

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 22 п. Стодолище

_____ С.В. Мартынова

Приказ № 78 «А» от 30.06.2023 г.

**Меню для организации питания детей с 1 года 6 месяцев до 3 лет с 10-часовым пребыванием
МБДОУ д/с № 22 п. Стодолище**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|---|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | <i>Макаронные изделия, запеченные с сыром</i> | 130 | 7,0 | 7,7 | 31,1 | 224,47 | 204 |
| | <i>Яйцо отварное</i> | 1 шт. (40 гр.) | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 209 |
| | <i>Бутерброд с маслом</i> | 25/5 | 1,93 | 4,33 | 12,19 | 97,5 | |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 150/7 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263, 264 |
| Итого за завтрак | | 357 | 14,03 | 16,63 | 52,57 | 141,97 | |
| II завтрак | <i>Соки фруктовые (яблочный)</i> | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | <i>Суп рыбный</i> | 150 | 9,56 | 0,45 | 6,92 | 79,08 | 41 |
| | <i>Рагу из овощей</i> | 130 | 1,78 | 3,23 | 8,13 | 69,34 | 77 |
| | <i>Фрикадельки из говядины</i> | 65 | 8,6 | 7,88 | 8,48 | 141,14 | 176 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | 20 | 1,2 | 0,24 | 8,4 | 42,85 | |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | 150 | 0,36 | 0 | 17,78 | 67,2 | 241 |
| Итого за обед | | 545 | 24,1 | 12,28 | 50,76 | 472,01 | |
| Полдник | <i>Салат морковный</i> | 30 | 0,35 | 2,26 | 3,77 | 35,02 | 21 |
| | <i>Булочка домашняя</i> | 60 | 4,33 | 8,26 | 28,73 | 155,5 | 274 |
| | <i>Кисель из кураги</i> | 150 | 0,67 | 0,05 | 21,44 | 88,8 | 380 |
| Итого за полдник | | 240 | 5,35 | 10,57 | 53,94 | 279,32 | |
| Итого за день: | | 1242 | 43,98 | 39,58 | 167,37 | 1212,3 | |

| <i>Прием пищи</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Вес блюда</i> | <i>Пищевые вещества</i> | | | <i>Энергетическая ценность</i> | <i>N рецептуры</i> |
|-------------------------|---------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| | | | <i>Белки</i> | <i>Жиры</i> | <i>Углеводы</i> | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая пшеничная молочная | 140 | 5,63 | 6,5 | 22,78 | 170,93 | 96 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,93 | 4,33 | 12,19 | 97,5 | |
| | Какао на молоке | 180 | 5,05 | 5,69 | 17,78 | 138,77 | 249 |
| Итого за завтрак | | 350 | 12,61 | 16,52 | 52,75 | 407,2 | |
| II завтрак | Соки фруктовые (яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <i>Итого за II завтрак</i> | | <i>100</i> | <i>0,5</i> | <i>0,1</i> | <i>10,1</i> | <i>46</i> | |
| <i>Обед</i> | Салат из свежей капусты | 40 | 0,64 | 3,01 | 2,5 | 39,17 | 17 |
| | Борщ на бульоне курином | 150 | 7,38 | 10,27 | 12,45 | 166,5 | 28, 25 |
| | Жаркое по-домашнему | 160 | 5,6 | 3,74 | 10,31 | 159,8 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,24 | 8,4 | 42,85 | |
| | Компот из свежих плодов (из яблок) | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 372 |
| <i>Итого за обед</i> | | <i>560</i> | <i>17,54</i> | <i>17,86</i> | <i>52,62</i> | <i>553,92</i> | |
| <i>Полдник</i> | Булочка творожная | 85 | 6,27 | 4,82 | 27,42 | 204,18 | 483 |
| | Чай с лимоном | 150/7/4 | 0,04 | 0 | 9,10 | 35 | 200,264 |
| | Плоды и ягоды свежие «Бананы свежие» | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 71,25 | 368 |
| | Кисломолочный продукт йогурт | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 21 |
| <i>Итого за полдник</i> | | <i>471</i> | <i>11,09</i> | <i>9,46</i> | <i>55,19</i> | <i>376,06</i> | |
| Итого за день: | | 1481 | 41,74 | 43,94 | 170,66 | 1383,18 | |

| <i>Прием пищи</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Вес блюда</i> | <i>Пищевые вещества</i> | | | <i>Энергетическая ценность</i> | <i>N рецептуры</i> |
|-------------------|---------------------------|------------------|-------------------------|-------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| | | | <i>Белки</i> | <i>Жиры</i> | <i>Углеводы</i> | | |

