

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 332» г.о. Самара

Грибанова Е.Г.



## Примерное

**Циклическое меню на 10 дней для организации питания**

**детей от 3 до 7 лет в МБДОУ**

(разработано на основании Сборника технических нормативов-сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна.- М.:ДеЛи принт,2012.-584с.),СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБДОУ Детский сад №332  
Заведующий

Брилова Е.Г.

### МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **осень-зима 22**  
Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

#### 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
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	175	5,42	8,49	22,8	221	185
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,71	2,99	20,38	133	396
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9,68</b>	<b>15,69</b>	<b>53,43</b>	<b>439</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>10,28</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Витаминный"	50	1,04	2,7	4,74	47	20
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,88	3,41	13,58	147	82
Плов из птицы	140	21,47	19,69	35,69	406	304
Компот из свежемороженой смородины	180	0,05	0,01	11,21	45	375
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>600</b>	<b>29,12</b>	<b>26,53</b>	<b>91,25</b>	<b>775</b>	
<b>Полдник</b>						
Плюшка "Ленивая"	65	5,14	11,07	34,22	260	453, 473
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
<b>Всего в Полдник</b>	<b>265</b>	<b>9,01</b>	<b>15,04</b>	<b>51,37</b>	<b>380</b>	
<b>Ужин</b>						
Картофель в молоке	130	3,33	5,07	18,18	141	126
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Чай с сахаром	200			9,48	39	391
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>5,43</b>	<b>5,79</b>	<b>44,86</b>	<b>266</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 820</b>	<b>53,62</b>	<b>63,05</b>	<b>251,19</b>	<b>1 905</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с перловой крупой	175	5,45	5,13	18,62	142	94
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,87</b>	<b>13,31</b>	<b>46,02</b>	<b>347</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с луком и растительным маслом	50	1,43	5,08	8,8	50	33
Суп гороховый	180	4,73	3,33	17,33	171	81
Пюре картофельное	130	3,17	4,22	17,17	178	321
"Колобок" куриный	70	20,86	17,32	6,5	266	312
Компот фруктовый	180			11,8	47	398
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>660</b>	<b>34,87</b>	<b>30,67</b>	<b>87,63</b>	<b>842</b>	
<b>Полдник</b>						
Сухарики	30	2,8	0,49	11,78	101	115
Молоко кипяченое	180	3,95	4,22	6,42	104	400
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,83</b>	<b>9,31</b>	<b>18,48</b>	<b>268</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат "Радуга"	50	2,91	2,62	8,97	67	18
Суфле рыбное	150	16,13	5,87	22,27	207	249
Соус томатный с овощами	40	0,83	1,82	4,83	39	349
Чай с молоком	200	2,69	2,83	16,09	109	394
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>460</b>	<b>24,26</b>	<b>13,46</b>	<b>59,56</b>	<b>461</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 875</b>	<b>82,23</b>	<b>67,15</b>	<b>221,49</b>	<b>1 965</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	175	4,69	5,56	17,71	170	185
Кофейный напиток с молоком	190	3,25	3,48	16,49	110	395
Бутерброд с сыром	35	5,36	5,3	10,23	110	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>13,3</b>	<b>14,34</b>	<b>44,43</b>	<b>390</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>10,28</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Мозайка"	50	1,09	3,15	6,07	61	25
Солянка сборная со сметаной	180	2,35	4,98	8,55	167	73
Тефтели с цыпленком и рисом	100	16,05	13,81	20,24	216	287
Соус томатный с овощами	40	0,83	1,82	4,83	39	349
Компот цитрусовый	180	0,25	0,07	10,1	42	374
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>600</b>	<b>25,25</b>	<b>24,55</b>	<b>75,82</b>	<b>655</b>	
<b>Полдник</b>						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Печенье	70	4,94	7,28	15,05	336	
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,16</b>	<b>11,78</b>	<b>22,61</b>	<b>428</b>	
<b>Ужин</b>						
Крупенник (из смеси 3-х круп с творогом)со сгущенным молоком	230	27,19	21,4	35,31	610	187
Чай с сахаром	200			9,48	39	391
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>28,89</b>	<b>21,72</b>	<b>52,19</b>	<b>688</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 805</b>	<b>77,98</b>	<b>72,39</b>	<b>205,33</b>	<b>2 206</b>	

