8 | 17,6 | 20,2 | 42,9 | 76,6 | 428,7 | 524,2 | | |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 76,6 | 100,9 | | |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 76,6 | 100,9 | | |
| Обед | Салат летний | 30 | 50 | 0,3 | 0,5 | 1,9 | 3,1 | 1,2 | 1,9 | 22,3 | 37,1 | | |
| | Суп с клёцками с курицей с йодированной солью | 150 | 200 | 3,8 | 5,1 | 1,3 | 1,7 | 12,7 | 16,9 | 80,2 | 100,9 | | |
| | Гороховое пюре | 110 | 130 | 11,4 | 13,5 | 5,4 | 6,3 | 1,7 | 2,1 | 193,7 | 223,9 | | |
| | Рыба, тушенная с овощами в томате | 50 | 70 | 7,4 | 10,4 | 3,4 | 4,7 | 1,5 | 2,1 | 100,9 | 210,6 | | |
| | напиток из плодов шиповника | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0,08 | 0,1 | 14,5 | 17,4 | 44,8 | 53,8 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 2,4 | 2,4 | 0,8 | 0,8 | 16,8 | 16,8 | 85,8 | 85,8 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,7 | 22,2 | 75,6 | 94,5 | | |
| | Итого за обед: | 570 | 720 | 27,9 | 35,1 | 13,28 | 17,2 | 66,1 | 79,4 | 603,3 | 806,6 | | |
| Уплотненный полдник | Лакомка из творога | 130 | 150 | 30,5 | 35,2 | 26,4 | 30,5 | 42,2 | 48,8 | 455,4 | 532,7 | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 150 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | | |
| | Печенье (Вафли) | 20 | 40 | 4,1 | 8,2 | 2,3 | 4,6 | 13,2 | 26,4 | 94 | 188 | | |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 9,8 | 79,9 | 80 | | |
| | Итого за уплотненный полдник: | 345 | 440 | 36 | 44,8 | 29,3 | 35,7 | 85 | 105,2 | 721,3 | 892,7 | | |
| | Итого за день: | 1375 | 1760 | 79,7 | 98,9 | 63,38 | 77,9 | 198,1 | 267,3 | 1829,9 | 2324,4 | | |

| Прием пищи | Название блюд | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | № рецептур | | |
|----------------------------|---|-------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------------------|--------------|------|--|
| | | возраст | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | Возраст | | Возраст | | Возраст | | | | | |
| 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суфле творожное со сметанным соусом сладким | 150 | 200 | 14,3 | 20,7 | 9 | 13 | 12,3 | 17,8 | 159,8 | 311,8 | 84 | |
| | Кофеинный напиток на молоке | 180 | 200 | 4,1 | 4,5 | 4,5 | 5 | 19,4 | 21,4 | 73,5 | 85 | 130 | |
| | Бутерброд с сыром | 40/10 | 40/15 | 5,7 | 5,7 | 12,1 | 12,1 | 13,1 | 13,1 | 186,4 | 186,4 | 1 | |
| | Итого за завтрак: | 380 | 455 | 28,2 | 35,4 | 30,1 | 35,1 | 64,2 | 73,7 | 493,2 | 668,2 | | |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 63,5 | 81,7 | 123 | |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 63,5 | 81,7 | | |
| Обед | огурец порционно | 30 | 50 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | 0,05 | 0,1 | 0,5 | 0,9 | 3,6 | б/н | |
| | Борщ на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью | 150 | 200 | 2,3 | 3 | 1,3 | 1,8 | 4,06 | 5,4 | 52,7 | 64,9 | 30 | |
| | Пюре картофельное | 110 | 130 | 2,4 | 2,8 | 2,8 | 4 | 5,9 | 6,9 | 81,4 | 90,8 | 58 | |
| | Тефтели мясо-крупяные | 50 | 70 | 6,3 | 10,1 | 4,7 | 7,6 | 3,2 | 5,2 | 96,1 | 84,6 | 108 | |
