

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Новокурупкаеский детский сад»
Барабинского района Новосибирской области

Утверждаю

заведующий детского сада

/Ибраева А.М./

Приказ № 42/1 от 26.08.2026 г.



Примерное десятидневное меню для дошкольников в возрасте 1-3года и 3-7 лет в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами продуктов

2026 г

	Название меню: Сад 1-3					
	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энер
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6,2	7,6	28	206
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	7,7	45,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	9,1	8,8	46	299
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	100	0,3	0	17	67,2
	Итого за Второй завтрак	100	0,3	0	17	67,2
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,5	3	2,9	40,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10	94,2
54-1г	Макароны отварные	110	3,9	3,6	24	144
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	50	7,2	7,3	4	111
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23хн	Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	550	19	20,2	69	533
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1
Пром.	Пряник	50	3	2,4	38	183

	Итого за Полдник	200	3,1	2,4	42	203
	Итого за день	1200	31	31,4	173	1102
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	16	9,2	26	250
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	17	9,4	42	322
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	15	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	15	66,6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0,4	2,7	2	33,6
54-8с	Суп гороховый	180	6	4,1	15	120
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	160	20	5	14	181
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	15	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	560	29	12,2	62	476
	Полдник					
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11	49
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37	208
	Итого за Полдник	200	4,3	5,1	49	257
	Итого за день	1260	52	27,3	167	1121

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	131
54-21гн	Какао с молоком	180	4,2	3,2	11	90,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	9,7	7,7	40	268
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	130	0,9	0,1	17	73,5
	Итого за Второй завтрак	130	0,9	0,1	17	73,5
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,6	1,6	12	75,6
54-6г	Рис отварной	110	2,6	3,5	27	149
54-19м	Печень тертая	50	7,1	11,3	3	142
54-7хн	Компот из смородины	150	0,2	0,1	6,3	26,6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	530	17	18,2	66	497
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80
Пром.	Вафли	50	1,4	1,7	39	175
	Итого за Полдник	200	5,8	5,5	46	255
	Итого за день	1210	33	31,5	170	1094

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	22	138
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	70,3
	Итого за Завтрак	370	8,8	7,3	42	269
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	95	1,4	0,5	20	89,8
	Итого за Второй завтрак	95	1,4	0,5	20	89,8
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,8	2,1	3,1	35,2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупa перловая)	150	3,8	4,3	8,1	86,7
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	17	16,5	10	255
54-9хн	Компот из облепихи	150	0,2	0,7	5,5	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	520	24	24	43	487
	Полдник					
54-22хн	Кисель из вишни	150	0,1	0	9,7	39,7
Пром.	Пряник	50	3	2,4	38	183
	Итого за Полдник	200	3,1	2,4	47	223
	Итого за день	1185	37	34,2	153	1068

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	127
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	13	51,4
	Итого за Завтрак	380	6,3	4,6	52	274
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	100	0,3	0	17	67,2
	Итого за Второй завтрак	100	0,3	0	17	67,2
	Обед					
54-12з	Икра морковная	40	0,8	2,9	4,1	45,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	4,3	7,6	82,8
54-22м	Рагу из курицы	160	17	5,6	14	174
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	15	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	70,3
	Итого за Обед	550	25	13,2	62	467
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	6,5	38,2
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37	208
	Итого за Полдник	200	5	5,8	44	246
	Итого за день	1230	37	23,6	174	1054

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	203
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	7,8	7,1	45	275
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	95	1,4	0,5	20	89,8
	Итого за Второй завтрак	95	1,4	0,5	20	89,8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	30	0,8	3	3,1	42,9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	160	19	18,5	21	327
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11	49
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	530	26	26,3	57	569
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	6,5	38,2
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37	208
	Итого за Полдник	200	5	5,8	44	246
	Итого за день	1175	41	39,7	165	1180

