



П Р И К А З

03.03.2025

№ 51

Об утверждении примерного 10-дневного меню на период весна-лето в МБДОУ «Детский сад № 234»

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью организации качественного, сбалансированного и рационального питания воспитанников МБДОУ № 234, соблюдения технологии приготовления блюд, выполнения норм калорийности в соответствии с физиологической потребностью детей дошкольного возраста,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-дневное меню «Весна-Лето» для детей в возрасте **с года до трёх лет** на период с 01.03.2025г. по 31.08.2025г. **Приложение № 1.**
2. Утвердить примерное 10-дневное меню «Весна-Лето» для детей в возрасте **с трёх до семи лет** на период с 01.03.2025г. по 31.08.2025г. **Приложение № 2.**
3. Организовать 4-разовое питание воспитанников МБДОУ № 234 в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3/2.4.3590-20 и примерным 10-дневным меню для организации питания детей, посещающих МБДОУ № 234 с 12-ти часовым режимом функционирования: завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник.
4. При приготовлении блюд использовать «Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики».
5. Возложить ответственность за организацию питания на шеф-повара Иванову Е.В.
6. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ № 234

Гизатуллина М.В.

С приказом ознакомлена:

Дата	Подпись	Расшифровка
03.03.2025	Иванова	Иванова Е.В.

Примерное 10 -ти дневное меню (ВЕСНА-ЛЕТО) от года до трех лет

Неделя: 1. День 1

Прием пищи		Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18		
завтрак		Батон	15	1		7	35		
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77		
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	130	3	3	21	125		
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	
обед		Хлеб пшеничный	10	1		5	24		
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86		
обед		Соль	6						
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42		
обед		Соус томатный	15		1	1	11		
обед		Каша вязкая гречневая	120	4	4	17	117		
обед		Тефтели мясные (2-й вариант)	50	7	5	9	111		
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	11	
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	100	3	3	9	73		
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24		
Уплотненн ый полдник		Пряники заварные	60	4	1	45	208		
Уплотненн ый полдник		Яблоки свежие	90			9	40	9	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150						
Итого			1 331	30	33	193	1 425	70	

Неделя: 1. День 2

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Джем, повидло	10			6	21	
завтрак		Батон	15	1		7	35	
завтрак		Чай с сахаром	150			10	42	
завтрак		Каша вязкая пшениная молочная	130	3	4	24	145	
2 завтрак		Напиток из черной смородины	100			11	45	9
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	15		1			
обед		Соль	6			1	12	1
обед		Компот из свежих яблок	170			20	82	1
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Рис отварной	120	3	4	29	168	
обед		биточки рубленые из птицы	50	4	5	3	71	
обед		Суп с макаронными изделиями	150	1	3	9	73	
Уплотненный полдник		Ватрушки с творогом	50	7	4	21	144	
Уплотненный полдник		Салат Космос (удмуртское блюдо)	30	2	4	2	54	14
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	

Итого	1 186	33	40	179	1 419	25
-------	-------	----	----	-----	-------	----

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Масло порциями	5		4		33
завтрак		Батон	15	1		7	35
завтрак		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	130	4	5	18	131
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Соус томатный	15		1	1	11
обед		Компот из изюма	150			21	86
обед		Соль	6				
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35
обед		Сметана	5		1		8
обед		Каша вязкая пшеничная	120	3	3	20	122
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7	6	5	99
обед		Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	100				
				18	12	13	232
Уплотненный полдник		Молоко сгущенное	15				
				1		9	39
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150				
						10	42
Итого			1 196	42	39	145	1303

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	130	3	5	21	137
завтрак		Масло порциями	5		4		33
завтрак		Батон	15	1		7	35
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46
обед		Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55
обед		Суп картофельный с клецками на курином бульоне	120	2	2	8	55
обед		Тефтели рыбные паровые	50	6	1	5	52
обед		Пюре картофельное	120	2	4	16	110
обед		Салат из свеклы отварной	30		2	3	28
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42
обед		Соль	6				
обед		Компот из кураги	150			21	86
Уплотненный полдник		Макароны отварные с сыром	100				
				6	7	15	166
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150				
						10	42
Итого			1 311	35	49	162	1400

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша манная жидкая молочная	130	2	3	17	104
завтрак		Джем, повидло	10			6	21
завтрак		Батон	15	1		7	35
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72
обед		Капуста, тушеная с мясом	120	5	4	6	153
обед		Сметана	5		1		8
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42
обед		Соль	4				
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86
Уплотненный полдник		Булочка домашняя	50				
				4	6	27	179
Уплотненный полдник		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	30	3	4	3	54
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150				
						10	42
Уплотненный полдник		Кефир, бифидофрукт	150				
				4	4	6	75
Итого			1 249	35	43	169	1 436

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша рисовая жидкая молочная	130	2	3	22	123	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Батон	15	1		7	35	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Нугылишъд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	150	3	3	17	89	3
обед		Жаркое по-домашнему (ясли)	120	7	5	13	204	7
обед		Салат из квашеной капусты с луком	120	2	6	10	103	24
обед		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Соль	4					
обед		Компот из свежих яблок	150			18	72	1
Уплотненный полдник		Суп молочный с рисом	100	2	3	8	66	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10	1		5	24	
Уплотненный полдник		Печенье	70	4	12	48	316	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Итого			1 304	37	58	193	1 286	38

