

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Мартьянова И.Е.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(3-х недельное)
Сборник технологических нормативов, рецептов
блюдов и кулинарных изделий для дошкольных организаций.
7-е издание с дополнениями 2013 года под общей редакцией А. Я. Перевалова

Сезон: **Летний**
Возрастная категория: **Дети(1,5-3 лет)**
Диета:

на 1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,24	7,08	20,09	164	272
Батон с маслом (2-й вариант)	20/5	1,08	8,76	4,31	100	100
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,99	2,95	21,13	123	508
Всего в Завтрак	385	9,31	18,79	45,53	387	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	412
Всего в Второй завтрак	100	0,5	0,2	10,1	46	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	30	0,39	2,68	2,48	35	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	180	1,93	2,12	13,67	81	164
Рагу из птицы	160	13,22	15,77	14,2	251	412
Компот из кураги	150	0,78		23,99	99	531
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	19,86	21,18	71,24	555	
Полдник						
"Крендель сахарный"	60	4,93	8,61	41,43	263	574
Молоко кипяченое	150	3,95	4,8	17,94	87	534
Всего в Полдник	210	8,88	13,41	59,37	350	
Ужин						
Морковная запеканка	200	5,37	6,42	24,84	199	101
Напиток из шиповника	180	0,48	2,84	10,22	68	538
Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19	4,49	24	114/1
Всего в Ужин	400	6,92	9,45	39,55	291	
Всего в день	1 675	45,46	63,03	225,79	1 628	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	110	10,08	13,2	3,99	175	307
Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,95	0,05	1,94	12	337
Батон с маслом	25	1,02	1,32	7,25	61	495
Кофейный напиток	180			12,26	49	391
Всего в Завтрак	345	12,05	14,58	25,43	297	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	412
Всего в Второй завтрак	100	0,5	0,2	10,1	46	
Обед						
Салат из моркови	30	0,32	2,66	2,54	35	19
Борщ с капустой и картофелем, говядиной.	180	2,81	3,21	8,48	74	133
Биточек рыбный (треска)	50	1,37	4,77	3,26	61	226
Картофельное пюре	110	2,56	3,4	17,1	109	317
Кисель из свежих ягод (смородина)	150	0,13	0,04	14,98	61	518
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	10,73	14,69	63,27	429	
Полдник						
Батон с сыром (2-й вариант)	20/15	4,88	4,59	5,24	82	97/1
Бифидок	180	5,08	9,5	6,72	133	406
Всего в Полдник	215	9,96	14,09	11,96	215	
Ужин						
Каша кукурузная молочная жидкая	200	2,78	6,27	8,93	103	271
Чай с сахаром (1-й вариант)	180			9,83	40	502
Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19	4,49	24	114/1
Всего в Ужин	400	3,85	6,46	23,25	167	
Всего в день	1 640	37,09	50,01	134,01	1 154	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180	5,44	3,93	27,78	168	268
Батон с маслом	25	1,02	1,32	7,25	61	495
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,99	2,95	21,13	123	508
Всего в Завтрак	385	9,46	8,2	56,16	352	
Второй завтрак						
Бананы	100					0093
Всего в Второй завтрак	100					
Обед						
Овощи натуральные (огурцы)	30	0,31	0,05	1,04	6	112/1
Суп овощной на мясном бульоне с говядиной	180	7,15	7,54	7,38	126	66
Тефтели из говядины	50	6,4	5,69	3,23	90	394
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,02	4,06	23,87	152	243
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Напиток из шиповника	150	0,57	3,41	12,26	82	538
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	22,99	21,36	64,68	544	
Полдник						
Ватрушка с творогом	60	6,9	8,73	25,95	210	429
