

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №197»
Н.И. Синогейкина
« 14 » / 01 / 20 25 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

Ясли

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №197»
_____ Н.И. Синогейкина
«__» _____ 20__ г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

Ясли

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011

Работаем на йодированном молоке,
хлебе, ежедневная витаминизация 3 блюда
аскорбиновой кислотой.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 168 | Каша рисовая с маслом | 150 | 1,2 | 1,34 | 14,2 | 18,82 |
| 396 | Кофейный напиток с молоком сгущенным с сахаром | 150 | 4,2 | 5,25 | 2,55 | 91,5 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | | 12,6 | 17,44 | 53,4 | 449,21 |
| Обед | | | | | | |
| 74 | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 150 | 3,9 | 2,01 | 15,01 | 169,9 |
| 11 | Закуска из репчатого лука | 15 | 0,28 | - | 1,82 | 8,2 |
| 268 | Суфле из рыбы | 60 | 5,7 | 8 | 25 | 304,4 |
| 336 | Капуста тушеная | 90 | 3,55 | 1,5 | 24,5 | 131 |
| 376 | Компот из изюма с витамином С | 150 | 1 | - | 30,08 | 116 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 3,55 | 1,5 | 24,5 | 131 |
| Итого за обед | | | 14,43 | 11,51 | 96,41 | 729,5 |
| Полдник | | | | | | |
| 454 | Пирожок печеный с картофелем и луком | 50 | 5,82 | 7,5 | 45,8 | 178 |
| 401 | Снежок | 150 | 4 | 2,7 | 15,3 | 126 |
| | Пюре фруктовое (порционно) | | | | | |
| Итого за полдник | | | 9,82 | 10,2 | 61,1 | 304 |
| Ужин | | | | | | |
| 205 | Макаронные изделия отварные с маслом | 90 | 6 | 0,5 | 6,5 | 25 |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 60 | 2,4 | 1,5 | 8,0 | 12,0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,13 | 0,9 | 14,7 | 78,6 |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 4 | 2,9 | 15,4 | 20,4 |
| Итого за ужин | | | 17,15 | 20,85 | 51,91 | 317,29 |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1838 |

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: ясли

Примерное цикличное меню

День: вторник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога | 130 | 4,8 | 6,2 | 40,4 | 215 |
| 358 | Соус ягодный | 20 | 1,6 | 0,4 | 5,7 | 8,1 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2,5 | 10,8 | 73 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | | 10,71 | 14,56 | 61,45 | 423,71 |
| Обед | | | | | | |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 150 | 3,6 | 1,9 | 14,8 | 174,2 |
| 19 | Закуска из соленых огурцов с луком | 15 | 0,28 | - | 1,82 | 8,2 |
| 321 | Пюре картофельное | 60 | 6,7 | 9,5 | 15,2 | 199,2 |
| 298 | Голубцы ленивые | 60 | 11,6 | 9,8 | 21,7 | 43,8 |
| 355 | Соус сметанный с томатом | 20 | 1,7 | 0,9 | 21,9 | 24,7 |
| 376 | Компот из кураги с витамином С | 150 | 0,52 | - | 34,4 | 116 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 3,55 | 1,5 | 24,5 | 131 |
| Итого за обед | | | 14,65 | 12,9 | 90,72 | 628,6 |
| Полдник | | | | | | |
| 460 | Крендель сахарный | 50 | 7,71 | 6 | 44,24 | 164 |
| 400 | Молоко кипяченое | 150 | 4 | 3,2 | 6,98 | 169 |
| | Яблоко (порционно) | | | | | |
| Итого за полдник | | | 11,71 | 9,2 | 51,22 | 333 |
| Ужин | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 130 | 8,8 | 20,94 | 36,41 | 311,09 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 6 | 1,5 | 6,5 | 25 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,13 | 0,9 | 14,7 | 78,6 |
| Итого за ужин | | | 16,93 | 23,34 | 57,61 | 414,69 |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 |

