

Деятидневное меню
с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет
муниципального образовательного учреждения "Центр развития ребенка - детский сад № 4" г. Всеволожска

| День 1 | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № Рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | каша пшенная с тыквой | 200 | 6,68 | 6,71 | 25,1 | 190,9 | |
| | бутерброд с маслом | 35 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 3 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 253 |
| Итого: | | 415 | 11,83 | 13,48 | 54,08 | 389,9 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,22 | 130 |
| Итого за завтрак: | | 515 | 12,33 | 13,48 | 64,18 | 432,12 | |
| Обед | | | | | | | |
| | икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 | к/к |
| | свекольник | 250 | 2,04 | 5 | 14,1 | 110 | 58 |
| | плов с мясом | 200 | 12,3 | 16,3 | 34,68 | 334,7 | |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 21,15 | 86,6 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 1 |
| Итого обед: | | 760 | 18,76 | 24,73 | 90,76 | 662,68 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | молоко | 200 | 5,78 | 5 | 9,92 | 107,6 | 400 |
| | пряники | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | к/к |
| Итого полдник: | | 230 | 7,55 | 6,41 | 32,42 | 217,4 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | пюре картофельное | 100 | 2,77 | 3,9 | 22,05 | 40,43 | |
| | рыба по польски | 80 | 12,301 | 6,871 | 3,658 | 124,763 | 65 |
| | чай сладкий с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 50,4 | 391 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 77,43 | к/к |
| Итого ужин: | | 410 | 17,521 | 11,641 | 53,858 | 293,023 | |
| Итого за день: | | 1915 | 56,161 | 56,261 | 241,218 | 1605,223 | |

День 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № Рецептуры |
|--------------------------|---|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | суп молочный с изделиями макаронными | 200 | 7,18 | 6,51 | 23,54 | 182 | 93 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 253 |
| | бутерброд с сыром | 50 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
| Итого: | | 430 | 15,09 | 15,92 | 52,52 | 418 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | банан | 100 | 0,9 | 0,3 | 4,8 | 57 | 371 |
| Итого за завтрак: | | 530 | 15,99 | 16,22 | 57,32 | 475 | |
| Обед | | | | | | | |
| | салат из квашеной капусты | 60 | 0,95 | 2,99 | 4,6 | 49,92 | 81 |
| | суп овощной на м/б со сметаной | 261 | 2,91 | 2,71 | 14,92 | 95,74 | |
| | котлета мясная | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 161 |
| | пюре картофельное | 150 | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152,5 | 321 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 21,15 | 86,6 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 1 |
| Итого обед: | | 791 | 20,8 | 67,67 | 84,55 | 608,47 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117,33 | 251 |
| | печенье сдобное | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к |
| Итого полдник: | | 230 | 8,1 | 9,3 | 30,3 | 242,43 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | запеканка из творога со сгущенным молоком | 160 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 | 237 |
| | чай сладкий с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 50,4 | 391 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 77,43 | к/к |
| Итого ужин: | | 390 | 19,99 | 12,92 | 45,3 | 374,83 | |
| Итого за день: | | 1941 | 64,88 | 106,11 | 217,47 | 1700,73 | |

День 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № Рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | каша манная | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 88 |
| | бутерброд с маслом | 35 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 3 |
| | яйцо вареное | 25 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 253 |
| Итого: | | 415 | 16,44 | 18,84 | 54,35 | 454 | 557 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | апельсин | 100 | 0,42 | 0,14 | 6,075 | 30 | 371 |
| Итого за завтрак: | | 515 | 16,86 | 18,98 | 60,425 | 484 | |
| Обед | | | | | | | |
| | салат из свеклы и моркови* | 60 | 0,77 | 0,054 | 5,12 | 21,24 | |
| | рассольник на м/б со сметаной | 261 | 1,89 | 2,52 | 15,49 | 93,28 | 73 |
| | суфле из печени | 70 | 16,94 | 8,02 | 9,15 | 181,59 | к/к |
| | рис отварной | 135 | 3,21 | 8,52 | 33,25 | 222,52 | 168 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 21,15 | 86,6 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 1 |
| Итого обед: | | 776 | 26,51 | 19,714 | 100,36 | 689,81 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | кисель | 200 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,72 | 376 |
| | ватрушка с творогом | 100 | 5,6 | 4,3 | 24,48 | 182,3 | 289 |
| Итого полдник: | | 300 | 6 | 4,318 | 49,72 | 285,02 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 | |
| | мясные ежики | 80 | 14,18 | 13,9 | 3,49 | 195,83 | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 77,43 | к/к |
| | чай сладкий с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 50,4 | 391 |
| Итого ужин: | | 370 | 17,35 | 17,6 | 36,27 | 370,46 | |
| Итого за день: | | 1961 | 66,72 | 60,612 | 246,775 | 1829,29 | |