Варенец	150	4,01	7,5	5,3	105	535/1
Всего в Полдник	210	10,91	16,23	31,25	315	
Ужин						
Макароны отварные с овощами	200	5,16	4,58	32,53	192	300
Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	180	0,27		15,41	63	526
Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19	4,49	24	114/1
Всего в Ужин	400	6,5	4,77	52,42	279	
Всего в день	1 675	49,85	50,56	204,52	1 490	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,3	4,83	27,5	175	273
Бутерброд с маслом	25	1,02	1,32	7,25	61	495
Чай с молоком (1 вариант)	180	1,29	1,29	12,97	68	507
Всего в Завтрак	385	7,61	7,44	47,72	304	
Второй завтрак						
Пюре фруктовое (промышленное)	100					323
Всего в Второй завтрак	100					
Обед						
Салат из свежих помидоров	30	0,31	2,68	1,15	30	30
Уха рыбацкая	180	1,64	4,19	11,61	91	157
Печень говяжья по-строгановски	50	6,98	6,43	2,24	94	403
Рис отварной	110	4,29	6,08	41,89	239	419/1
Компот из смородины черной	150	0,15	0,04	12,08	49	530
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	16,91	20,03	85,88	591	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	60	4,63	2,73	32,08	171	589
Ряженка	150	4,23	7,92	5,6	111	535
Всего в Полдник	210	8,86	10,65	37,68	282	
Ужин						
Картофель тушеный в молоке	200	6,19	5,56	29,93	168	315
Напиток из шиповника	180	0,58	3,4	12,26	82	538
Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19	4,49	24	114/1
Всего в Ужин	400	7,83	9,15	46,67	274	
Всего в день	1 675	41,21	47,27	217,95	1 451	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг творожный запеченный	150	16,72	11,3	23,35	262	325
Батон с маслом	25	1,02	1,32	7,25	61	495
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,37	2,54	16,11	96	513
Всего в Завтрак	355	20,11	15,16	46,71	419	
Второй завтрак						
Снежок	100	4,23	7,92	5,6	111	406
Всего в Второй завтрак	100	4,23	7,92	5,6	111	
Обед						
Кукуруза консервированная	30	2,87	2,31	3	44	154
Суп крестьянский на курином бульоне	180	2,04	4,36	9,58	86	74
Азу с курицей	160	11,99	14,52	5,85	203	370
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Компот из кураги	150	0,78		23,99	99	531
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	21,22	21,8	59,32	520	
Полдник						
Бутерброд с джемом(1-й вариант)	50	0,13		20,8	84	102/1
Молоко кипяченое	150	3,95	4,8	17,95	87	534/1
Всего в Полдник	200	4,08	4,8	38,75	171	
Ужин						
Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,82	6,54	30,96	211	270
Чай с сахаром (1-й вариант)	180			9,83	40	502
Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19	4,49	24	114/1
Всего в Ужин	400	7,89	6,72	45,27	274	
Всего в день	1 635	57,52	56,4	195,66	1 495	

на 2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180	5,12	5,87	24,76	172	268
Батон с маслом	25	1,02	1,32	7,25	61	495
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,99	2,95	21,13	123	508
Всего в Завтрак	385	9,13	10,14	53,14	356	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45	90
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	10,4	45	
Обед						
Салат из моркови	30	0,32	2,66	2,54	35	19
Суп с крупой на курином бульоне	180	3,74	3,86	13,36	103	161
Суфле из кур	160	42,98	48,5	2,33	617	413
Напиток из шиповника	150	0,48	2,83	10,21	68	538
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	51,06	58,46	45,35	912	
Полдник						
Булочка российская	60	3,85	4,56	32,45	186	432
Молоко кипяченое	150	3,95	4,8	17,95	87	534/1
Всего в Полдник	210	7,8	9,36	50,4	273	
Ужин						
Рагу из овощей	200	2,49	7,7	14,36	137	201
