

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Булгаковский детский сад «Теремок»
Кочкуровского муниципального района Республики Мордовия

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Булгаковский детский сад
«Теремок»»
Н.Н. Подлеснова

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Булгаковский детский сад «Теремок»»
осень-зима

Возрастная категория: 3–7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | <i>Каша пшенная -молочная жидкая</i> | 210 | 4,59 | 4,90 | 31,26 | 187 | 185 |
| | <i>Бутерброд с сыром</i> | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 435 | 12,17 | 14,19 | 60,18 | 417 (23,2%) | – |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | <i>Сок «Яблочный»</i> | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 | 399 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 (4,2%) | – |
| Обед | <i>Суп картофельный с горохом</i> | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 108 | 81 |
| | <i>Пюре картофельное</i> | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,43 | 137 | 321 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | <i>Гуляш из отварного мяса</i> | 70 | 9,03 | 7,13 | 2,29 | 109 | 277 |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 100 | 8,50 | 3,30 | 48,3 | 260 | - |
| | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 720 | 25,42 | 19,47 | 111,85 | 727 (40,39%) | — |
| Полдник | <i>Запеканка из творога</i> | 200 | 35,08 | 24,11 | 34,31 | 493 | 237 |
| | <i>Сгущенное молоко</i> | 15 | 1,08 | 1,28 | 1,26 | 49 | - |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| | <i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i> | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Итого за полдник | | 435 | 39,42 | 25,81 | 64,86 | 676 (37,6%) | — |
| Итого за день | | 1770 | 77,91 | 59,47 | 255,07 | 1896 (105,3%) | — |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | <i>Каша рисовая -молочная жидкая с сахаром и маслом</i> | 210 | 2,17 | 3,89 | 27,45 | 154 | 185 |
| | <i>Бутерброд с маслом сливочным</i> | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 430 | 7,47 | 13,85 | 56,43 | 381 (21,17%) | — |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | <i>Яблоки свежие</i> | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 (3,1%) | – |
| Обед | <i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i> | 200 | 5,31 | 4,14 | 12,35 | 108 | 83 |
| | <i>Голубцы ленивые</i> | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 298 |
| | <i>Икра овощная</i> | 50 | 0,85 | 4,5 | 4,5 | 68 | - |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 100 | 8,5 | 3,3 | 48,3 | 260 | - |
| | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 710 | 29,22 | 21,00 | 113,18 | 768 (42,67%) | – |
| Полдник | <i>Суп молочный с макаронными изделиями</i> | 200 | 5,74 | 5,21 | 18,84 | 145 | 93 |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| | <i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i> | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| | <i>Бутерброд с джемом</i> | 55 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 2 |
| Итого за полдник | | 475 | 11,51 | 9,56 | 77,01 | 440 (24,4%) | – |
| Итого за день | | 1715 | 48,6 | 44,81 | 256,42 | 1633 (90,7%) | – |
| НЕДЕЛЯ 1 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | <i>Каша овсяная -молочная жидкая с сахаром и маслом</i> | 210 | 3,79 | 5,48 | 23,97 | 160 | 185 |
| | <i>Бутерброд с сыром</i> | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 435 | 11,37 | 14,77 | 52,89 | 390 (21,67%) | – |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | <i>Сок «Яблочный»</i> | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 | 399 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 (5,4%) | – |
| Обед | <i>Щи из свежей капусты с картофелем</i> | 200 | 1,39 | 3,9 | 6,79 | 68 | 67 |
| | <i>Каша рассыпчатая гречневая</i> | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 244 | 313 |
| | <i>Гуляш из отварного мяса</i> | 70 | 9,03 | 7,13 | 2,29 | 109 | 277 |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 100 | 8,50 | 3,30 | 48,30 | 260 | - |
| | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 720 | 27,96 | 20,44 | 123,79 | 794 (44,1%) | – |
| Полдник | <i>Омлет с зеленым горошком, с маслом</i> | 170 | 13,04 | 16,14 | 16,82 | 264 | 219 |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| | <i>Сушка</i> | 50 | 4,50 | 4,00 | 36,00 | 200 | - |
| | <i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i> | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Итого за полдник | | 440 | 20,80 | 20,56 | 82,11 | 598 (33,22%) | – |
| Итого за день | | 1775 | 61,03 | 55,77 | 276,97 | 1858 (103,2%) | – |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | <i>Каша манная жидкая с сахаром и маслом</i> | 210 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | 185 |
| | <i>Печенье с маслом</i> | 35 | 2,49 | 8,51 | 19,78 | 166 | - |
| | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 425 | 8,52 | 14,81 | 60,52 | 410 (22,7%) | — |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | <i>Банан</i> | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 368 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 (5,28%) | — |
| Обед | <i>Борщ с мясом</i> | 200 | 7,91 | 5,82 | 10,98 | 128 | 62 |
| | <i>Макаронные изделия отворные</i> | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | 317 |
| | <i>Котлета «Улыбка»</i> | 80 | 3,2 | 9,2 | 6,48 | 155 | 426 сборник 2004 |
| | <i>Салат из свеклы</i> | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 47 | 33 |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 100 | 8,50 | 3,30 | 48,30 | 260 | - |
| | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 780 | 26,28 | 25,90 | 124,16 | 871 (41,17%) | — |
| Полдник | <i>Суп молочный с гречневой крупой</i> | 170 | 5,07 | 4,66 | 14,52 | 120 | 94 |
| | <i>Молоко кипяченое</i> | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 400 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | <i>Булочка «Домашняя»</i> | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | 469 |
| Итого за полдник | | 400 | 14,19 | 15,80 | 50,55 | 401 (22,28%) | – |
| Итого за день | | 1705 | 50,49 | 57,01 | 256,23 | 1777 (98,72%) | – |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | <i>Каша «Дружба» с сахаром и маслом</i> | 210 | 5,8 | 7,6 | 28,9 | 200 | 93 сборник рецептов 2004 |
| | <i>Бутерброд с маслом сливочным</i> | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 430 | 11,1 | 17,56 | 57,88 | 427 (23,7%) | – |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | <i>Сок виноградный</i> | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123 | 399 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123 (6,83%) | – |
| Обед | <i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i> | 200 | 5,31 | 4,14 | 12,35 | 108 | 82 |
| | <i>Капуста тушеная</i> | 150 | 2,77 | 4,84 | 10,79 | 98 | 336 |
| | <i>Котлета</i> | 80 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173 | 282 |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 130 | - |
| | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого за обед | | 680 | 24,69 | 19,45 | 86,7 | 622 (34,56%) | — |
| Полдник | <i>Рыба тушеная в томате с овощами</i> | 150 | 15,83 | 7,65 | 8,4 | 165 | 374 сборник 2004 г |
| | <i>Чай с лимоном</i> | 180 | 1,2 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
| | <i>Пряник шоколадный</i> | 35 | 2,45 | 2,45 | 23,8 | 126 | |
| | <i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i> | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Итого за полдник | | 405 | 21,6 | 10,52 | 61,7 | 426 (23,7%) | — |
| Итого за день | | 1695 | 57,87 | 47,89 | 235,62 | 1597 (88,78%) | — |