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшенная молочная	130	3	4	24	145	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак		Батон	15	1		7	35	
завтрак		Чай с лимоном	150			11	44	2
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	5
обед		Плов из птицы (ясли)	120	12	11	20	228	
обед		Салат из свёклы с соевым огурцом	30		2	3	29	3
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Соль	6					
обед		Компот из кураги	150			21	86	
Уплотненный полдник		Пудинг из творога с рисом	100	15	10	19	224	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	15		1	2	15	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Итого			1 161	35	32	150	1 447	60

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Омлет натуральный с маслом	90	8	11	2	141	
завтрак		Батон	15	1		7	35	
2 завтрак		Напиток из черной смородины	100			11	45	9
обед		Пуштыешъд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	150	3	2	7	60	7
обед		Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	50	6	5	3	87	6
обед		Пюре гороховое с маслом	120	11	5	28	204	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Соль	4					
обед		Компот из изюма	150			21	86	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	2
Уплотненный полдник		Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	50	3	2	32	159	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	150			10	42	
Итого			1 064	39	39	165	1 521	24

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Джем, повидло	10			6	21
завтрак		Батон	15	1		7	35
завтрак		Какао с молоком	150	3	3	13	89
завтрак		Каша манная жидкая молочная	130	2	3	17	104
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43
обед		Соус томатный	15		1	1	11
обед		Компот из сушеных фруктов	150			21	86
обед		Соль	4				
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35
обед		Сметана	5		1		8
обед		Каша рассыпчатая перловая	90	3	3	19	110
обед		Рыба отварная	50	9	2		55
обед		Щи по - Уральски (с крупой)	150	1	3	4	48
Уплотненн ый полдник		Рагу из овощей	100				
				2	4	10	87
Уплотненн ый полдник		Яйцо отварное	1				
							2
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150				
						10	42
Итого			1 155	34	40	174	1400
							24

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	1-3 года весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127
завтрак		Масло порциями	5		4		33
завтрак		Батон	15	1		7	35
завтрак		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	150	5	2	9	71
обед		Суфле из птицы	50	5	7	2	167
обед		Каша вязкая гречневая	120	4	4	17	117
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	30	9	2	2	25
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42
обед		Соль	6				
обед		Компот из изюма	150			21	86
Уплотненн ый полдник		Булочка ванильная	50				
				4	4	16	161
Уплотненн ый полдник		Винегрет овощной	30				
					2	3	28
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	150				
						10	42
Итого			1 171	37	31	161	1 487
Итого всего			12 128	357	404	1 691	14 124
Среднее			1 212,8	35,7	40,4	169,1	1 412,40

Примерное 10 -ти дневное меню (ВЕСНА-ЛЕТО) от трех до семи лет

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		18	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Чай с молоком или сливками	170	3	3	13	87	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	150					
				3	4	24	144	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Компот из сушеных фруктов	170			24	97	
обед		Соль	6					
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Соус томатный	50	1	2	4	38	1
обед		Тефтели мясные (2-й вариант)	70	10	7	12	155	1
обед		Каша вязкая гречневая	140	4	5	20	137	
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180					
				1	4	6	61	13
Уплотненн ый полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	150					
				4	4	14	109	1
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15					
				1		7	35	
Уплотненн ый полдник		Пряники заварные	100					
				6	2	76	346	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	170					
						12	48	
Уплотненн ый полдник		Яблоки свежие	70					
						7	31	7
Итого			1 611	48	52	258	1 594	73

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая пшенная молочная	150					
				4	5	27	167	
завтрак		Джем, повидло	15			8	32	
завтрак		Батон	15	1		7	35	
завтрак		Чай с сахаром	150			10	42	
2 завтрак		Напиток из черной смородины	100			11	45	9
обед		Суп с макаронными изделиями	180					
				2	4	11	87	
обед		биточки рубленые из птицы	70	6	6	4	100	
обед		Рис отварной	100	2	4	24	140	
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	50					
				1	2	4	39	5
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Соль	6					
обед		Компот из свежих яблок	170			20	82	1
Уплотненн ый полдник		Ватрушки с творогом	150					
				20	12	63	433	
Уплотненн ый полдник		Салат Космос (удмуртское блюдо)	50					
				3	7	3	90	23
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	170					
						12	48	
Итого			1 411	51	60	240	1 617	38

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Молоко кипяченое	170	5	5	9	96	2
завтрак		Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	1
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Компот из изюма	170			24	97	
обед		Соль	6					
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Каша вязкая пшеничная	140	4	4	23	143	
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70					
				10	8	7	139	1
обед		Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	7
Уплотненный полдник		Запеканка из творога	70					
				12	8	9	163	
Уплотненный полдник		Молоко сгущеное	170					
				13		97	440	2
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	170					
						12	48	
Итого			1 506	54	52	252	1 611	64