Чай с сахаром (1-й вариант)	180			9,83	40	502
Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19	4,49	24	114/1
Всего в Ужин	400	3,56	7,89	28,67	201	
Всего в день	1 675	71,94	86,25	187,97	1 786	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,3	4,83	27,5	175	273
Батон с маслом	25	1,02	1,32	7,25	61	495
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,37	2,54	16,11	96	513
Всего в Завтрак	385	8,69	8,69	50,86	332	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	412
Всего в Второй завтрак	100	0,5	0,2	10,1	46	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	30	0,39	2,68	2,48	35	1
Рассольник ленинградский на м/б с говядиной	180	1,23	5,27	8,95	88	139
Котлеты рыбные любительские	50	5,96	2,69	2,45	58	352
Картофельное пюре	110	2,56	3,4	17,1	109	317
Комлот из смородины черной	150	0,15	0,04	12,08	49	530
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	13,82	14,69	59,96	428	
Полдник						
Пряник	50	2,75	0,5	38,5	165	608
Ряженка	150	4,23	7,92	5,6	111	535
Всего в Полдник	200	6,98	8,42	44,1	276	
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,47	17,97	142	171
Чай с молоком (1 вариант)	180	1,29	1,29	12,97	68	507
Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19	4,49	24	114/1
Всего в Ужин	400	7,62	6,95	35,43	234	
Всего в день	1 665	37,61	38,95	200,44	1 316	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суфле из творога	150	22,29	15,55	17,35	299	319/1
Батон с маслом	25	1,02	1,32	7,25	61	495
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,99	2,95	21,13	123	508
Всего в Завтрак	355	26,3	19,82	45,73	483	
Второй завтрак						
Бананы	100					0093
Всего в Второй завтрак	100					
Обед						
Овощи натуральные (огурцы)	30	0,31	0,05	1,04	6	112/1
Свекольник на м/б с говядиной, сметаной	180	4,75	8,14	10,88	136	136
Плов из отварной говядины	160	11,1	12,09	24,76	252	375
Компот из кураги	150	1,04		31,98	132	531
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	20,74	20,9	85,56	614	
Полдник						
Гребешок из дрожжевого теста	60	4,14	4,22	30,46	176	592
Бифидок	150	5,07	9,51	6,72	132	535
Всего в Полдник	210	9,21	13,73	37,18	308	
Ужин						
Каша кукурузная молочная жидкая	200	2,78	6,27	8,93	103	271
Напиток из шиповника	180	0,58	3,4	12,26	82	538
Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19	4,49	24	114/1
Всего в Ужин	400	4,42	9,86	25,67	209	
Всего в день	1 645	60,68	64,31	194,15	1 614	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,15	5,89	27,86	189	270
Бутерброд с маслом	25	1,02	1,32	7,25	61	495
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,37	2,53	16,11	97	513
Всего в Завтрак	385	9,54	9,74	51,22	347	
Второй завтрак						
Снежок	100	4,23	7,92	5,6	111	406
Всего в Второй завтрак	100	4,23	7,92	5,6	111	
Обед						
Овощи натуральные (помидор)	30	0,31	0,05	1,04	6	112
Суп картофельный с рыбой	144/36	1,73	2,76	13,12	84	156
Голубцы ленивые	160	0,82	1,15	3,54	28	377
Кисель из свежих ягод (смородина)	150	0,13	0,04	14,98	61	518
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	6,53	4,61	49,58	267	
Полдник						
Батон с сыром (2-й вариант)	20/15	4,88	4,59	5,24	82	97/1
Молоко кипяченое	180	4,74	5,76	21,54	104	534
Всего в Полдник	215	9,62	10,35	26,78	186	
Ужин						
Макароны отварные с овощами	200	5,16	4,58	32,53	192	300
Чай с сахаром (1-й вариант)	180			9,83	39	502
Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19	4,49	24	114/1
Всего в Ужин	400	6,23	4,77	46,85	255	
Всего в день	1 680	36,15	37,39	180,03	1 166	