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: ясли

Примерное цикличное меню

День: среда

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 168 | Каша ячневая с маслом | 150 | 4,79 | 6,33 | 40,6 | 221 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 4,2 | 5,25 | 2,55 | 91,5 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | | 12,6 | 17,44 | 53,4 | 448,21 |
| Обед | | | | | | |
| 57 | Борщ с картофелем со сметаной | 150 | 2,4 | 1,1 | 6,4 | 64,5 |
| 53 | Икра кабачковая | 15 | 0,28 | - | 1,82 | 8,2 |
| 304 | Плов из птицы | 150 | 2,2 | 3,1 | 5,4 | 102 |
| 399 | Сок фруктовый | 150 | - | - | 24,8 | 112,42 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 3,55 | 1,5 | 24,5 | 131 |
| Итого за обед | | | 18,79 | 18,61 | 101,79 | 655,09 |
| Полдник | | | | | | |
| 474 | Булочка Российская | 50 | 7,08 | 7,5 | 40 | 184,2 |
| 401 | Йогурт | 150 | 2,9 | 3,2 | 15,3 | 174,4 |
| | Груша (порционно) | | | | | |
| Итого за полдник | | | 9,98 | 10,7 | 55,3 | 358,6 |
| Ужин | | | | | | |
| 34 | Закуска из свеклы с зеленым горошком | 20 | 5,5 | 10,85 | 29,31 | 234,5 |
| 220 | Омлет с овощами | 130 | 2,2 | 1,3 | 4,5 | 6,0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,13 | 0,9 | 14,7 | 78,6 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 6 | 1,5 | 6,5 | 25 |
| Итого за ужин | | | 14,63 | 13,23 | 50,51 | 338,1 |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1838 |

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: ясли

Примерное цикличное меню

День: четверг

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 177 | Каша из смеси круп с изюмом, с маслом | 150 | 4,8 | 6,2 | 40,4 | 215 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2,5 | 10,8 | 73 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | | 10,71 | 14,56 | 61,45 | 423,71 |
| Обед | | | | | | |
| 81 | Суп с горохом | 150 | 3,6 | 1,9 | 14,8 | 159,2 |
| 33 | Закуска из свеклы | 15 | 0,28 | - | 1,82 | 8,2 |
| 312 | Кнели куриные с рисом | 60 | 4,7 | 5,9 | 5,4 | 133,8 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 90 | 3,1 | 2,8 | 0,1 | 5,3 |
| 398 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,52 | - | 34,4 | 116 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 3,55 | 1,5 | 24,5 | 131 |
| Итого за обед | | | 14,65 | 12,9 | 90,72 | 652,4 |
| Полдник | | | | | | |
| 476 | Булочка «Розовая» | 50 | 6,08 | 7 | 38 | 140,2 |
| 400 | Молоко кипяченое | 150 | 9 | 3,2 | 15,3 | 169 |
| | Яблоко (порционно) | | | | | |
| Итого за полдник | | | 15,08 | 10,2 | 53,3 | 309,2 |
| Ужин | | | | | | |
| 313 | Каша рассыпчатая гречневая | 110 | 5,43 | 19,94 | 34,33 | 311,09 |
| 54 | Икра морковная | 20 | 1,6 | 8,8 | 27,8 | 37,6 |
| | Пряник | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,13 | 0,9 | 14,7 | 78,6 |
| 392 | Чай с повидлом | 150 | 6 | 1,5 | 6,5 | 25 |
| Итого за ужин | | | 13,56 | 22,34 | 55,53 | 414,69 |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 |

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: ясли

Примерное цикличное меню

День: пятница

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога (запеченный) | 130 | 4,9 | 6,5 | 42,2 | 230 |
| 366 | Соус молочный жидкий | 20 | 1,2 | 8,1 | 34,8 | 44,1 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 4,2 | 5,25 | 2,55 | 91,5 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | | 12,71 | 11,11 | 55 | 457,21 |
| Обед | | | | | | |
| 67 | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 2,4 | 1,3 | 9,7 | 100,4 |
| 47 | Закуска из картофеля с морской капустой и свеклой | 15 | 0,28 | - | 1,82 | 8,2 |
| 294 | Запеканка из печени с рисом | 130 | 10,36 | 12,91 | 38,87 | 236,97 |
| 354 | Соус сметанный | 20 | 1,9 | 8,3 | 21,9 | 32,8 |
| 399 | Сок фруктовый | 150 | - | - | 24,8 | 112,42 |
| | Хлеб ржаной /пшеничный | 20/20 | 3,55 | 1,5 | 24,5 | 131 |
| Итого за обед | | | 18,59 | 19,31 | 109,49 | 693,99 |
| Полдник | | | | | | |
| 401 | Рулет с орехами | 50 | 5,82 | 7,5 | 45,8 | 178 |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 4 | 2,7 | 15,3 | 126 |
| | Пюре фруктовое (порционно) | | | | | |
| Итого за полдник | | | 9,82 | 10,2 | 61,1 | 304 |
| Ужин | | | | | | |
| 340 | Свекла, тушенная в сметанном соусе | 120 | 4,75 | 16,98 | 14,21 | 241,2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,13 | 0,9 | 14,71 | 78,6 |
| | Вафли | | | | | |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 6, | 1,5 | 6,5 | 25 |
| Итого за ужин | | | 12,88 | 19,38 | 35,41 | 344,8 |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1838 |