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 гречневой крупой	175	5,63	6,85	21,25	231	94
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,05</b>	<b>15,03</b>	<b>48,65</b>	<b>436</b>	
Второй завтрак						
Варенец	100	2,9	2,5	4,2	69	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>69</b>	
Обед						
Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	47	54
Щи со сметаной	180	1,67	3,71	9,82	126	67
Макаронные изделия отварные	130	5,01	3,61	32,31	195	317
Биточки из цыпленка рубленые	70	13,93	8,03	4,06	245	282
Соус томатно-сметанный	15	0,08	0,01	0,82	20	355
Компот из свежих яблок	180	0,15	0,11	10,41	44	398
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>675</b>	<b>26,62</b>	<b>18,49</b>	<b>88,89</b>	<b>807</b>	
Полдник						
Булочка с повидлом	70	5,6	1,96	35,28	250	476
Чай с сахаром	180	0,3	0,07	10,01	41	391
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>2,03</b>	<b>45,29</b>	<b>291</b>	
Ужин						
Капуста тушеная с сосиской	200	6,6	9	15	168	336
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с сахаром	200			9,48	39	391
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>460</b>	<b>13,38</b>	<b>13,92</b>	<b>32,16</b>	<b>309</b>	
Хлеб за день						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 890</b>	<b>59,85</b>	<b>51,97</b>	<b>219,19</b>	<b>1 912</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Лапша молочная	175	6,43	7,9	26,86	204	185
Кофейный напиток с молоком	200	3,42	3,66	17,36	116	395
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,4</b>	<b>15,77</b>	<b>54,47</b>	<b>405</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>10,28</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>						
Салат овощной с яблоками	50	14,14	52,65	87,97	47	18
Суп картофельный с клецками	180	2,09	3,66	13,28	156	85
Голубцы ленивые с мясом птицы	140	14,88	11,39	23,18	350	298
Соус сметанный с томатом и луком	20	0,4	0,9	1,63	16	355
Компот "Ягодное ассорти"	180	0,05	0,01	11,21	45	375
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>620</b>	<b>36,24</b>	<b>69,33</b>	<b>163,3</b>	<b>744</b>	
<b>Полдник</b>						
Гренки с сыром	50	6,91	9,5	20,48	196	117
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,78</b>	<b>13,47</b>	<b>37,63</b>	<b>316</b>	
<b>Ужин</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	140	4,85	4,28	23,01	230	165
Котлеты рыбные	70	10,46	2,63	6,13	120	257
Соус томатный	40	0,83	1,82	4,83	39	348
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	44	393
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>17,96</b>	<b>9,07</b>	<b>51,57</b>	<b>472</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 825</b>	<b>76,76</b>	<b>107,64</b>	<b>317,25</b>	<b>1 982</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Кулеш рисовый молочный	175	4,18	5,76	20,26	199	185
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,71	2,99	20,38	133	396
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>8,44</b>	<b>12,96</b>	<b>50,89</b>	<b>417</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>10,28</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>						
Фасоль с консервированным огурцом и зеленью	50	0,88	0,17	4,48	64	10
Суп картофельный с рубленым яйцом	180	2,33	3,92	9,42	130	77
Гречка "по купечески" с птицей	150	11,27	12,05	20,13	346	304
Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11	348
Компот из свежемороженой смородины	180	0,05	0,01	11,21	45	375
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>625</b>	<b>19,38</b>	<b>17,5</b>	<b>72,47</b>	<b>726</b>	
<b>Полдник</b>						
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Булочка "Изюминка"	70	5,37	10,78	37,88	270	453, 473
<b>Всего в Полдник</b>	<b>270</b>	<b>9,24</b>	<b>14,75</b>	<b>55,03</b>	<b>390</b>	
<b>Ужин</b>						
Уха из рыбных консервов "Сайра"	205	5,8	3,96	12	154	87
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	44	393
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>13,36</b>	<b>9,01</b>	<b>34,41</b>	<b>323</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 850</b>	<b>50,8</b>	<b>54,22</b>	<b>223,08</b>	<b>1 901</b>	