на 2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Крупеник с творогом	140/10	16,85	12,76	22,35	272	334
Батон с маслом	25	1,02	1,32	7,25	61	495
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,99	2,95	21,13	123	508
Всего в Завтрак	355	20,86	17,03	50,73	456	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	412
Всего в Второй завтрак	100	0,5	0,2	10,1	46	
Обед						
Огурец соленый порционно	30	0,24	0,03	0,99	5	113
Суп овощной на курином бульоне	180	1,92	2,21	7,17	56	66
Жаркое по-домашнему	160	16,15	16,44	14,52	271	374
Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	150	0,23		12,84	53	526
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	22,08	19,29	52,42	473	
Полдник						
Яблоки	80	0,36	0,36	9,24	40	0089
Гренки из пшеничного хлеба (батон)	30	3,78	0,67	15,91	85	176
Варенец	150	4,01	7,5	5,3	105	535/1
Всего в Полдник	260	8,15	8,53	30,45	230	
Ужин						
Каша дружба	200	4,91	6,75	25,35	182	266
Чай с молоком (1 вариант)	180	1,29	1,29	12,97	68	507
Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19	4,49	24	114/1
Всего в Ужин	400	7,27	8,23	42,81	274	
Всего в день	1 695	58,86	53,27	186,51	1 479	

на 3-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с крупой	180	5,04	6,05	17,24	144	86
Батон с маслом	25	1,02	1,32	7,25	61	495
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	1,97	2,11	13,42	81	513
Всего в Завтрак	355	8,03	9,48	37,91	286	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45	90
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	10,4	45	
Обед						
Салат из моркови	30	0,32	2,67	2,55	35	19
щи со свежей капустой на курином бульоне	180	2,34	2,37	9,57	69	147
Плов из отварной птицы	160	31,15	33,59	33,69	319	411
Компот из кураги	150			18,47	41	399
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	37,35	39,24	81,18	552	
Полдник						
Булочка школьная	60	3,69	8,2	31,67	215	593
Молоко кипяченое	150	3,95	4,8	17,95	87	534/1
Всего в Полдник	210	7,64	13	49,62	302	
Ужин						
Запеканка овощная	200	10,49	11,06	45,46	323	240
Чай с сахаром (1-й вариант)	180			9,83	39	502
Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19	4,49	24	114/1
Всего в Ужин	400	11,56	11,25	59,78	386	
Всего в день	1 645	64,98	73,37	238,88	1 570	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,24	7,08	20,09	164	272
Батон с маслом	25	1,02	1,32	7,25	61	495
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,99	2,95	21,13	123	508
Всего в Завтрак	385	9,25	11,35	48,47	348	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	412
Всего в Второй завтрак	100	0,5	0,2	10,1	46	
Обед						
Салат витаминный	30	0,32	2,68	2,92	37	5
Суп крестьянский на м/б с говядиной	164,7/15, 3	9,88	8,87	19,46	197	161/1
суфле рыбное(треска)	50	1,77	5,02	1,55	58	341
Картофельное пюре	110	2,56	3,4	17,1	109	317
Компот из смородины черной	150	0,15	0,04	12,08	49	530
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	18,21	20,61	70,02	538	
Полдник						
Коржик молочный	60	3,85	6,29	36,96	220	598
Снежок	150	6,35	11,88	8,4	167	406
Всего в Полдник	210	10,2	18,17	45,36	387	
Ужин						
Капуста тушеная	200	4,4	6,38	12,32	124	428
Напиток из шиповника	180	0,48	2,84	10,22	68	538
Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19	4,49	24	114/1
Всего в Ужин	400	5,95	9,41	27,03	216	
Всего в день	1 675	44,11	59,74	200,97	1 535	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка пшеничная с творогом	140/10	10,99	10,93	32,55	273	321
Батон с маслом	25	1,02	1,32	7,25	61	495