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	130	11	15,6	2,8	195
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	93,8
	Итого за Завтрак	350	14	15,9	28	313
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	100	0,3	0	17	67,2
	Итого за Второй завтрак	100	0,3	0	17	67,2
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупa рисовая)	150	3,7	3,6	8,5	81,4
54-12м	Плов с курицей	150	21	4,9	25	226
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	15	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	520	28	10,2	67	472
	Полдник					
54-24хн	Кисель из облепихи	150	0,2	0,9	8,9	44,1
Пром.	Вафли	50	1,4	1,7	39	175
	Итого за Полдник	200	1,6	2,6	48	219
	Итого за день	1170	44	28,7	160	1071

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	19	145
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	10	77,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	10	8,4	38	269
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	15	66,6
	Итого за Второй завтрак	150	0,6	0,6	15	66,6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0,4	2,7	2	33,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	4,3	7,6	82,8
54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	16	112
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	50	6,9	3,7	3,1	73,6
54-7хн	Компот из смородины	150	0,2	0,1	6,3	26,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
	Итого за Обед	560	18	15,5	64	469
	Полдник					
Пром.	Пряник	50	3	2,4	38	183
Пром.	Кефир 2.5%	150	4,4	3,8	6	75,2
	Итого за Полдник	200	7,4	6,2	44	258
	Итого за день	1260	36	30,7	161	1062

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6,2	7,6	28	206
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	7,9	7,8	44	278
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	130	0,7	0	17	68,6
	Итого за Второй завтрак	130	0,7	0	17	68,6
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,8	2,1	3,1	35,2
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10	94,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,7	26	171
54-25м	Курица тушеная с морковью	50	7,1	2,9	2,2	63,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	7,4	31,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	530	20	14,5	66	476
	Полдник					
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37	208
Пром.	Напиток из шиповника	150	0,3	0	16	63
	Итого за Полдник	200	4,1	4,9	53	271
	Итого за день	1210	33	27,2	179	1094

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	29	208
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	9,6	7	44	279
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	95	1,4	0,5	20	89,8
	Итого за Второй завтрак	95	1,4	0,5	20	89,8
	Обед					
54-12з	Икра морковная	30	0,6	2,1	3	34
54-18с	Свекольник (со сметаной)	150	1,3	3,2	8	66,2
54-8г	Капуста тушеная	110	2,6	3,3	11	83,3
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	50	7,2	7,3	4	111
54-23хн	Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
	Итого за Обед	550	17	16,5	64	473
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	6,5	38,2
Пром.	Вафли	50	1,4	1,7	39	175
	Итого за Полдник	200	2,6	2,6	45	213
	Итого за день	1195	30	26,6	174	1055

	Название меню: Сад 3-7					
	Возрастная категория: от 3 до 7 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энер
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	7,7	45,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	400	11,2	11,3	55,1	367,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	130	0,4	0	21,5	87,4
	Итого за Второй завтрак	130	0,4	0	21,5	87,4
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5	4,8	67,9
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	4,3	5,2	12,3	113
54-1г	Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10,1	10,2	5,7	155,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23хн	Кисель из смородины	180	0,2	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	670	23,5	26,7	80,6	657,2
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2
Пром.	Пряник	70	4,1	3,3	52,5	256,1
	Итого за Полдник	250	4,3	3,3	58,3	280,3

	Итого за день	1450	39,4	41,3	215,5	1392,5
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	400	22,5	12,4	50,8	404,7
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	195	0,8	0,8	19,1	86,6
	Итого за Второй завтрак	195	0,8	0,8	19,1	86,6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-8с	Суп гороховый	180	6	4,1	14,7	119,8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Обед	675	35,9	16,2	77,3	598,4
	Полдник					
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,6	58,8
Пром.	Печенье	70	5,3	6,9	52,1	291,1
	Итого за Полдник	250	5,9	7,1	65,7	349,9
	Итого за день	1520	65,1	36,5	212,9	1439,6

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	430	12,3	9,4	52,6	344,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	160	1,1	0,2	21,1	90,4
	Итого за Второй завтрак	160	1,1	0,2	21,1	90,4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,3	2	14	90,8
54-6г	Рис отварной	130	3,1	4,2	31,6	176,4
54-19м	Печень тертая	70	10	15,8	4,2	199
54-7хн	Компот из смородины	180	0,3	0,1	7,5	31,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	630	20,9	23,8	76,1	602
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
Пром.	Вафли	70	2	2,3	54,1	245,1
	Итого за Полдник	250	7,2	6,8	62,7	341
	Итого за день	1470	41,5	40,2	212,5	1378,3

