УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «02» 02 2026г. № 199-од

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

детей дошкольного возраста 3 до7 лет

в бюджетном дошкольном образовательном

учреждении города Новосибирска

«Детский сад № 30 «Снегирёк»

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет (Дети свыше 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ	190	5,092	6,156	28,899	191,33	231
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	405	9,542	19,566	53,259	428,33	
завтрак № 2							
	ГРУША	100	0,267	0,134	7,934	42	2
	Итого за завтрак № 2	100	0,267	0,134	7,934	42	
обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	180	1,131	3,24	4,155	50,4	104
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	210	18,9	17,85	44,415	413,7	354
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2
	Итого за обед	645	26,071	21,85	109,66	742,8	
полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,089	5,423	10,078	113,334	400
	БУЛОЧКА «ДОРОЖНАЯ»	50	2,825	5,817	21,725	150,834	470
	Итого за полдник	250	8,914	11,24	31,803	264,168	
ужин							
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,075	5,94	24,18	162	125

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	9,2	1,4	11,8	97	307
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	Итого за ужин	460	16,205	7,93	68,35	410,7	
Итого за день		1860	60,999	60,72	271,006	1887,998	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,88	3,24	17,28	109,8	463
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ	180	5,814	7,308	23,076	181,44	94
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	410	13,774	25,973	50,356	490,94	
завтрак № 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	220	20,8	5,3	18,5	205	276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,937	2,074	12,039	74,628	173
	Итого за обед	655	28,777	8,134	91,629	558,328	
полдник							
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	8	101	470
	ПРЯНИКИ	40	2,4	2,2	29,6	140	10
	Итого за полдник	240	8,2	7,2	37,6	241	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	11,46	8,12	51,52	325	313
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,35	1,238	1,463	18,525	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	5,946	3,807	8,531	92,211	298
	Итого за ужин	455	21,626	13,685	95,714	594,236	
Итого за день		1860	72,877	55,092	285,399	1927,504	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,6	11	10	146	69
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	Итого за завтрак	415	10,12	20,11	50,78	425	
завтрак № 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	1,2	4,14	4,44	59,94	352
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,275	0,813	1,138	13,075	419
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,27	0,009	15,75	64,8	494
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,486	15,429	5,372	213,715	371
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	6,012	4,14	14,652	119,826	54-8с-2020 (от 1 до 7 лет)
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2
	Итого за обед	690	26,893	25,281	77,452	648,356	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	КЕФИР	200	5,8	5	8	101	470
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	3	26,604	121,8	10
	Итого за полдник	230	8,02	8	34,604	222,8	
ужин							
	ГРУША	100	0,267	0,134	7,934	42	2
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	130	6,934	5,85	38,784	236,167	532
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	50	1,75	2,584	3,5	44,667	338
	Итого за ужин	510	12,881	9,158	82,588	474,534	
Итого за день		1945	58,414	62,649	255,524	1813,69	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	45	5,738	5,175	0,338	70,875	267
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	4,986	6,192	29,358	193,14	234
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,585	1,929	17,539	99,273	109
	Итого за завтрак	440	13,749	14,466	57,585	420,888	
завтрак № 2							
	ЯБЛОКИ	100	0,267	0,267	6,534	31,334	2
	Итого за завтрак № 2	100	0,267	0,267	6,534	31,334	
обед							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,075	6,36	14,085	145,29	441
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	12,96	11,28	4,72	172	356
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	1,808	2,009	12,24	74,34	80
	Итого за обед	665	23,883	20,409	92,135	670,33	
полдник							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,678	0,278	20,745	87,778	496
	***ВАТРУШКА**	50	3,417	3,5	23,75	140	544
	Итого за полдник	250	4,095	3,778	44,495	227,778	
ужин							
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	1,2	4,14	4,44	59,94	352
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	Итого за ужин	465	19,35	15,785	44,84	400,14	
Итого за день		1920	61,344	54,705	245,589	1750,47	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	5,434	4,807	17,898	136,61	140
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,6	11	10	146	69
	Итого за завтрак	405	9,554	18,057	40,138	361,81	
завтрак № 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20	100	1
	АЗУ*	200	16,124	18,647	17,293	300,924	325
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,45	0,35	16,1	77	2
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	180	28,491	20,938	39,543	460,8	57
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. БРУСНИКИ	180	0,1	0,1	11,1	46	486
	Итого за обед	635	50,365	40,435	104,036	984,724	
полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	3	26,604	121,8	10
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,134	0,023	11,334	45,556	412
	Итого за полдник	230	2,354	3,023	37,938	167,356	
ужин							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	180	35,52	9,36	38,28	379,2	286
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,75	0,25	11,5	55	2
	СОУС АБРИКОСОВЫЙ	25	0,109	0,009	16,125	65,1	359
	Итого за ужин	435	39,559	9,959	86,775	596	
Итого за день		1805	102,332	71,574	278,987	2152,89	
Неделя 1 День 6							
завтрак							
	Итого за завтрак	0					
завтрак № 2							
	Итого за завтрак № 2	0					
обед							
	Итого за обед	0					
полдник							
	Итого за полдник	0					
ужин							
	Итого за ужин	0					
Итого за день		0					
Неделя 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
завтрак							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,372	9,429	8,572	125,143	69
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ	180	5,4	9,306	36,018	249,48	228
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	390	10,442	21,925	60,41	481,623	
завтрак № 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	12,415	8,797	55,814	352,084	313
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	18,095	14,499	3,833	217,875	278
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	45	2,7	0,45	21,15	99	2
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	180	1,916	2,276	9,116	66,24	80
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,5	0,03	14,9	62	482
	Итого за обед	630	37,626	26,302	117,313	859,699	
полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,089	5,423	10,078	113,334	400
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2,95	5,475	23,225	154,167	460
	Итого за полдник	250	9,039	10,898	33,303	267,501	
ужин							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,665	5,512	12,207	125,918	441
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	СУФЛЕ ИЗ МИНТАЯ	70	8,4	3,976	3,92	85,4	3.3а