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: ясли

Примерное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 168 | Каша геркулесовая с маслом | 150 | 8,9 | 8,95 | 31,75 | 230,5 |
| 396 | Кофейный напиток с молоком сгущенным с сахаром | 150 | 2,3 | 2,5 | 10,8 | 73 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | | 14,81 | 17,31 | 52,8 | 439,21 |
| Обед | | | | | | |
| 77 | Суп картофельный на мясном бульоне | 150 | 6 | 0,8 | 11,5 | 132,5 |
| 313 | Гарнир перловый | 90 | 2,2 | 2,6 | 34,5 | 122,5 |
| 11 | Закуска из репчатого лука | 15 | 0,3 | 0,3 | 0,76 | 4,6 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 60 | 6,1 | 9,5 | 4,3 | 133,4 |
| 383 | Кисель из повидла с витамином С | 150 | 0,8 | - | 34,4 | 116 |
| 6 | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,55 | 0,3 | 14,0 | 15,6 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 3,55 | 1,5 | 24,5 | 131 |
| Итого за обед | | | 18,95 | 14,7 | 109,96 | 640 |
| Полдник | | | | | | |
| | Пряник | 40 | 5,82 | 7,5 | 45,8 | 178 |
| 401 | Снежок | 150 | 4 | 2,7 | 15,3 | 126 |
| | Яблоко (порционно) | | | | | |
| Итого за полдник | | | 9,82 | 10,2 | 61,1 | 304 |
| Ужин | | | | | | |
| 229 | Вареники ленивые из творога, с маслом | 130 | 2,29 | 15,39 | 15,94 | 313,19 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 6 | 1,5 | 6,5 | 25 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,13 | 0,9 | 14,7 | 78,6 |
| Итого за ужин | | | 10,42 | 17,74 | 37,14 | 416,79 |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1838 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 168 | Каша пшеничная с маслом | 150 | 4,79 | 6,33 | 40,6 | 200 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 4,2 | 5,25 | 2,55 | 91,5 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | | 12,6 | 17,44 | 53,4 | 427,21 |
| Обед | | | | | | |
| 82 | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 150 | 3,9 | 2,1 | 23,6 | 131,4 |
| 19 | Закуска из соленых огурцов с луком | 15 | 0,3 | 0,3 | 0,76 | 4,6 |
| 295 | Рулет с луком и яйцами | 60 | 6,79 | 7,56 | 34,84 | 279,57 |
| 313 | Гарнир рисовый | 70 | 1,12 | 0,01 | 7,2 | 9,0 |
| 355 | Соус сметанный с томатом | 20 | 1,9 | 8,3 | 21,9 | 32,8 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов с витамином С | 150 | - | - | 24,8 | 112,42 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 3,55 | 1,5 | 24,5 | 131 |
| Итого за обед | | | 14,54 | 11,46 | 108,5 | 658,99 |
| Полдник | | | | | | |
| 467 | Булочка ванильная | 40 | 4,3 | 6,5 | 26,6 | 132,2 |
| 400 | Молоко кипяченое | 150 | 9 | 3,2 | 15,3 | 169 |
| | Пюре фруктовое (порционно) | | | | | |
| Итого за полдник | | | 13,3 | 9,7 | 41,9 | 301,2 |
| Ужин | | | | | | |
| 291 | Запеканка с печенью | 130 | 5,43 | 19 | 36 | 399 |
| 54 | Икра свекольная | 20 | 0,1 | 0,4 | 0,3 | 0,8 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 6 | 1,5 | 6,5 | 25 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,13 | 0,9 | 14,7 | 78,6 |
| Итого за ужин | | | 13,56 | 21,4 | 57,2 | 412,6 |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 |