| | Компот из сухофруктов + вит. С | 150 | 180 | 0,8 | 0,9 | 0 | 0 | 20,2 | 24,3 | 80,6 | 96,7 | 126 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 1,2 | 2,4 | 0,4 | 0,8 | 8,4 | 16,8 | 50,9 | 85,8 | 147 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,7 | 22,2 | 75,6 | 94,5 | 148 | |
| | Итого за обед: | 550 | 720 | 15,43 | 22,3 | 9,61 | 14,75 | 59,56 | 81,3 | 438,2 | 520,9 | | |
| Уплотненный полдник | Булочка домашняя | 60 | 80 | 5,9 | 7,9 | 5,5 | 7,4 | 18,7 | 24,9 | 221,4 | 295,8 | 5/12 | |
| | Молоко кипяченое с сахаром | 180 | 200 | 5,5 | 6,1 | 4,9 | 5,4 | 9,1 | 10,1 | 156,2 | 173,3 | 400 | |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 9,8 | 79,9 | 80 | 458 | |
| | Итого за уплотненный полдник: | 335 | 410 | 11,8 | 14,4 | 10,8 | 13,2 | 37,2 | 44,8 | 457,5 | 549,1 | | |
| | Итого за день: | 1365 | 1735 | 58,23 | 76,3 | 53,71 | 67,85 | 165,06 | 205,9 | 1452 | 1820 | | |

| Прием пищи | Название блюд | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептурь | | |
|----------------------------------|---|-------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-----|--|
| | | возраст | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | Возраст | Возраст | Возраст | Возраст | Возраст | Возраст | | | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом | 150 | 180 | 6,2 | 7,5 | 7 | 8,4 | 25,3 | 30,4 | 117,7 | 201,6 | 177 | |
| | Кофеинный напиток | 180 | 200 | 2 | 2,2 | 1,8 | 2 | 30,2 | 33,5 | 44,3 | 49,2 | 432 | |
| | Бутерброд с повидлом (джем) | 20/10 | 20/10 | 2,3 | 2,3 | 3,6 | 3,6 | 26,2 | 26,2 | 146,4 | 146,4 | 2 | |
| | Итого за завтрак: | 330 | 410 | 10,5 | 12 | 12,4 | 14 | 81,7 | 90,1 | 308,4 | 397,2 | | |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, снэжок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 63,5 | 81,7 | 123 | |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 63,5 | 81,7 | | |
| Обед | Салат летний | 30 | 50 | 0,4 | 0,7 | 0,03 | 0,05 | 4,3 | 7,1 | 19,3 | 32,1 | 42 | |
| | Суп рыбный с консервами йодированной солью | 150 | 200 | 6,1 | 8,2 | 1,6 | 2,1 | 10 | 13,3 | 69,75 | 80,7 | 44 | |
| | Гороховое пюре | 110 | 130 | 11,4 | 13,5 | 5,4 | 6,3 | 1,7 | 2,1 | 193,6 | 223,9 | 257 | |
| | Соус томатный с овощами | 50 | 70 | 0,7 | 1 | 3,3 | 5,2 | 6,3 | 8,7 | 60 | 84 | 349 | |
| | напиток из плодов шиповника | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0,08 | 0,1 | 14,5 | 17,4 | 44,8 | 53,8 | 127 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 1,2 | 2,4 | 0,4 | 0,8 | 8,4 | 16,8 | 50,9 | 85,8 | 147 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,7 | 22,2 | 75,6 | 94,5 | 148 | |
| | Итого за обед: | 550 | 720 | 22,4 | 29 | 11,21 | 15,05 | 62,9 | 87,6 | 513,95 | 654,8 | | |
| Уплотненный полдник | Рис отварной | 120 | 150 | 2,9 | 3,6 | 4,3 | 5,4 | 29,3 | 36,7 | 120 | 137,1 | 315 | |
| | печень тушеная в сметанном соусе | 60/33 | 70/40 | 6,4 | 8,6 | 8,4 | 11,2 | 2,3 | 3г-7л | 94,5 | 125,9 | 34 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,2 | 1,2 | 0,4 | 0,4 | 8,4 | 8,4 | 50,9 | 50,9 | 147 | |
| | Сок фруктовый | 100 | 150 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 | 134 | |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 9,8 | 79,9 | 80 | 458 | |
| | Итого за уплотненный полдник: | 335 | 420 | 11,4 | 14,3 | 13,6 | 17,5 | 59,5 | 65 | 391,3 | 439,9 | | |