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 ячневая	175	8,82	8,13	39,29	166	168
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14,24</b>	<b>16,31</b>	<b>66,69</b>	<b>371</b>	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед						
Салат из белокочанной капусты и отварной свеклы	50	0,51	2,22	1,62	43	21
Суп с зеленым горошком	180	1,63	3,04	10,1	135	85
азу "по-домашнему"	160	13,7	14,8	24,5	300	302
Компот из изюма	180	0,51		18,01	91	376
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>620</b>	<b>21,03</b>	<b>20,78</b>	<b>80,26</b>	<b>699</b>	
Полдник						
Булочка "Снежный ком" сдобная с сахарной пудрой	70	4,82	10,01	29,17	186	453, 469
Кофейный напиток с сахаром	180			11,44	102	395
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,82</b>	<b>10,01</b>	<b>40,61</b>	<b>288</b>	
Ужин						
"Лакомка" творожная	180	21,44	14,15	22,13	455	237
Соус сметанный	40	0,98	2,28	5	45	354
Бутерброд с сыром	35	5,36	5,3	10,23	110	3
Чай с сахаром	200			9,48	39	391
<b>Всего в Ужин</b>	<b>455</b>	<b>27,78</b>	<b>21,73</b>	<b>46,84</b>	<b>649</b>	
Хлеб за день						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 830</b>	<b>68,27</b>	<b>69,23</b>	<b>244,2</b>	<b>2 054</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	185	5,11	6,96	24,01	205	185
Кофейный напиток с молоком	190	3,25	3,48	16,49	110	395
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9,91</b>	<b>14,65</b>	<b>50,75</b>	<b>400</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Деревенский" с зел. луком	50	1	3,1	5,5	54	50
Борщ со сметаной	180	1,34	2,95	7,53	115	57
Гороховое пюре	110	8,5	2,79	19,48	188	168
Кнели куриные рубленые	70	14,9	12,37	4,64	241	312
Компот из свежей вишни	180	0,29	0,07	21,78	89	372
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>640</b>	<b>30,71</b>	<b>22</b>	<b>84,96</b>	<b>817</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье	70	4,94	7,28	15,05	336	
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,16</b>	<b>11,78</b>	<b>22,61</b>	<b>428</b>	
<b>Ужин</b>						
Соте рыбное	120	17,2	8,06	6,85	135	249
Каша пшеничная рассыпчатая	140	4,69	5,56	17,71	206	185
Соус томатный с овощами	40	0,83	1,82	4,83	39	349
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	44	393
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>500</b>	<b>24,54</b>	<b>15,78</b>	<b>46,99</b>	<b>463</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 895</b>	<b>75,72</b>	<b>64,61</b>	<b>215,11</b>	<b>2 155</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная	175	4,69	5,56	17,71	170	185
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,11</b>	<b>13,74</b>	<b>45,11</b>	<b>375</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Снежок	100	2,9	2,5	4,2	74	401
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>74</b>	
<b>Обед</b>						
Салат луковый	50	0,66	4,29	8,56	86	11
Суп сборный овощной со сметаной	180	1,85	4,58	8,87	94	75
Запеканка с птицей	100	11,87	13,5	1,84	233	224
Соус сметанный с томатом и луком	40	0,79	1,79	3,26	32	355
Компот фруктовый	180			11,8	47	398
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>600</b>	<b>19,85</b>	<b>24,88</b>	<b>60,36</b>	<b>622</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожок с картофелем	90	5,63	10,15	33,62	248	454, 503
Молоко кипяченое	160	4,89	4,35	8,09	91	400
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,52</b>	<b>14,5</b>	<b>41,71</b>	<b>339</b>	
<b>Ужин</b>						
Пудинг творожно-яблочный	190	20,26	14,36	15,06	397	238
Соус сладкий	40			22,86	93	362
Чай с молоком	200	2,69	2,83	16,09	109	394
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>24,65</b>	<b>17,51</b>	<b>61,41</b>	<b>638</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 805</b>	<b>68,03</b>	<b>73,13</b>	<b>212,79</b>	<b>2 048</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша "Здоровье" молочная с маслом	175	5,29	7,39	18,78	163	185
Кофейный напиток с молоком	190	3,25	3,48	16,49	110	395
Бутерброд с сыром	35	5,36	5,3	10,23	110	3
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>16,17</b>	<b>45,5</b>	<b>383</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>		<b>10,28</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с чесноком	50	0,71	3,04	4,18	47	33
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)с сметаной	180	1,89	3,77	11,99	97	76
Пюре картофельное	130	3,17	4,22	17,17	178	321
Шницель куриный	70	14,9	12,37	4,64	241	312
Компот ягодный	180	0,05	0,01	11,21	45	375
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>660</b>	<b>25,4</b>	<b>24,13</b>	<b>75,22</b>	<b>738</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	75	4,88	9,13	37,48	250	453, 469
Бифидок	175	4,23	3,65	6,12	83	401
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,11</b>	<b>12,78</b>	<b>43,6</b>	<b>333</b>	
<b>Ужин</b>						
Залеканка из творога "Новая"	190	11,34	8,14	9,31	470	237
Соус молочный сладкий	40	0,92	3,54	5,91	35	354
Чай с молоком	200	2,69	2,83	16,09	109	394
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>16,65</b>	<b>14,83</b>	<b>38,71</b>	<b>653</b>	
<b>Хлеб за день</b>						
Соль	5					
<b>Всего в Хлеб за день</b>	<b>5</b>					
<b>Всего в день</b>	<b>1 865</b>	<b>65,44</b>	<b>67,91</b>	<b>213,31</b>	<b>2 152</b>	
<b>Итого</b>		<b>678,7</b>	<b>691,3</b>	<b>2 322,94</b>	<b>20 279</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>67,87</b>	<b>69,13</b>	<b>232,29</b>	<b>2 028</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>13,39</b>	<b>30,68</b>	<b>45,82</b>		