Неделя 1 День 3

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| Завтрак | Запеканка творожная с морковью | 140 | 10,88 | 9,46 | 18,25 | 196,12 | 118 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,93 | 4,33 | 12,19 | 97,5 | |
| | Кофейный на молоке | 180 | 5,02 | 5,6 | 20,4 | 150 | 253 |
| Итого за завтрак | | 350 | 17,83 | 19,39 | 50,84 | 443,62 | |
| II завтрак | Соки фруктовые (яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 150 | 4,6 | 7,03 | 13,62 | 131,87 | 28, 44 |
| | Голубцы ленивые | 150 | 12,33 | 9,54 | 8,97 | 170,64 | 151 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Компот из свежих плодов (из груш) | 150 | 0,12 | 0,09 | 18,06 | 73,5 | 372 |
| Итого за обед | | 490 | 19,65 | 17,14 | 41,7 | 448,41 | |
| Полдник | Котлеты, биточки, шницели рыбные | 75 | 6,83 | 3,81 | 24,8 | 99,75 | 134 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,36 | 12,6 | 64,28 | |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263,264 |
| | Плоды и ягоды свежие «Яблоки свежие» | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33 | 127 |
| Итого за полдник | | 337 | 8,93 | 4,47 | 53,73 | 227,02 | |

| | | | | | | |
|-----------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|--|
| Итого за день: | 1227 | 45,91 | 41,1 | 156,37 | 1165,05 | |
|-----------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|--|

