

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 «Брусничка»

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 19 «Брусничка»
Н.Н.Качко
пр. № *104* от «*20*» *августа* 2022г.



Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 19 «Брусничка»
период: *2 недели*

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

ПОНЕДЕЛЬНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | суп молочный вермишелевый | 200 | 5,7 | 5,2 | 18,9 | 146 | 171 |
| | батон | 30 | 1,5 | 0,5 | 10,2 | 52,4 | 97 |
| | чай сладкий | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 503 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 7,3 | 5,7 | 44,1 | 258,4 | |
| Второй завтрак | яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 118 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Обед | суп картофельный с мясным фрикадельками | 180 | 107 | 203 | 11,7 | 75,4 | 154 |
| | фрикадельки п/ф | 20 | 2,2 | 3,5 | 1 | 44,6 | |
| | пюре из гороха с маслом | 150 | 14,2 | 4,3 | 28,3 | 210 | 423 |
| | тефтели п/ф | 70 | 8 | 19,8 | | 210 | |
| | соус белый | 20 | 0,2 | 0,8 | 1,1 | 12,9 | 457 |
| | компот из кураги | 180 | 0,3 | | 20,1 | 81 | 531 |
| | хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | Итого за обед | | 670 | 135,2 | 232 | 78,9 | 720,9 |
| Полдник | сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,1 | 92 | |
| | печенье | 50 | 4 | 8 | 31,5 | 205 | |
| Итого за полдник | | 250 | 5 | 8,2 | 51,6 | 297 | |
| Ужин | каша пшенная молочная | 200 | 5,2 | 2,9 | 25 | 226,2 | 266 |
| | чай сладкий | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 503 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | |
| Итого за ужин | | 450 | 9,1 | 3,3 | 64,6 | 403,7 | |
| Итого за день | | 1900 | 157 | 249,6 | 249 | 1727 | |

ВТОРНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | каша манная молочная | 200 | 6,2 | 7,4 | 30,8 | 215,4 | 268 |
| | батон | 40 | 3,7 | 1,4 | 25,7 | 131,1 | |
| | джем | 10 | | | 5,5 | 31,8 | |
| | чай сладкий | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 503 |
| Итого за завтрак | | 450 | 10 | 8,8 | 77 | 438,3 | |
| Второй завтрак | яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Обед | помидоры свежие | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 12 | 112 |
| | суп рассольник ленинградский | 200 | 1,6 | 4,2 | 13 | 97 | 139 |
| | сметана | 10 | 0,2 | 1,5 | 0,3 | 16,2 | |
| | макароны отварные | 150 | 6,8 | 0,8 | 35,2 | 175 | 297 |
| | голубцы ленивые п/ф | 70 | 6,9 | 4,4 | 7,4 | 98 | |
| | соус белый | 20 | 0,2 | 0,8 | 1,1 | 12,9 | 457 |
| | компот из кураги | 180 | 0,3 | 0,2 | 20,1 | 81 | 531 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 44 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | |
| Итого за обед | | 730 | 20 | 12,5 | 103,4 | 607,1 | |
| Полдник | сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,1 | 92 | |
| | печенье | 50 | 4 | 8 | 31,5 | 205 | |
| Итого за полдник | | 250 | 5 | 8,2 | 51,6 | 297 | |
| Ужин | рагу из овощей | 150 | 2,6 | 7,1 | 11,3 | 120 | 201 |
| | тефтели п/ф | 50 | 5,6 | 8,7 | 2,5 | 78 | |
| | чай сладкий | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 503 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 50 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | |
| Итого за ужин | | 450 | 10,7 | 16,1 | 43,3 | 329 | |
| Итого за день | | 1980 | 46,1 | 46 | 285,1 | 1718,4 | |