| | Итого за день: | 1315 | 1700 | 47,1 | 59,5 | 40,41 | 51,35 | 208,2 | 248,8 | 1277,15 | 1573,6 | | |

| Прием пищи | Название блюд | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | № рецептурь | | |
|----------------------------------|--|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------|--|
| | | возраст | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | Возраст | | Возраст | | Возраст | | | | | |
| | | | | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Пудинг из творога с молочным соусом на сгущенном молоке | 150 | 200 | 20,2 | 29,2 | 14,5 | 20,9 | 30,6 | 44,1 | 167,9 | 292 | 17./5 | |
| | Кофеинный напиток на молоке | 180 | 200 | 4,1 | 4,5 | 4,5 | 5 | 19,4 | 21,4 | 73,5 | 85 | 130 | |
| | Бутерброд с сыром | 40/10 | 40/15 | 5,7 | 5,7 | 12,1 | 12,1 | 13,1 | 13,1 | 186,4 | 186,4 | 1 | |
| | Итого за завтрак: | 380 | 455 | 34,1 | 43,9 | 35,6 | 43 | 82,5 | 100 | 501,3 | 648,4 | | |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, снекок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 74,7 | 88,5 | 123 | |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 74,7 | 88,5 | | |
| Обед | Огурец порционно | 30 | 50 | 0,09 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 | 0,5 | 1,5 | 2,5 | б/н | |
| | Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью | 150 | 200 | 1,2 | 1,6 | 2,9 | 3,9 | 4,3 | 5,8 | 66,5 | 73,8 | 33 | |
| | Пирог с мясом | 120 | 150 | 15,9 | 19,9 | 8,9 | 11,1 | 39,1 | 48,9 | 298,6 | 373,2 | 173 | |
| | Компот из сухофруктов + вит. С | 150 | 180 | 0,8 | 0,9 | 0 | 0 | 20,2 | 24,3 | 80,6 | 96,7 | 126 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,7 | 22,2 | 75,6 | 94,5 | 148 | |
| | Итого за обед: | 490 | 630 | 20,39 | 25,5 | 12,2 | 15,5 | 81,6 | 101,7 | 522,8 | 640,7 | | |
| Уплотненный полдник | Пюре картофельное | 110 | 130 | 2,4 | 2,8 | 2,8 | 4 | 5,9 | 6,9 | 81,4 | 90,8 | 58 | |
| | Салат из капусты | 30 | 50 | 1,4 | 2,4 | 2,6 | 4,4 | 1,1 | 1,9 | 56,5 | 94,9 | 92 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 180 | 9 | 10,8 | 2,3 | 2,7 | 9,7 | 11,7 | 37 | 44,3 | 136 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 1,2 | 2,4 | 0,4 | 0,8 | 8,4 | 16,8 | 50,9 | 85,8 | 147 | |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 9,8 | 79,9 | 80 | 458 | |
| | Итого за уплотненный полдник: | 405 | 500 | 14,4 | 18,8 | 8,5 | 12,3 | 34,5 | 47,1 | 305,7 | 395,8 | | |
| | Итого за день: | 1375 | 1735 | 71,69 | 92,4 | 59,5 | 75,6 | 202,7 | 254,9 | 1404,5 | 1773,4 | | |

| Прием пищи | Название блюд | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептурь | |
|----------------------------|--|-------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-----|
| | | возраст | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | Возраст | | Возраст | | Возраст | | Возраст | | |
| 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 4,1 | 6,6 | 5,6 | 9 | 12,9 | 20,6 | 209,6 | 251,5 | 35 |
| | Какао-напиток на молоке | 180 | 200 | 5,5 | 6,2 | 5,7 | 6,4 | 20,1 | 24,1 | 96,7 | 107,7 | 120 |
| | Печенье с маслом | 20/5 | 40/10 | 4,1 | 8,2 | 2,3 | 4,6 | 13,2 | 26,4 | 146,4 | 146,4 | 153 |