2 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | <i>Каша пшеничная-молочная жидкая</i> | 210 | 4,59 | 4,90 | 31,26 | 187 | 185 |
| | <i>Бутерброд с сыром</i> | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 435 | 12,17 | 14,19 | 60,18 | 417 (23,2%) | — |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | <i>Сок «Яблочный»</i> | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 | 399 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 (4,2%) | — |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | | | | | |
| Обед | <i>Суп картофельный с клецками</i> | 200 | 1,68 | 2,69 | 9,71 | 70 | 85 |
| | <i>Свела тушеная</i> | 150 | 2,1 | 3,6 | 12,3 | 91 | ???? |
| | <i>Тефтели мясные</i> | 70 | 10,43 | 7,35 | 9,17 | 146 | 467 сборник 2004 г |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 130 | - |
| | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 670 | 18,9 | 15,31 | 83,1 | 597 (31,17%) | – |
| Полдник | <i>Оладьи с джемом</i> | 150 | 10,45 | 9,36 | 64,35 | 383 | 449 |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| | <i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i> | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Итого за полдник | | 370 | 13,71 | 9,78 | 93,64 | 517 (28,7%) | – |
| Итого за день | | 1655 | 45,68 | 39,28 | 255,1 | 1607 (89,28%) | – |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | <i>Каша рисовая -молочная жидкая с сахаром и маслом</i> | 210 | 2,17 | 3,89 | 27,45 | 154 | 185 |
| | <i>Бутерброд с сыром</i> | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 435 | 9,75 | 13,18 | 56,37 | 384 (21,34%) | – |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | <i>Сок «Яблочный»</i> | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 | 399 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 (4,2%) | – |
| Обед | <i>Суп крестьянский с крупой</i> | 200 | 2 | 4,2 | 11,4 | 92 | 134 сборник 2004 г |
| | <i>Плов из индейки</i> | 210 | 22,26 | 21,91 | 35,69 | 429 | 304 |
| | <i>Салат из белокачанной капусты</i> | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,51 | 44 | 20 |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 100 | 8,50 | 3,30 | 48,3 | 260 | - |
| | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 560 | 31,90 | 27,77 | 116,27 | 846 (47%) | – |
| Полдник | <i>Макароны отварные с сыром</i> | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | 206 |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| | <i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i> | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Итого за полдник | | 420 | 14,43 | 10,7 | 61,07 | 398 (22,11%) | – |
| Итого за день | | 1595 | 56,63 | 49,16 | 249,23 | 1667 (92,6%) | – |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | <i>Каша «Дружба» с сахаром и маслом</i> | 210 | 5,8 | 7,6 | 28,9 | 200 | 93 сборник рецептов 2004 |
| | <i>Бутерброд с маслом</i> | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Итого за завтрак | | 430 | 8,31 | 15,17 | 53,51 | 376 (20,89%) | – |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | <i>Бананы свежие</i> | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 | 368 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 (2,44%) | – |
| Обед | <i>Суп рыбный</i> | 200 | 6,28 | 3,06 | 18,52 | 115 | 150 сборник 2013 г |
| | <i>Овощи тушеные с мясом</i> | 210 | 18,25 | 19,8 | 15,73 | 315 | 89 сборник 2010 г |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 50 | 4,25 | 1,65 | 24,15 | 130 | - |
| | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 660 | 29,22 | 24,53 | 86,17 | 673 (37,39%) | – |
| Полдник | <i>Картофельное пюре</i> | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137 | 321 |
| | <i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i> | 50 | 0,5 | 3,08 | 1,89 | 37 | 15 |
| | <i>Кисель</i> | 200 | 0,57 | 0,06 | 30,20 | 124 | 382 |
| | <i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i> | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| | <i>Пирог открытый</i> | 100 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275 | 459 |
| Итого за полдник | | 540 | 13,51 | 11,56 | 127,15 | 667 (37%) | – |
| Итого за день | | 1690 | 48,24 | 51,26 | 257,33 | 1760 (97,78%) | – |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | <i>Каша манная жидкая с сахаром и маслом</i> | 210 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | 185 |
| | <i>Бутерброд с маслом</i> | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 430 | 8,48 | 13,85 | 55,36 | 380 (21,1%) | – |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| | <i>Сок вишневый</i> | 180 | 1,25 | 0,36 | 20,52 | 90 | 399 |
| Итого за второй завтрак | | 180 | 1,25 | 0,36 | 20,52 | 90 (5%) | – |
| Обед | <i>Рассольник на мясном бульоне</i> | 200 | 0,88 | 2,63 | 10,24 | 74 | 74 |
| | <i>Картофель тушеный с мясом</i> | 210 | 18,58 | 16,85 | 19,55 | 315 | 95 сборник 2007 |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 100 | 8,5 | 3,3 | 48,3 | 260 | - |
| | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 376 |
| Итого за обед | | 710 | 28,4 | 22,8 | 105,86 | 762 (42,33%) | – |
| Полдник | <i>Сырники из творога</i> | 200 | 37,38 | 25,34 | 22,8 | 468 | 231 |
| | <i>Сгущенное молоко</i> | 15 | 1,08 | 1,28 | 1,26 | 49 | - |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | <i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i> | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94 | - |
| Итого за полдник | | 435 | 41,72 | 27,04 | 53,35 | 651 (36,17%) | - |
| Итого за день | | 1755 | 79,85 | 64,29 | 235,09 | 1883 (104,6%) | - |

| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | |
|-------------------------|---|------------|-------------|--------------|--------------|--------------------|-------------------|
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | <i>Каша овсяная -молочная жидкая с сахаром и маслом</i> | 210 | 3,79 | 5,48 | 23,97 | 160 | 185 |
| | <i>Бутерброд с маслом</i> | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Итого за завтрак | | 430 | 9,09 | 15,44 | 52,95 | 387 (21,5%) | - |
| Второй завтрак | <i>Яблоки свежие</i> | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| | Итого за второй завтрак | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 (2,5%) |
| Обед | <i>Свекольник</i> | 200 | 1,6 | 4,14 | 11,86 | 91 | 55 сборник 2001 г |
| | <i>Макароны отварные с маслом</i> | 205 | 7,57 | 4,63 | 36,31 | 217 | 205 |
| | <i>Гуляш из отварного мяса</i> | 80 | 10,32 | 8,15 | 2,62 | 125 | 277 |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 100 | 8,5 | 3,3 | 48,3 | 260 | - |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|------------|
| | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | <i>200</i> | <i>0,44</i> | <i>0,02</i> | <i>27,77</i> | <i>113</i> | <i>376</i> |
| Итого за обед | | 785 | 28,43 | 20,24 | 126,86 | 806 (44,78%) | – |
| Полдник | <i>Суп молочный с гречневой крупой</i> | <i>170</i> | <i>5,07</i> | <i>4,66</i> | <i>14,52</i> | <i>120</i> | <i>94</i> |
| | <i>Ватрушка с повидлом</i> | <i>85</i> | <i>4,98</i> | <i>15,52</i> | <i>48,47</i> | <i>355</i> | <i>458</i> |
| | <i>Чай с сахаром</i> | <i>180</i> | <i>0,06</i> | <i>0,02</i> | <i>9,99</i> | <i>40</i> | <i>392</i> |
| | <i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i> | <i>40</i> | <i>3,2</i> | <i>0,4</i> | <i>19,3</i> | <i>94</i> | <i>-</i> |
| Итого за полдник | | 475 | 13,31 | 20,60 | 92,28 | 609 (33,83%) | – |
| Итого за день | | 1790 | 51,23 | 56,68 | 281,89 | 1846 (102,6%) | – |