| <i>Прием пищи</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Вес блюда</i> | <i>Пищевые вещества</i> | | | <i>Энергетическая ценность</i> | <i>N рецептуры</i> |
|----------------------------|---|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| | | | <i>Белки</i> | <i>Жиры</i> | <i>Углеводы</i> | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 140 | 4,33 | 5,78 | 13,9 | 127,55 | 93 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 20/4/9 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
| | Какао на молоке | 180 | 5,0 | 5,64 | 17,63 | 137,59 | 249 |
| Итого за завтрак | | 353 | 12,94 | 16,82 | 41,28 | 371,14 | |
| II завтрак | Соки фруктовые (яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из свеклы с черносливом | 40 | 0,71 | 3,0 | 9,8 | 66,81 | 20 |
| | Рассольник на бульоне курином | 150 | 7,29 | 10,29 | 13,2 | 168,95 | 28, 50 |
| | Мясо с рисом и овощами | 160 | 10,16 | 11,9 | 11,84 | 195,76 | 79 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Компот лимонный | 150 | 0,09 | 0,01 | 16,3 | 63,14 | 242 |
| Итого за обед | | 540 | 20,85 | 25,68 | 52,19 | 567,06 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| | | | | | | | |
| Полдник | Суфле из печени | 70 | 17,36 | 7,84 | 5,94 | 181 | 321 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,24 | 8,4 | 42,85 | |
| | Кофейный напиток с молоком сгущённым (из цикория) | 150 | 1,7 | 1,92 | 14,2 | 85 | 252 |
| Итого за полдник | | 240 | 20,26 | 10 | 28,54 | 308,85 | |
| Итого за день: | | 1233 | 54,55 | 52,6 | 132,11 | 1293,05 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный с маслом | 140 | 10,31 | 14,31 | 2,57 | 178,75 | 37 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,93 | 4,33 | 12,19 | 97,5 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 5,02 | 5,62 | 20,42 | 149,97 | 253 |
| Итого за завтрак | | 350 | 17,26 | 24,26 | 35,18 | 426,22 | |
| II завтрак | Соки фруктовые (яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из зелёного горошка | 40 | 1,16 | 3,04 | 2,55 | 42,2 | 22 |
| | Суп с мучными клёцками на бульоне | 150 | 7,56 | 9 | 13,94 | 160,1 | 28, 37 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------|
| | курином | | | | | | |
| | Котлеты, биточки, шницели из говядины | 65 | 9,14 | 7,45 | 6,64 | 129,19 | 161 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 3 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | 186 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Компот из кураги и изюма | 150 | 0,4 | 0 | 19,97 | 76,82 | 241 |
| Итого за обед | | 555 | 23,86 | 24,24 | 58,75 | 656,04 | |
| | Суп молочный с крупой (рисовой) | 150 | 4,32 | 4,97 | 13,71 | 117 | 43 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,24 | 8,4 | 42,85 | |
| | Плоды и ягоды свежие «Груша» | 75 | 0,3 | 0,23 | 7,73 | 34,5 | 368 |
| | Зефир | 35 | 0,035 | 0,035 | 27,93 | 113,05 | 3302 |
| Итого за полдник | | 280 | 5,86 | 5,48 | 57,77 | 307,4 | |
| Итого за день: | | 1285 | 47,48 | 54,08 | 161,8 | 1435,66 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|------------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| Завтрак | Плов вегетарианский с сухофруктами | 140 | 4,11 | 3,51 | 53,06 | 260,39 | 286 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 20/4/9 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
| | Чай полусладкий | 180 | 0 | 0 | 5,85 | 21,88 | 264 |
| Итого за завтрак | | 353 | 7,72 | 8,91 | 68,66 | 388,27 | |
| II завтрак | Соки фруктовые (яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из свёклы и моркови | 45 | 0,58 | 4,55 | 3,08 | 58,27 | 61 |
| | Суп гороховый с гренками на бульоне курином | 150 | 6,29 | 6,2 | 10,99 | 122 | 28, 81 |
| | Запеканка вермишелевая с отварным мясом | 160 | 14,4 | 12,56 | 26,88 | 281,32 | 93 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Компот из свежемороженых ягод | 150 | 0,158 | 0,033 | 13,508 | 54,942 | 123 |
| Итого за обед | | 545 | 24,03 | 23,82 | 55,51 | 588,93 | |
| Полдник | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,24 | 8,4 | 42,85 | |
| | Рыбное суфле | 70 | 11,12 | 3,09 | 1,12 | 77,19 | 110 |
| | Напиток лимонный | 150 | 0,11 | 0,01 | 18,32 | 72 | 282 |
| Итого за полдник | | 240 | 12,43 | 3,34 | 27,84 | 192,04 | |
| Итого за день: | | 1238 | 44,68 | 36,17 | 162,11 | 1215,24 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Пудинг творожный с молоком сгущённым | 130/15 | 16,95 | 22,42 | 36,15 | 426,37 | 128 |
| | Чай на молоке | 180 | 4,9 | 5,62 | 17,61 | 136,80 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,34 | 0,47 | 16,38 | 83,56 | |
| Итого за завтрак | | 365 | 24,19 | 28,51 | 70,14 | 646,73 | |
| II завтрак | Соки фруктовые (яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| Итого за II завтрак | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат витаминный | 45 | 0,51 | 4,55 | 4,78 | 63 | 1 |
| | Суп крестьянский с пшеном на бульоне курином | 150 | 7,53 | 10,35 | 13,22 | 171,6 | 28, 42 |
| | Запеканка из печени с рисом | 155 | 17,59 | 7,4 | 20,51 | 223 | 294 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Компот из апельсинов с яблоками | 150 | 0,32 | 0,14 | 20,88 | 86 | 524 |
| Итого за обед | | 540 | 28,55 | 22,92 | 60,44 | 616 | |
| Полдник | Каша молочная с манной крупой | 150 | 3,06 | 3,26 | 11,16 | 79,54 | 236 |
| | Какао на молоке | 150 | 4,32 | 4,85 | 15,2 | 118,61 | 249 |