День 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № Рецептуры |
|--------------------------|---------------------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | каша пшеничная | 200 | 7,565 | 6,425 | 25,22 | 186,49 | 161 |
| | бутерброд с сыром | 50 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
| | какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| Итого: | | 430 | 16,295 | 16,615 | 55,66 | 438,49 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | яблоко | 100 | 0,35 | 0 | 9,91 | 41,04 | 368 |
| Итого за завтрак: | | 530 | 16,645 | 16,615 | 65,57 | 479,53 | |
| Обед | | | | | | | |
| | икра свекольная | 60 | 0,54 | 2,82 | 3,55 | 41,76 | 54 |
| | щи из свежей капусты | 250 | 8,32 | 19,83 | 71,01 | 496 | 61 |
| | жаркое по-домашнему | 200 | 10,93 | 15 | 20,91 | 262,36 | |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 21,15 | 86,6 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 1 |
| Итого обед: | | 760 | 23,49 | 38,25 | 132,82 | 971,3 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | ряженка | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 101,34 | 431 |
| | печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | |
| Итого полдник: | | 230 | 8,1 | 7,9 | 30,7 | 226,44 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | салат из зеленого горошка | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,74 | 50,16 | 10 |
| | сосиски отварные | 70 | 7,7 | 16,73 | 0,28 | 182 | 275 |
| | омлет | 120 | 14,01 | 23,84 | 1,86 | 207,48 | 216 |
| | чай сладкий с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 50,4 | 391 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 77,43 | к/к |
| Итого ужин: | | 480 | 25,95 | 44,55 | 34,03 | 567,47 | |
| Итого за день: | | 2000 | 74,185 | 107,315 | 263,12 | 2244,74 | |

День 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № Рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | каша из овсяных хлопьев "Геркулес" | 200 | 10,83 | 10,53 | 33,16 | 168,91 | 162 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 253 |
| | бутерброд с маслом | 35 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 3 |
| | яйцо вареное | 25 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
| Итого: | | 440 | 21,06 | 21,9 | 62,42 | 430,91 | 631 |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,00 | 10,1 | 42,22 | 130 |
| Итого за завтрак: | | 540 | 21,56 | 21,9 | 72,52 | 473,13 | |
| Обед | | | | | | | |
| | икра морковная | 50 | 0,45 | 2,35 | 2,96 | 34,8 | 54 |
| | суп "Снежок" на курином бульоне | 215 | 5,3 | 7,2 | 18,2 | 202,3 | 39 |
| | куриная подлива | 80 | 14,14 | 11,4 | 3,63 | 173,25 | |
| | макароны | 135 | 4,69 | 8,69 | 29,5 | 213,09 | 204 |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | к/к |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 21,15 | 86,6 | |
| Итого обед: | | 730 | 28,28 | 30,24 | 91,64 | 794,62 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кисель | 200 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,72 | 376 |
| | Гренки | 25 | 3,17 | 3,2 | 11,98 | 89,48 | 117 |
| Итого полдник: | | 225 | 3,57 | 3,218 | 37,22 | 192,2 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | салат из квашеной капусты | 60 | 0,95 | 2,99 | 4,6 | 49,92 | 81 |
| | котлета рыбная | 70 | 10,59 | 6,47 | 4,17 | 117 | 248 |
| | пюре картофельное | 100 | 2,77 | 3,9 | 22,05 | 40,43 | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 77,43 | к/к |
| | чай с сахаром | 200 | 0,36 | 0 | 0,072 | 50,4 | 391 |
| Итого ужин: | | 330 | 5,38 | 4,77 | 37,272 | 168,26 | |
| Итого за день: | | 1825 | 58,79 | 60,128 | 238,652 | 1628,21 | |