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: ясли

Примерное цикличное меню

День: среда

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,92 | 7,2 | 40,4 | 201 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2,5 | 10,8 | 73 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 78,6 |
| 213 | Яйцо вареное | | | | | |
| Итого за завтрак | | | 10,83 | 15,56 | 61,45 | 409,71 |
| Обед | | | | | | |
| 85 | Суп с клецками | 150 | 2,5 | 0,9 | 4,2 | 104,2 |
| 10 | Закуска из горошка зеленого консервированного | 15 | 0,28 | - | 1,82 | 8,2 |
| 321 | Пюре картофельное | 90 | 2,5 | 2,8 | 20,2 | 60,1 |
| 247 | Рыба, тушеная с овощами | 60 | 10,36 | 12,91 | 28,92 | 234,09 |
| 399 | Сок фруктовый | 150 | 1 | - | 30,08 | 116 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 3,55 | 1,5 | 24,5 | 131 |
| Итого за обед | | | 20,19 | 18,11 | 109,72 | 653,59 |
| Полдник | | | | | | |
| 459 | Пирог открытый | 60 | 7 | 6,5 | 38,4 | 173 |
| 401 | Йогурт | 150 | 2,9 | 3,2 | 15,3 | 174,4 |
| | Груша (порционно) | | | | | |
| Итого за полдник | | | 9,9 | 9,7 | 53,7 | 347,4 |
| Ужин | | | | | | |
| 168 | Каша манная с маслом | 120 | 4,95 | 14,23 | 14,93 | 285,7 |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 6 | 1,5 | 6,5 | 25 |
| 117 | Гренки с сыром | 30 | 0,4 | 0,98 | 1,3 | 2,7 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,13 | 0,9 | 14,7 | 78,6 |
| Итого за ужин | | | 13,08 | 16,63 | 36,13 | 389,3 |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1838 |

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: ясли

Примерное цикличное меню

День: четверг

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 168 | Каша пшеничная с маслом | 150 | 4,8 | 6,2 | 40,4 | 215 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 4,2 | 5,25 | 2,55 | 91,5 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | | 12,61 | 17,31 | 53,2, | 442,21 |
| Обед | | | | | | |
| 76 | Рассольник ленинградский со сметаной | 150 | 3,5 | 2,0 | 22,0 | 120 |
| 20 | Закуска из белокочанной капусты | 15 | 0,28 | - | 1,82 | 8,2 |
| 293 | Пельмени мясные отварные | 150 | 5,2 | 5,9 | 14,2 | 140,4 |
| 376 | Компот из кураги с витамином С | 150 | - | - | 24,8 | 112,42 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 3,55 | 1,5 | 24,5 | 131 |
| Итого за обед | | | 14,53 | 13 | 97,12 | 617,02 |
| Полдник | | | | | | |
| 479 | Булочка молочная | 40 | 6,08 | 7,6 | 38,0 | 140,2 |
| 400 | Молоко кипяченое | 150 | 4 | 3,2 | 15,3 | 169 |
| | Яблоко (порционно) | | | | | |
| Итого за полдник | | | 10,08 | 10,8 | 53,3 | 309,2 |
| Ужин | | | | | | |
| 137 | Рагу из овощей | 90 | 8,65 | 16,49 | 36,18 | 327,97 |
| 294 | Запеканка из печени с рисом | 60 | 9,1 | 12,6 | 21,2 | 41,3 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 6 | 1,5 | 6,5 | 25 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,13 | 0,9 | 14,7 | 78,6 |
| Итого за ужин | | | 16,78 | 18,89 | 57,38 | 431,57 |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 |

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: ясли

Примерное цикличное меню

День: пятница

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 236 | Пудинг из творога с рисом | 130 | 7,9 | 8,9 | 32,4 | 232,4 |
| 350 | Соус молочный | 20 | | | | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 2,5 | 10,8 | 73 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 78,6 |
| Итого за завтрак | | | 13,81 | 71,26 | 53,45 | 441,11 |
| Обед | | | | | | |
| 63 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 150 | 6 | 0,8 | 10,8 | 130,6 |
| 41 | Закуска из моркови | 15 | 0,3 | 0,3 | 0,76 | 4,6 |
| 282 | Котлета мясная | 60 | 5,1 | 10 | 5,4 | 133,6 |
| 354 | Соус сметанный | 20 | 0,1 | 6,0 | 7,9 | 10,1 |
| 313 | Гарнир гречневый | 70 | 3,39 | 3,7 | 32,99 | 140,09 |
| 398 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,9 | - | 36 | 117 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 20/20 | 3,55 | 1,5 | 24,5 | 131 |
| Итого за обед | | | 19,24 | 16,3 | 110,45 | 656,89 |
| Полдник | | | | | | |
| 466 | Сдоба обыкновенная | 40 | 5,82 | 7,5 | 45,8 | 178 |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 4 | 2,7 | 15,3 | 126 |
| | Пюре фруктовое (порционно) | | | | | |
| Итого за полдник | | | 9,82 | 10,2 | 61,1 | 304 |
| Ужин | | | | | | |
| 249 | Рыба, запеченная в омлете | 130 | 3 | 13,84 | 14,8 | 294,4 |
| 392 | Чай с повидлом | 150 | 6 | 1,5 | 6,5 | 25 |
| 54 | Икра свекольная | 20 | 1,5 | - | 4,2 | 6,0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,13 | 0,9 | 14,7 | 78,6 |
| Итого за ужин | | | 11,13 | 16,24 | 36 | 398 |
| Итого за день | | | 22,26 | 32,48 | 72,0 | 1838 |