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	430	12,4	11,5	49,3	350,7
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,4	3,6	5,2	58,6
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	180	4,6	5,2	9,7	104
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-9хн	Компот из облепихи	180	0,2	0,9	6,7	35,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	650	31	32,1	51,4	618,2
	Полдник					
54-22хн	Кисель из вишни	180	0,2	0	11,6	47,6
Пром.	Пряник	70	4,1	3,3	52,5	256,1
	Итого за Полдник	250	4,3	3,3	64,1	303,7
	Итого за день	1430	49,2	47,4	185,8	1367,1

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
	Итого за Завтрак	440	7,6	6,1	64	341,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	130	0,4	0	21,5	87,4
	Итого за Второй завтрак	130	0,4	0	21,5	87,4
	Обед					
54-12з	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4,2	5,1	9,1	99,4
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Обед	685	31,6	17	79,3	597,2
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	7,7	45,8
Пром.	Печенье	70	5,3	6,9	52,1	291,1
	Итого за Полдник	250	6,7	7,9	59,8	336,9
	Итого за день	1505	46,3	31	224,6	1363

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	400	9,8	9,4	54,4	342,3
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	50	1,3	5,1	5,2	71,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,2	5,1	5,1	83
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,6	23,2	26,5	408,6
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,6	58,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	650	32,5	34	66,9	703
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	7,7	45,8
Пром.	Печенье	70	5,3	6,9	52,1	291,1
	Итого за Полдник	250	6,7	7,9	59,8	336,9
	Итого за день	1400	50,5	51,8	202,1	1476,7

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	400	16,7	19,5	29,6	361,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	130	0,4	0	21,5	87,4
	Итого за Второй завтрак	130	0,4	0	21,5	87,4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0,7	2,2	3,8	38,1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупa рисовая)	180	4,5	4,3	10,2	97,7
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	6,5	33,3	300,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	660	36,5	13,4	86,6	613,8
	Полдник					
54-24хн	Кисель из облепихи	180	0,2	1	10,7	53
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	70	2	2,3	54,1	245,1
	Итого за Полдник	250	2,2	3,3	64,8	298,1
	Итого за день	1440	55,8	36,2	202,5	1360,4

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	430	13	10,5	50,6	349
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	195	0,8	0,8	19,1	86,6
	Итого за Второй завтрак	195	0,8	0,8	19,1	86,6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	75	10,4	5,6	4,7	110,5
54-7хн	Компот из смородины	180	0,3	0,1	7,5	31,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	725	23,8	22,6	75,6	599,9
	Полдник					
Пром.	Пряник	70	4,1	3,3	52,5	256,1
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Полдник	250	9,3	7,8	59,7	346,3
	Итого за день	1600	46,9	41,7	205	1381,8

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	400	10	10,3	53,4	346,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	170	0,9	0	21,6	89,8
	Итого за Второй завтрак	170	0,9	0	21,6	89,8
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,4	3,6	5,2	58,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	4,3	5,2	12,3	113
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	70	9,9	4,1	3,1	88,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	660	26,4	18,9	82,1	604,5
	Полдник					
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
Пром.	Напиток из шиповника	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за Полдник	250	4,2	4,9	57,8	291,9
	Итого за день	1480	41,5	34,1	214,9	1333,1

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	400	12,2	9,3	53,8	348,1
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Обед					
54-12з	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-18с	Свекольник (со сметаной)	180	1,6	3,8	9,6	79,5
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10,1	10,2	5,7	155,3
54-23хн	Кисель из смородины	180	0,2	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	700	21,4	23,4	76,5	602,3
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	7,7	45,8
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	70	2	2,3	54,1	245,1
	Итого за Полдник	250	3,4	3,3	61,8	290,9
	Итого за день	1450	38,5	36,5	213,1	1335,8