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая геркулесовая молочная	150					
				4	5	24	158	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	1
2 завтрак		Напиток из вишни	100			11	46	1
обед		Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180					
				3	3	12	83	4
обед		Тефтели рыбные паровые	70	9	1	7	74	1
обед		Пюре картофельное	140	3	4	19	129	17
обед		Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	47	5
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Соль	6					
обед		Компот из кураги	170			24	97	
Уплотненный полдник		Макароны отварные с сыром	150					
				9	10	23	249	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	170					
						12	48	
Итого			1 401	45	52	235	1 570	29

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150					
				2	4	20	120	
завтрак		Джем, повидло	15			8	32	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Какао с молоком	170	4	3	15	101	1
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	5
обед		Капуста, тушеная с мясом	140	6	5	7	178	13
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Соль	6					
обед		Компот из сушеных фруктов	170			24	97	
Уплотненный полдник		Булочка домашняя	70					
				5	9	38	251	
Уплотненный полдник		Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	50					
				5	6	4	90	33
Уплотненный полдник		Кефир, бифидофрут	170					
				5	4	7	85	1
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	170					
						12	48	
Итого			1 461	53	47	244	1 482	103

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Каша вязкая рисовая молочная	150	2	4	27	151	
							33	
завтрак		Масло порциями	5		4		59	
завтрак		Батон	25	2		12	79	1
завтрак		Кофейный напиток с молоком	170	3	2	12		
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	180	4	3	20	107	4
						21	318	11
обед		Жаркое по-домашнему (сад)	140	11	7			
обед		Салат из квашеной капусты с луком	50	1	3	4	43	10
обед		Хлеб пшеничный	15	1		9	42	
обед		Хлеб ржаной	20	1				
обед		Соль	6					
обед		Компот из свежих яблок	170			20	82	1
Уплотненный полдник		Суп молочный с рисом	150					
				4	4	13	99	1
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	10					
				1		5	24	
Уплотненный полдник		Печенье	70					
				4	12	48	316	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	170					
						12	48	
Итого			1 431	55	69	240	1 679	30

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Каша вязкая пшеничная молочная	150	4	5	27	167	
							18	
завтрак		Сыр порциями	5	1	1		59	
завтрак		Батон	25	2		12	49	2
завтрак		Чай с лимоном	170			9	41	50
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100					
обед		Суп картофельный с Геркулесом	180	2	2	10	66	6
				14	13	24	271	1
обед		Плов из птицы (сад)	140					
обед		Салат из свеклы с соевым огурцом	50	1	3	6	49	4
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	25	1		11	53	
обед		Соль	6					
обед		Компот из кураги	170			24	97	
Уплотненный полдник		Пудинг из творога с рисом	150					
				22	15	28	336	
Уплотненный полдник		Соус молочный (сладкий)	30					
				1	1	4	31	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	170					
						12	48	
Итого			1 401	50	42	239	1 448	63

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						Витамин С
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
завтрак		Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Молоко кипяченое	170	5	5	9	96	2
2 завтрак		Напиток из черной смородины	100			11	45	9
обед		Пуштышд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	180					
				4	3	8	72	8
обед		Котлета Загадка (удмуртское блюдо)	70	9	8	5	122	9
обед		Пюре гороховое с маслом	90	8	4	21	153	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	6					
обед		Компот из изюма	170			24	97	
Уплотненный полдник		Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	70					
				4	3	44	222	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	170					
						12	48	
Итого			1 201	54	56	271	1 680	28

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Джем, повидло	15			8	32	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Какао с молоком	170	4	3	15	101	1
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Соус томатный	30		1	2	23	1
обед		Компот из сушеных фруктов	170			24	97	
обед		Соль	6					
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
обед		Сметана	10		2		16	
обед		Каша рассыпчатая перловая	140	4	4	30	171	
обед		Рыба отварная	70	13	3	1	78	
обед		Щи по - Уральски (с крупой)	180	1	3	5	58	9
Уплотненн ый полдник		Рагу из овощей	150					
				3	6	15	130	21
Уплотненн ый полдник		Яйцо отварное	1					
							2	
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	170					
						12	48	
Итого			1 437	53	56	237	1 588	34

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	
завтрак		Масло порциями	15		11		99	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Чай с молоком или сливками	170	3	3	13	87	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	180	6	2	11	86	7
обед		Суфле из птицы	70	7	10	3	234	
обед		Каша вязкая гречневая	140	4	5	20	137	
обед		Салат из горошка зеленого консервированного	50	15	3	3	42	6
обед		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
обед		Хлеб ржаной	20	1		9	42	
обед		Соль	6					
обед		Компот из изюма	170			24	97	
Уплотненн ый полдник		Булочка ванильная	70					
				5	6	22	225	
Уплотненн ый полдник		Винегрет овощной	50					
				1	3	4	47	5
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	170					
						12	48	
Итого			1 401	50	48	250	1 525	68
Итого всего			14 261	515	534	2466	15794	530
Среднее			1 426,1	51,5	53,4	246,6	1 579,40	53