СРЕДА

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | каша молочная кукурузная | 200 | 6,2 | 7,4 | 37 | 240 | 271 |
| | чай сладкий | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 271 |
| | бутерброд с сыром | 30 | 4 | 7,1 | 6,4 | 98 | 97 |
| Итого за завтрак | | 430 | 10,3 | 14,5 | 58,4 | 398 | |
| Второй завтрак | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,1 | 86 | |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 1 | 0,2 | 20,1 | 86 | |
| Обед | суп картофельный с бобовыми на к/б | 200 | 1,8 | 3,4 | 12,1 | 86,4 | 149 |
| | гречка отварная | 150 | 3,8 | 3,4 | 16,4 | 112,4 | 243 |
| | курица отварная | 70 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 | 409 |
| | соус белый | 20 | 0,2 | 0,8 | 1,1 | 12,9 | 457 |
| | компот из с/ф | 180 | 0,3 | | 20,1 | 81 | 531 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 44 | |
| Итого за обед | | 670 | 26,1 | 19,5 | 74,5 | 577,7 | |
| Полдник | какао | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 186 | 509 |
| | пряник | 50 | 4 | 8 | 31,5 | 205 | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 250 | 9 | 12,4 | 63,2 | 391 | |
| Ужин | огурцы свежие | 50 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 8,4 | 112 |
| | рыбы, запеченная в омлете | 150 | 23,9 | 11,7 | 4,8 | 220,5 | 343 |
| | чай с лимоном | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | 505 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 50 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | |
| Итого за ужин | | 450 | 27,2 | 12,1 | 37 | 360,9 | |
| Итого за день | | 2000 | 73,6 | 58,7 | 253,2 | 1813,6 | |

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | суп молочный рисовый | 200 | 5,7 | 5,2 | 18,9 | 146 | 171 |
| | чай сладкий | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 503 |
| | батон | 30 | 1,5 | 0,5 | 10,2 | 52,4 | |
| Итого за завтрак | | 430 | 7,3 | 5,7 | 44,1 | 258,4 | |
| Второй завтрак | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | |
| Обед | суп с клецками на к/б | 200 | 1,3 | 2,5 | 3 | 67,9 | 151 |
| | капуста тушеная | 150 | 3,9 | 4,8 | 20,1 | 130,7 | 235 |
| | курица отварная | 70 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 | 409 |
| | кисель из кураги | 200 | 0,8 | | 32,8 | 134 | 521 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 44 | |
| Итого за обед | | 670 | 26 | 19,2 | 80,7 | 617,6 | |
| Полдник | груши свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | |
| | напиток из шиповника | 150 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 538 |
| Итого за полдник | | 250 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | |
| Ужин | каша боярская | 200 | 9,2 | 28 | 39,8 | 449,6 | 267 |
| | булочка домашняя | 60 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 233 | 583 |
| | чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 17,4 | 87 | 507 |
| Итого за ужин | | 460 | 15,2 | 37,1 | 93,4 | 769,6 | |
| Итого за день | | 2010 | 50,2 | 62,5 | 261,2 | 1828,6 | |

ПЯТНИЦА

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | каша геркулесовая молочная | 200 | 7,1 | 9,4 | 28,8 | 288,4 | 272 |
| | чай сладкий | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 503 |
| | бутерброд с сыром | 35 | 5 | 8,1 | 7,4 | 123 | 97 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 435 | 12,2 | 17,5 | 51,2 | 471,4 | |
| Второй завтрак | Груши | 100 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Обед | щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,9 | 6,2 | 66,4 | 147 |
| | сметана | 10 | 0,2 | 1,5 | 0,3 | 16,2 | |
| | рагу из курицы | 175 | 13,8 | 14,4 | 4,8 | 15,9 | 248 |
| | компот из плодов или ягод сушеных | 180 | 0,3 | | 20,1 | 81 | 531 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 44 | |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | |
| Итого за обед | | 615 | 19,2 | 20,3 | 55,8 | 294,5 | |
| Полдник | снежок | 200 | 5,6 | 5 | 22,6 | 162 | |
| | печенье | 50 | 4 | 8 | 8 | 31,5 | |
| Итого за полдник | | 250 | 9,6 | 13 | 30,6 | 193,5 | |
| Ужин | макароны отварные с сыром | 200 | 9,6 | 13 | 54,1 | 367 | |
| | какао | 200 | 12,1 | 10,1 | 34 | 275 | 301 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | |
| Итого за ужин | | 430 | 24,1 | 23,4 | 102,6 | 713 | |
| Итого за день | | 1830 | 65,1 | 74,2 | 240,2 | 1672,4 | |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|-----------|----------------------------|-------|----------|----------------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1915 | 76,388 | 98,24 | 296,22 | 1817,82 |

ПОНЕДЕЛЬНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | суп молочный вермишелевый | 200 | 5,7 | 5,2 | 18,9 | 146 | 171 |
| | чай сладкий | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 503 |
| | бутерброд с маслом | 30 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147 | 100 |
| Итого за завтрак | | 430 | 7 | 17,7 | 41,4 | 353 | |
| Второй завтрак | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | |
| Обед | борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,4 | 4 | 8,5 | 76 | 133 |
| | сметана | 10 | 0,2 | 1,5 | 0,3 | 16,2 | |
| | пюре картофельное | 150 | 4,3 | 6 | 42,3 | 164,2 | 380 |
| | котлета столовая п/ф | 70 | 9,6 | 4,2 | 4,2 | 93,8 | |
| | соус белый | 20 | 0,2 | 0,8 | 1,1 | 12,9 | 457 |
| | компот из с/ф | 180 | 0,3 | | 20,1 | 81 | 531 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 44 | |
| Итого за обед | | 680 | 19,5 | 17 | 100,9 | 559,1 | |
| Полдник | чай сладкий | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 503 |
| | вафли | 50 | 1,4 | 1,6 | 38,6 | 175 | |
| Итого за полдник | | 250 | 1,5 | 1,6 | 53,6 | 235 | |
| Ужин | каша рисовая молочная | 200 | 6,2 | 11,8 | 37 | 279,4 | 259 |
| | гренки с сыром | 50 | 8,2 | 7,7 | 27 | 217 | 177 |
| | кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 513 |
| Итого за ужин | | 450 | 17,6 | 22,2 | 79,9 | 575,4 | |
| Итого за день | | 2010 | 46,6 | 58,7 | 296 | 1808,5 | |

ВТОРНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | каша манная молочная | 150 | 4,7 | 5,6 | 23,1 | 161,6 | 268 |
| | батон | 40 | 3,7 | 1,4 | 25,7 | 131,1 | |
| | джем | 10 | | | 5,5 | 31,8 | |
| | чай сладкий | 150 | 0,07 | | 11,2 | 45 | 503 |
| Итого за завтрак | | 350 | 8,47 | 7 | 65,5 | 369,5 | |
| Второй завтрак | яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Обед | помидоры свежие | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 12 | 112 |
| | суп рассольник ленинградский | 150 | 1,2 | 3,2 | 9,8 | 97 | 139 |
| | сметана | 10 | 0,2 | 1,5 | 0,3 | 16,2 | |
| | макароны отварные | 120 | 5,1 | 0,6 | 35,2 | 26,4 | 297 |
| | голубцы ленивые п/ф | 50 | 5,2 | 3,3 | 5,6 | 74 | |
| | соус белый | 20 | 0,2 | 0,8 | 1,1 | 12,9 | 457 |
| | компот из кураги | 150 | 0,2 | 0,15 | 15,1 | 60,8 | 531 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 44 | |
| Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | | |
| Итого за обед | | 600 | 16,1 | 10,15 | 93,4 | 414,3 | |
| Полдник | сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,2 | 64,5 | |
| | печенье | 50 | 4 | 8 | 31,5 | 205 | |
| Итого за полдник | | 200 | 4,75 | 8,15 | 46,7 | 269,5 | |
| Ужин | рагу из овощей | 120 | 2 | 5,3 | 8,5 | 90 | 201 |
| | тефтели п/ф | 30 | 4,2 | 6,6 | 1,9 | 59 | |
| | чай сладкий | 150 | 0,07 | | 11,2 | 45 | 503 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 25 | 0,9 | 0,11 | 5,4 | 26,7 | |
| Итого за ужин | | 325 | 7,17 | 12,01 | 27 | 220,7 | |
| Итого за день | | 1575 | 36,89 | 37,71 | 242,4 | 1321 | |