День 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № Рецептуры |
|--------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | каша манная молочная | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 88 |
| | бутерброд с маслом | 35 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 3 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 253 |
| Итого: | | 380 | 11,36 | 14,24 | 54,07 | 391 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,22 | 130 |
| Итого за завтрак: | | 480 | 11,86 | 14,24 | 64,17 | 433,22 | |
| Обед | | | | | | | |
| | салат из зеленого горошка | 50 | 1,49 | 2,59 | 3,12 | 41,8 | 10 |
| | суп вермешелевый на м/б | 250 | 4,29 | 3,33 | 20,9 | 130,73 | |
| | котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным | 70 | 10,63 | 15,78 | 10,02 | 224,62 | 281 |
| | греча | 135 | 6,15 | 7,77 | 30,67 | 217,21 | 168 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 21,15 | 86,6 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 1 |
| Итого обед: | | 755 | 26,26 | 30,07 | 102,06 | 785,54 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | молоко | 200 | 5,78 | 5 | 9,92 | 107,6 | 400 |
| | печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | к/к |
| Итого полдник: | | 230 | 8,08 | 7,9 | 32,22 | 232,7 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | икра свекольная | 50 | 0,54 | 2,82 | 3,55 | 41,76 | 54 |
| | котлета рыбная | 70 | 10,59 | 6,47 | 4,17 | 117 | 248 |
| | рис отварной | 100 | 2,37 | 6,31 | 24,62 | 164,48 | 168 |
| | чай сладкий с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 50,4 | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 77,43 | к/к |
| Итого ужин: | | 450 | 15,95 | 16,47 | 60,49 | 451,07 | |
| Итого за день: | | 1915 | 62,15 | 68,68 | 258,94 | 1902,53 | |

День 7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № Рецептуры |
|--------------------------|---|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | суп молочный с изделиями макаронными | 200 | 7,18 | 6,51 | 23,54 | 182 | 93 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 253 |
| | бутерброд с сыром | 50 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
| Итого: | | 430 | 15,09 | 15,92 | 52,52 | 418 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | банан | 100 | 0,9 | 0,3 | 4,8 | 57 | 371 |
| Итого за завтрак: | | 530 | 15,99 | 16,22 | 57,32 | 475 | |
| Обед | | | | | | | |
| | салат из квашеной капусты | 60 | 0,95 | 2,99 | 4,6 | 49,92 | 81 |
| | борщ со сметаной на мясном бульоне | 261 | 4,92 | 3,82 | 20,71 | 136,9 | 56 |
| | мясной рулет с яйцом | 70 | 12,6 | 10,07 | 8,76 | 182,87 | 458 |
| | пюре картофельное | 150 | 3,4 | 53,35 | 20,52 | 152,5 | 321 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 21,15 | 86,6 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 1 |
| Итого обед: | | 791 | 25,57 | 70,83 | 91,94 | 693,37 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | квас | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117,33 | 251 |
| | печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | |
| Итого полдник: | | 230 | 8,1 | 9,3 | 30,3 | 242,43 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | запеканка из творога со сгущенным молоком | 160 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 | 237 |
| | кисель | 200 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,72 | 376 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 77,43 | к/к |
| Итого ужин: | | 230 | 2,65 | 0,888 | 40,39 | 180,15 | |
| Итого за день: | | 1781 | 52,31 | 97,238 | 219,95 | 1590,95 | |

День 8

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № Рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | каша дружба | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 84 |
| | бутерброд с маслом | 35 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 3 |
| | яйцо вареное | 25 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 253 |
| Итого: | | 440 | 16,44 | 19,1 | 56,97 | 463 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | апельсин | 100 | 0,42 | 0,14 | 6,075 | 30 | 371 |
| Итого за завтрак: | | 540 | 16,86 | 19,24 | 63,045 | 493 | |
| Обед | | | | | | | |
| | икра морковная | 50 | 0,45 | 2,35 | 2,96 | 34,8 | 54 |
| | рыбный рассольник со сметаной | 250 | 7,97 | 3,04 | 15,84 | 122,62 | |
| | гуляш из свинины | 80 | 14,14 | 11,4 | 3,63 | 173,25 | 277 |
| | макароны | 135 | 4,69 | 8,69 | 29,5 | 213,09 | 204 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 21,15 | 86,6 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 1 |
| Итого обед: | | 765 | 30,95 | 26,08 | 89,28 | 714,94 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | молоко | 200 | 5,78 | 5 | 9,92 | 107,6 | 400 |
| | булочка "Домашняя" молочная | 60 | 6,4 | 5,6 | 43,7 | 249,9 | |
| Итого полдник: | | 260 | 12,18 | 10,6 | 53,62 | 357,5 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 | |
| | плов с мясом | 200 | 12,3 | 16,3 | 34,68 | 334,7 | |
| | чай сладкий с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 50,4 | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 77,43 | к/к |
| Итого ужин: | | 490 | 15,47 | 20 | 67,46 | 509,33 | |
| Итого за день: | | 2055 | 75,46 | 75,92 | 273,405 | 2074,77 | |