| | Итого за завтрак: | 355 | 450 | 13,7 | 21 | 13,6 | 20 | 46,2 | 71,1 | 452,7 | 505,6 | |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 72,1 | 88,5 | 123 |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 72,1 | 88,5 | |
| Обед | варёная свекла дольками | 30 | 50 | 0,7 | 0,8 | 0,03 | 0,04 | 3,9 | 5,2 | 16,5 | 22,05 | 126 |
| | Суп картофельный с бобами на мясном бульоне с йодированной солью | 150 | 250 | 3,1 | 5,1 | 3,2 | 5,3 | 9,7 | 16,1 | 53,4 | 72,5 | 81 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | 6,3 | 7,4 | 5,3 | 6,3 | 30,1 | 35,7 | 156,1 | 173,5 | 67 |
| | Гуляш из отварного мяса | 50 | 80 | 8,2 | 13,2 | 8,3 | 13,4 | 1,6 | 2,6 | 76 | 122,2 | 259 |
| | Компот из свежих плодов + вит. С | 150 | 180 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 17,9 | 21,5 | 40,3 | 59,2 | 372 |
| | Гренки (хлеб пшеничный) | 20 | 40 | 3 | 6,1 | 0,3 | 0,6 | 19,4 | 38,9 | 77,8 | 129,1 | 49 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,7 | 22,2 | 75,6 | 94,5 | 148 |
| | Итого за обед: | 550 | 780 | 23,8 | 35,8 | 17,63 | 26,34 | 100,3 | 142,2 | 495,7 | 673,05 | |
| Уплотненный полдник | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 200 | 4,2 | 5,6 | 4,8 | 6,3 | 33,3 | 44,3 | 31 | 460,3 | 131 |
| | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 | 134 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,2 | 1,2 | 0,4 | 0,4 | 8,4 | 8,4 | 50,9 | 50,9 | 147 |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 9,8 | 79,9 | 80 | 458 |
| | Итого за уплотненный полдник: | 465 | 520 | 6,3 | 7,7 | 5,7 | 7,2 | 61,2 | 72,6 | 207,8 | 637,2 | |
| | Итого за день: | 1470 | 1900 | 46,6 | 68,7 | 40,13 | 58,34 | 211,8 | 292 | 1228,3 | 1904,35 | |

| Прием пищи | Название блюд | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептур ы | | |
|----------------------------------|--|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------------|-----|--|
| | | возраст | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | Возраст | | Возраст | | Возраст | | | | | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 130 | 150 | 10,1 | 11,75 | 11,8 | 13,6 | 4,2 | 4,8 | 92 | 130,4 | 79 | |
| | Икра кабачковая с растительным маслом | 40 | 50 | 0,7 | 0,9 | 4,8 | 6,0 | 3 | 3,7 | 58,5 | 86,9 | 6 | |
| | Кофейный напиток на молоκе | 180 | 200 | 4,1 | 4,5 | 4,5 | 5 | 19,4 | 21,4 | 73,5 | 85 | 130 | |
| | Бутерброд с сыром | 20/10 | 40/15 | 3,5 | 6,9 | 7,4 | 13,6 | 8 | 14,7 | 70,4 | 129,1 | 1 | |
| | Итого за завтрак: | 380 | 455 | 18,4 | 24,05 | 28,5 | 38,24 | 34,6 | 44,6 | 294,4 | 431,4 | | |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, снекок, бифидобактерии, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 56 | 70,7 | 123 | |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 56 | 70,7 | | |
| Обед | винегрет овощной | 30 | 50 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | 0,05 | 0,1 | 0,5 | 0,9 | 3,6 | б/н | |
| | рассольник на курином бульоне со сметаной йодированной солью | 150 | 200 | 2,5 | 4,2 | 1,4 | 2,4 | 9,2 | 15,3 | 92,1 | 112,3 | 34 | |
| | капуста тушёная с курицей | 160 | 200 | 3,2 | 4,3 | 6,7 | 5,4 | 7 | 9,3 | 133,4 | 149,4 | 50 | |