СРЕДА

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | суп молочный гречневый | 200 | 4,8 | 5,1 | 16,5 | 131 | 170 |
| | бутерброд с сыром | 35 | 5 | 8,1 | 7,4 | 123 | 97 |
| | чай сладкий | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 503 |
| Итого за завтрак | | 435 | 9,9 | 13,2 | 38,9 | 314 | |
| Второй завтрак | груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | |
| Обед | суп из рыбных консервов | 200 | 7,3 | 5,7 | 12,8 | 133 | 159 |
| | каша пшеничная | 150 | 6,4 | 6,9 | 38,5 | 242,7 | 249 |
| | котлета столовая п/ф | 70 | 9,6 | 4,2 | 4,2 | 93,8 | |
| | соус белый | 20 | 0,2 | 0,8 | 1,1 | 12,9 | 457 |
| | кисель из концентрата | 180 | 1,4 | | 29 | 122 | 516 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 44 | | |
| Итого за обед | | 670 | 28,4 | 18,1 | 110 | 719,4 | |
| Полдник | снежок | 200 | 5,6 | 5 | 22,6 | 162 | |
| | батон | 50 | 3,7 | 1,5 | 22,4 | 118,5 | |
| Итого за полдник | | 250 | 9,3 | 6,5 | 45 | 280,5 | |
| Ужин | омлет натуральный | 100 | 8,4 | 13 | 2,2 | 159 | 307 |
| | салат овощной с зеленым горошком | 100 | 2,8 | 7,1 | 9,1 | 111 | 72 |
| | чай сладкий | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 503 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | 13 002 |
| Итого за ужин | | 430 | 13,7 | 20,4 | 40,8 | 401 | |
| Итого за день | | 1885 | 61,7 | 58,5 | 245 | 1761,9 | |

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | каша молочная кукурузная | 200 | 6,2 | 7,4 | 37 | 240 | 371 |
| | какао | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 186 | 509 |
| | бутерброд с маслом | 30 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147 | 100 |
| Итого за завтрак | | 430 | 12,4 | 24,3 | 76,2 | 573 | |
| Второй завтрак | яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 118 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Обед | щи из свежей капусты на м/б | 200 | 1,4 | 3,9 | 6,2 | 66,4 | 147 |
| | сметана | 10 | 0,2 | 1,5 | 0,3 | 16,2 | |
| | плов с мясом | 250 | 18,9 | 18,6 | 49,2 | 440 | 375 |
| | компот из с/ф | 180 | 0,3 | | 20,1 | 81 | 531 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 44 | |
| Итого за обед | | 690 | 24,3 | 24,5 | 100,2 | 718,6 | |
| Полдник | чай с лимоном | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | 505 |
| | батон | 30 | 1,5 | 0,5 | 10,2 | 52,4 | |
| | повидло | 20 | | | 13 | 52 | |
| Итого за полдник | | 250 | 1,6 | 0,5 | 38,4 | 165,4 | |
| Ужин | каша пшенная молочная | 200 | 5,2 | 2,9 | 25 | 226,2 | 266 |
| | чай сладкий | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 503 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | |
| | | | | | | | |
| Итого за ужин | | 450 | 9,1 | 3,3 | 64,6 | 403,7 | |
| Итого за день | | 1920 | 47,8 | 53 | 289,2 | 1907,7 | |

ПЯТНИЦА

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | 3 |
| Завтрак | каша молочная геркулесовая | 200 | 7,1 | 9,4 | 28,8 | 228,4 | 272 |
| | батон | 30 | 1,5 | 0,5 | 10,2 | 52,4 | 97 |
| | чай сладкий | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 503 |
| Итого за завтрак | | 430 | 8,7 | 9,9 | 54 | 340,8 | |
| Второй завтрак | Груши | 100 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56 | |
| Обед | суп лапша по домашнему на к/б | 200 | 2,04 | 4,4 | 11,1 | 88,8 | 162 |
| | рагу овощное | 150 | 2,6 | 7,1 | 11,3 | 120 | 201 |
| | курица отварная | 70 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 | 409 |
| | компот из апельсинов с яблоками | 180 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 93 | 529 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 71 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 44 | |
| Итого за обед | | 650 | 25,14 | 23,6 | 69,4 | 586,8 | |
| Полдник | сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,1 | 92 | |
| | вафли | 50 | 4 | 8 | 31,5 | 205 | |
| Итого за полдник | | 250 | 5 | 8,2 | 51,6 | 297 | |
| Ужин | суп молочный ячневый | 200 | 4,8 | 5,1 | 16,5 | 131,8 | 170 |
| | чай сладкий | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | 503 |
| | ватрушка с творогом | 60 | 3,6 | 1,7 | 22,2 | 118 | 560 |
| Итого за ужин | | 460 | 8,5 | 6,8 | 53,7 | 309,8 | |
| Итого за день | | 1890 | 47,84 | 48,9 | 241,1 | 1590,4 | |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|-----------|----------------------------|-------|----------|----------------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1966 | 56,32 | 60,02 | 267,14 | 1768,3 |