День 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № Рецептуры |
|--------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | каша рисовая молочная | 200 | 5,28 | 9,35 | 22,26 | 199 | |
| | бутерброд с маслом и сыром | 50 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 253 |
| Итого: | | 430 | 13,19 | 18,76 | 51,24 | 435 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | яблоко | 100 | 0,35 | 0 | 9,91 | 41,04 | 368 |
| Итого за завтрак: | | 530 | 13,54 | 18,76 | 61,15 | 476,04 | |
| Обед | | | | | | | |
| | икра свекольная | 50 | 0,54 | 2,82 | 3,55 | 41,76 | 54 |
| | суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 8,46 | 2,34 | 23,48 | 148,82 | |
| | гренки | 25 | 3,17 | 3,2 | 11,98 | 89,48 | 117 |
| | тефтели из говядины | 70 | 19,33 | 8,18 | 6,04 | 175,1 | 286 |
| | овощи тушеные | 130 | 3,89 | 7,26 | 18,79 | 284,94 | |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 21,15 | 86,6 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 1 |
| Итого обед: | | 775 | 39,09 | 24,4 | 101,19 | 911,28 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| | вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 | к/к |
| Итого полдник: | | 210 | 4,51 | 4,18 | 39,01 | 213,7 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | запеканка из творога с вермишелью со сг/молоком | 160 | 18,65 | 16,46 | 38,04 | 374,4 | 211 |
| | чай сладкий с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 50,4 | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 77,43 | к/к |
| Итого ужин: | | 390 | 21,1 | 17,33 | 66,19 | 502,23 | |
| Итого за день: | | 1905 | 78,24 | 64,67 | 267,54 | 2103,25 | |

День 10

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № Рецептуры |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | каша гречневая молочная | 200 | 7,68 | 6,87 | 29 | 208,55 | |
| | кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 253 |
| | бутерброд с маслом | 35 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 3 |
| Итого: | | 415 | 12,83 | 13,64 | 57,98 | 407,55 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,22 | 130 |
| Итого за завтрак: | | 515 | 13,33 | 13,64 | 68,08 | 449,77 | |
| Обед | | | | | | | |
| | салат из моркови | 60 | 0,605 | 3,545 | 4,845 | 52,96 | 17 |
| | суп овощной на курином бульоне | 261 | 6,9 | 5,46 | 13,54 | 130,8 | 202 |
| | голубцы ленивые с отварной курой | 200 | 16,082 | 16,104 | 20,548 | 319,43 | |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 21,15 | 86,6 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,58 | 1 |
| Итого обед: | | 771 | 27,287 | 25,709 | 76,283 | 674,37 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | молоко | 200 | 5,78 | 5 | 9,92 | 107,6 | 400 |
| | печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | |
| Итого полдник: | | 230 | 8,08 | 7,9 | 32,22 | 232,7 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | рагу овощное с мясом | 200 | 1,89 | 5,97 | 15,77 | 124,44 | 331 |
| | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 50,4 | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 77,43 | к/к |
| Итого ужин: | | 430 | 4,34 | 6,84 | 43,92 | 252,27 | |
| Итого за день: | | 1946 | 53,037 | 54,089 | 220,503 | 1609,11 | |
| Итого за весь период | | | 641,93 | 751,02 | 2 447,57 | 18 288,80 | |
| Среднее значение за период | | | 65,00 | 62,00 | 247,00 | 1 808,00 | |
| Содержание БЖУ за период в % | | | 14 | 31 | 55 | | |