| | напиток из плодов шиповника | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0,08 | 0,1 | 14,5 | 17,4 | 44,8 | 53,8 | 127 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,2 | 1,2 | 0,4 | 0,4 | 8,4 | 8,4 | 50,9 | 50,9 | 147 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,7 | 22,2 | 75,6 | 95,5 | 148 | |
| | Итого за обед: | 550 | 700 | 9,53 | 13 | 8,99 | 8,85 | 56,9 | 73,1 | 397,7 | 465,5 | | |
| Уплотненный полдник | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 120 | 150 | 12 | 15 | 10,3 | 12,9 | 15 | 18,9 | 365,9 | 452,5 | 91 | |
| | Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 8,5 | 10,2 | 34,2 | 41 | 393 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,2 | 1,2 | 0,4 | 0,4 | 8,4 | 8,4 | 50,9 | 50,9 | 147 | |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 9,8 | 79,9 | 80 | 458 | |
| | Итого за уплотненный полдник: | 385 | 450 | 13,7 | 16,8 | 11,3 | 13,9 | 41,3 | 47,3 | 530,9 | 624,4 | | |
| | Итого за день: | 1415 | 1755 | 44,43 | 58,05 | 51,99 | 8,9 | 136,9 | 171,1 | 1279 | 1592 | | |

| Прием пищи | Название блюд | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | | |
|-----------------------------------|---|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-----|--|
| | | возраст | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | Возраст | | Возраст | | Возраст | | | | | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом | 150 | 200 | 4,1 | 5,4 | 3,7 | 5 | 21,4 | 28,6 | 120 | 180,08 | 5/4 | |
| | Какао-напиток на молоке | 180 | 200 | 5,5 | 6,2 | 5,7 | 6,4 | 20,1 | 24,1 | 96,7 | 107,7 | 120 | |
| | Бутерброд с повидлом (джем) | 30/10 | 40/10 | 2,6 | 3,3 | 4,1 | 5,1 | 29,4 | 37,4 | 104,3 | 130,4 | 2 | |
| | Итого за завтрак: | 370 | 450 | 12,2 | 14,9 | 13,5 | 16,5 | 70,9 | 90,1 | 321 | 418,18 | | |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, снекок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 65 | 88,4 | 123 | |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 65 | 88,4 | | |
| Обед | Салат из зелёного горошка с луком | 30 | 50 | 0,6 | 1 | 3 | 5 | 2,4 | 4 | 39 | 65 | 12 | |
| | Свекольник со сметаной на мясном бульоне с йодированной солью | 150 | 200 | 1,3 | 1,8 | 3,3 | 4,4 | 10,3 | 13,8 | 69 | 65,4 | 5/2 | |
| | Жаркое по-домашнему с мясом | 120 | 200 | 18,3 | 28,1 | 4,7 | 7,2 | 16,4 | 25,2 | 147,2 | 176,5 | 276 | |
| | Компот из сухофруктов + вит. С | 150 | 180 | 0,8 | 0,9 | 0 | 0 | 20,2 | 24,3 | 80,6 | 96,7 | 126 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,2 | 2,4 | 0,4 | 0,8 | 8,4 | 16,8 | 42,9 | 85,8 | 147 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,7 | 22,2 | 75,6 | 94,5 | 148 | |
| | Итого за обед: | 520 | 720 | 24,6 | 37,2 | 11,8 | 17,9 | 75,4 | 106,3 | 454,3 | 583,9 | | |
| Уплотненный полдник | Ватрушка с творогом | 90 | 110 | 6,3 | 8,4 | 6,5 | 8,7 | 19,9 | 26,5 | 271,7 | 392,6 | 140 | |
| | Сок фруктовый | 100 | 150 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 134 | |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 9,8 | 79,9 | 80 | 458 | |
| | Итого за уплотненный полдник: | 380 | 410 | 7,7 | 9,8 | 7,1 | 9,3 | 49,5 | 56,5 | 443,6 | 564,6 | | |
| | Итого за день: | 1370 | 1730 | 47,3 | 66,1 | 35,6 | 48,5 | 199,9 | 259 | 1283,9 | 1655,1 | | |