| | Плоды и ягоды свежие «Бананы свежие» | 75 | 1,13 | 0,34 | 15,75 | 71,25 | 368 |
|----------------------------|--|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| <i>Итого за полдник</i> | | 405 | 9,35 | 9,45 | 65,31 | 375,6 | |
| Итого за день: | | 1410 | 62,59 | 60,98 | 205,99 | 1684,33 | |
| <i>Прием пищи</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Вес блюда</i> | <i>Пищевые вещества</i> | | | <i>Энергетическая ценность</i> | <i>N рецептуры</i> |
| | | | <i>Белки</i> | <i>Жиры</i> | <i>Углеводы</i> | | |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Рыба тушёная в сметане | 65 | 8,77 | 2,77 | 2,92 | 72,01 | 139 |
| | Салат из кукурузы с луком репчатым | 45 | 3,66 | 5,43 | 21,38 | 148,5 | |
| | Яйцо отварное | 0,5 шт./20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 209 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,93 | 4,33 | 12,19 | 97,5 | |
| | Чай полусладкий | 180 | 0 | 0 | 5,85 | 21,88 | 264 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 340 | 16,91 | 14,83 | 41,49 | 371,39 | |
| <i>II завтрак</i> | Соки фруктовые (яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| <i>Итого за II завтрак</i> | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| <i>Обед</i> | Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне курином | 142/12 | 4,17 | 6,51 | 5,31 | 100,02 | 28, 156 |
| | Зразы картофельные фаршированные мясом | 160 | 12,38 | 13,64 | 23,35 | 264,6 | 95 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| | Компот из крыжовника или смородины | 150 | 0,23 | 0,05 | 13,57 | 55,64 | 525 |
| <i>Итого за обед</i> | | 504 | 19,38 | 20,68 | 43,23 | 492,66 | |
| <i>Полдник</i> | Салат из яблок, апельсинов и бананов с сахаром | 40 | 0,38 | 0,22 | 18,35 | 30,99 | 52 |
| | Пирожки с яблоками | 60 | 3,90 | 1,50 | 28,90 | 153,12 | 1107 |
| | Кисель из повидла, джема, варенья | 150 | 0,066 | 0 | 16,7 | 67,05 | 383 |
| <i>Итого за полдник</i> | | 250 | 4,346 | 1,72 | 45,78 | 251,16 | |
| Итого за день: | | 1194 | 41,14 | 37,33 | 140,6 | 1161,21 | |
| <i>Прием пищи</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Вес блюда</i> | <i>Пищевые вещества</i> | | | <i>Энергетическая ценность</i> | <i>N рецептуры</i> |
| | | | <i>Белки</i> | <i>Жиры</i> | <i>Углеводы</i> | | |
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Каша вязкая молочная «Дружба» | 140 | 4,24 | 5,26 | 18,9 | 137,11 | 84 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,93 | 4,33 | 12,19 | 97,5 | |
| | Какао на молоке | 180 | 5,05 | 5,69 | 17,78 | 138,77 | 249 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 350 | 11,22 | 15,28 | 48,87 | 373,38 | |
| <i>II завтрак</i> | Соки фруктовые (яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| <i>Итого за II завтрак</i> | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| Обед | Салат из моркови с зелёным горошком | 40 | 0,9 | 4 | 2,62 | 53 | 71 |
| | Суп сырный на бульоне курином | 150 | 48,85 | 11,26 | 15,38 | 195,56 | 28, 18 |
| | Запеканка капустная с мясом | 160 | 11,25 | 12,04 | 17,84 | 225 | 78 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,36 | 0 | 117,78 | 67,2 | 241 |
| Итого за обед | | 540 | 63,96 | 27,78 | 171,43 | 613,16 | |
| Полдник | Вареники ленивые | 100 | 11,94 | 9,32 | 17,74 | 201,96 | 116 |
| | Кисель молочный | 150 | 3,15 | 2,79 | 22,68 | 128,6 | 384 |
| | Плоды и ягоды свежие «Груши свежие» | 65 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 368 |
| Итого за полдник | | 315 | 15,49 | 12,41 | 50,72 | 376,56 | |
| Итого за день: | | 1305 | 91,17 | 55,67 | 281,12 | 1409,1 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная жидкая | 170 | 5,93 | 8,86 | 21,25 | 189,02 | 64 |
| | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,93 | 4,33 | 12,19 | 97,5 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 4,29 | 4,8 | 17,45 | 128,18 | 253 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| <i>Итого за завтрак</i> | | 350 | 12,15 | 17,99 | 50,89 | 414,7 | |
| II завтрак | Соки фруктовые (яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 399 |
| <i>Итого за II завтрак</i> | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Овощи натуральные помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,3 | 14,4 | 120 |
| | Суп картофельный на бульоне курином | 150 | 6,2 | 8,35 | 12,8 | 147,41 | 28, 18 |
| | Плов с мясом | 160 | 10,33 | 11,68 | 27,79 | 259,46 | 163 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 | |
| | Компот из плодов или ягод сушёных | 150 | 0,25 | 0,15 | 16,40 | 67,94 | 526 |
| <i>Итого за обед</i> | | 560 | 20,04 | 20,78 | 60,34 | 561,61 | |
| Полдник | Винегрет овощной | 45 | 0,57 | 4,59 | 3,3 | 57,13 | 90 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,24 | 8,4 | 42,85 | |
| | Чай с сахаром | 150/7 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263,264 |
| | Плоды и ягоды свежие «Яблоки свежие» | 65 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| <i>Итого за полдник</i> | | 287 | 2,17 | 5,23 | 30,48 | 170,98 | |
| Итого за день: | | 1297 | 34,86 | 44,1 | 151,81 | 1193,29 | |