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за ужин	450	16,145	10,278	58,447	410,018	
Итого за день		1820	73,752	69,503	279,573	2061,841	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	180	5,814	7,308	23,076	181,44	232
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,311	4,816	10,192	97,3	105
	Итого за завтрак	395	11,645	14,374	45,508	357,94	
завтрак № 2							
	БАНАНЫ	100	1,667	0,134	23,8	110,467	1
	Итого за завтрак № 2	100	1,667	0,134	23,8	110,467	
обед							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	1,04	3,588	3,848	51,948	352
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,33	0,975	1,365	15,69	419
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,27	0,009	15,75	64,8	494
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	6,58	5,67	6,93	105	350
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,751	3,687	11,65	90,814	63
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	45	2,7	0,45	21,15	99	2
	Итого за обед	660	15,671	14,629	73,193	489,752	
полдник							
	КЕФИР	200	5,8	5	8	101	470
	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,65	22,2	105	10
	Итого за полдник	230	7,6	6,65	30,2	206	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	25,7	8,9	29,4	301	284
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,8	2,125	13,875	81,75	471
	Итого за ужин	425	32,52	11,745	87,425	588,25	
Итого за день		1810	69,103	47,532	260,126	1752,409	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,924	14,539	3,231	196,154	268
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60	1,2	0,2	6,2	31,4	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,48	4,425	0	53,7	75
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,372	9,429	8,572	125,143	69
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	435	22,646	31,783	33,823	513,397	
завтрак № 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	43	
обед							
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,33	0,975	1,365	15,69	419
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	11,664	9,504	7,942	164,16	290
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)	70	12,134	4,667	5,95	114,567	54-2р-2020 (от 1 до 3 лет)
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	РИС ОТВАРНОЙ	130	20,046	16,133	5,148	245,7	315
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	45	2,7	0,45	21,15	99	2
	Итого за обед	660	49,264	31,989	79,045	803,317	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	3	26,604	121,8	10
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,678	0,278	20,745	87,778	496
	Итого за полдник	230	2,898	3,278	47,349	209,578	
ужин							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,72	5,06	18,84	143,8	140
	Итого за ужин	450	10,8	5,85	61,16	342,5	
Итого за день		1875	86,108	73	231,477	1911,792	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,914	5,58	23,238	162,9	230
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,372	9,429	8,572	125,143	69
	Итого за завтрак	390	8,806	17,259	44,05	367,243	
завтрак № 2							
	ЯБЛОКИ	100	0,267	0,267	6,534	31,334	2
	Итого за завтрак № 2	100	0,267	0,267	6,534	31,334	
обед							
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,18	0,18	19,8	81	479
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,665	5,512	12,207	125,918	441
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,417	3,034	9,45	117,95	54-5м-2020 (от 1 до 3 лет)
	СВЕКОЛЬНИК	180	6,747	8,144	47,909	351,36	83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	45	2,7	0,45	21,15	99	2
	Итого за обед	630	27,709	17,57	123,016	837,728	
полдник							
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	8	101	470
	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,65	22,2	105	10
	Итого за полдник	230	7,6	6,65	30,2	206	
ужин							
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,47	5,785	12,155	110,5	177
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	14,273	11,333	0,574	161,35	145
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	Итого за ужин	450	21,823	17,908	55,049	470,55	
Итого за день		1800	66,205	59,654	258,849	1912,855	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,311	4,816	10,192	97,3	105
	КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА"	180	4,77	6,012	24,858	172,44	226
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	395	11,751	14,018	50,87	376,74	
завтрак № 2							
	БАНАНЫ	100	1,667	0,134	23,8	110,467	1
	Итого за завтрак № 2	100	1,667	0,134	23,8	110,467	
обед							
	КОМПОТ ИЗ СВ\МОРОЖ. ОБЛЕПИХИ	180	0,1	0,1	11,1	46	486
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,505	2,42	8,734	62,82	85
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,25	12,5	62,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	45	2,7	0,45	21,15	99	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	БИГУС С МЯСОМ ПТИЦЫ -	200	21,5	21,6	5	300	329
	Итого за обед	630	27,805	24,82	58,484	570,32	
полдник							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	Итого за полдник	240	4,22	4,22	38,7	209	
ужин							
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200	14,271	11,177	30,236	278,824	291
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	35	2,1	0,35	16,45	77	2
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	18,67	79	496
	Итого за ужин	450	19,781	12,127	82,856	522,324	
Итого за день		1815	65,224	55,319	254,71	1788,851	
Неделя 2 День 6							
завтрак							
	Итого за завтрак	0					
завтрак № 2							
	Итого за завтрак № 2	0					
обед							
	Итого за обед	0					
полдник							
	Итого за полдник	0					
ужин							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,35	17,5	87,5	1
	Итого за ужин	35	2,8	0,35	17,5	87,5	
Итого за день		35	2,8	0,35	17,5	87,5	
Среднее значение за период:		1545.417	59.93	50.842	219.895	1587.317	