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,37	2,53	16,11	97	513
Всего в Завтрак	355	14,38	14,78	55,91	431	
Второй завтрак						
Бананы	100					0093
Всего в Второй завтрак	100					
Обед						
Салат из свежих помидоров	30	0,31	2,68	1,15	30	30
Суп овощной на мясном бульоне с говядиной	170/10	9,92	10,47	10,25	175	66
Котлета из говядины	50	2,12	4,47	5,96	73	386
Вермишель отварная	110	7,38	7,51	47,55	287	297
Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	150	0,23		12,84	53	526
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	23,5	25,74	94,66	706	
Полдник						
Булочка ванильная	60	4,47	4,21	31,8	183	582
Ряженка	150	5,35	10,01	7,07	140	535/2
Всего в Полдник	210	9,82	14,21	38,87	323	
Ужин						
Рагу из овощей	200	2,49	7,7	14,36	137	201
Чай с сахаром (1-й вариант)	180			9,83	40	502
Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19	4,49	24	114/1
Всего в Ужин	400	3,56	7,89	28,67	201	
Всего в день	1 645	51,26	62,62	218,1	1 660	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша дружба	180	4,42	6,07	22,82	164	266
Батон с маслом	25	1,02	1,32	7,25	61	495
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,99	2,95	21,13	123	508
Всего в Завтрак	385	8,43	10,35	51,2	348	
Второй завтрак						
Сок яблочный	100	0,5	0,2	10,1	46	412
Всего в Второй завтрак	100	0,5	0,2	10,1	46	
Обед						
Овощи натуральные (огурцы)	30	0,31	0,05	1,04	6	112/1
Уха с крупой, горбушей	144/36	1,64	4,2	11,62	91	158
Запеканка картофельная с мясом	160	8,14	9,24	4,27	132	382
Кисель из свежих ягод (смородина)	150	0,13	0,04	14,98	61	518
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	13,76	14,14	48,81	378	
Полдник						
Гренки из пшеничного хлеба (батон)	30	3,78	0,67	15,91	85	176
Варенец	180	4,81	9	6,36	126	535/1
Всего в Полдник	210	8,59	9,67	22,27	211	
Ужин						
Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,52	7,66	38,13	255	301
Напиток из шиповника	180	0,48	2,84	10,22	68	538
Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19	4,49	24	114/1
Всего в Ужин	400	10,07	10,69	52,84	347	
Всего в день	1 675	41,35	45,04	185,22	1 330	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога паровой	150	15,74	11,6	23,99	263	323
Батон с маслом	25	1,02	1,32	7,25	61	495
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,37	2,53	16,11	97	513
Всего в Завтрак	355	19,13	15,45	47,35	421	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	10,4	45	90
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	10,4	45	
Обед						
Салат из моркови и яблок	30	0,25	2,68	1,99	33	21
Рассольник домашний на курином бульоне	180	4,67	5,21	9,9	105	137
Гуляш из отварной курицы	50	8,64	8,4	2,71	121	373
Рагу из овощей	110	1,38	4,24	7,9	76	201
Компот из кураги	150	1,04		31,98	132	531
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Хлеб ржаной	40	2,48	0,43	12,41	64	115
Всего в Обед	580	19,52	21,14	71,39	555	
Полдник						
Пряник	50	2,75	0,5	38,5	165	608
Бифидок	150	5,07	9,51	6,72	132	535
Всего в Полдник	200	7,82	10,01	45,22	297	
Ужин						
Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,82	6,54	30,96	210	270
Чай с молоком (1 вариант)	180	1,29	1,29	12,97	68	507
Хлеб пшеничный	20	1,06	0,18	4,49	24	114
Всего в Ужин	400	9,17	8,01	48,42	302	
Всего в день	1 635	56,04	55,01	222,78	1 619	
Итого		754,13	843,22	2 992,98	22 292	
Среднее за период		44,00	48,35	199,53	1 442	
Минимальные нормативные значения		42	47	203	1 400	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,53	34,04	53,71		