

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №164»

от 27.03.2026 №01-14/38

Н.А. Потылицина



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №164»**

ЯСЛИ/САД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1-3 л	3-7 л	Б		Ж		У		1-3 л	3-7 л	
День 1		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
Завтрак:	Макароны, запеченные с сыром	150	160	4,36	5,4	5,2	6,2	18,58	38,58	147,7	189,11	207
	Кофейный напиток с йодированным молоком	160	200	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	21,1	68,4	81,1	395
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	96,72	135,39	1
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		439	506	10,5	12,7	13,78	16,0	54,35	88,48	355	450,0	
Обед:	Салат из репчатого лука	30	50	0,34	0,58	0,98	1,64	1,96	3,38	20,06	33,44	11
	Суп свекольник на мясном (курином) бульоне со сметаной	150	200	1,6	2,1	2,49	3,32	29,39	20,1	55,19	97,09	57
	Гуляш мясной	70	80	5,1	6,12	8,05	13,6	1,7	9,1	125,37	141,61	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4	5,1	5,1	6	2	11,2	120,78	178,56	313
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	399
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
		550	690	14,64	18,4	17,22	25,3	66,75	82,72	467,5	630,0	
Полдник:	Молоко кипяченое	150	180	4,4	5,8	3,8	5	7,2	9,6	8,88	10,66	400
	Печенье	50	70	3,8	3,8	4,9	4,9	37,2	37,2	201,12	259,34	
		200	250	8,2	9,6	8,7	9,9	44,4	46,8	210,0	270	
Ужин:	Котлета рыбная любительская	70	80	2,77	5,3	1,28	1,48	7,71	7,82	158,09	198,74	256
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348
	Овощи отварные с маслом (морковь)	120	140	3,3	4,7	5,5	6,8	11,2	13,2	119,01	147,1	320
	Чай сладкий с лимоном	170/10	180/10	0,16	0,2	0	0	5,3	6,3	22,32	26,5	393
	Хлеб пшеничный, ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
		400	450	8,66	13,3	7,3	8,8	37,5	43	367,5	450,0	
	Итого за первый день:	1589	1896	42,0	54,0	47,0	60,0	203	261,0	1400	1800,0	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет**День:** вторник**Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 2		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
Завтрак:	Каша из пшена и риса на йодированном молоке с маслом («Дружба»)	130	180	2,7	3,3	2,28	6,04	23,1	28,2	94,25	116,9	168
	Какао-напиток с йодированным молоком	150	180	1,55	2,47	1,39	3,19	11,87	15,82	70,25	107	397
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	93,72	136	1
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
	Яйцо вареное	40	40	2,4	2,4	4,4	4,4	0,3	0,3	56,6	56,6	213
		449	546	9,89	11,57	14,05	19,93	62,74	73,12	357,0	460,9	
Обед:	Огурец свежий (порционно)	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	9,96	16,6	
	Суп «вермишелевый» на курином бульоне	150	200	2,9	3,2	2,1	5,21	18,8	29,5	98,04	152,3	86
	Котлета куриная	60	80	5,66	10,1	7	8	2	3,55	134,9	170,1	307
	Капуста тушеная	110	130	2,6	2,28	3,7	4,4	11,66	16,68	97,06	122,9	132
	Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	150	180	0,08	0,1	0	0	10,5	12,6	42,58	51,1	398
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	84,1	101,3	1
		540	690	14,3	19,68	13,23	18,16	60,21	84,28	466,64	614,30	
Полдник:	Кисломолочный продукт	150	180	5,08	6,1	3,75	4,5	8,25	9,9	87,16	104,6	401
	Булочка домашняя	50	70	2,6	3,5	3,4	4,8	18,2	31,5	122,2	171,2	469(453)
		200	250	7,68	9,6	7,15	9,3	26,45	41,4	209,36	275,8	
Ужин:	Запеканка из творога	140	160	7,44	9,75	10,25	10,29	32,61	37,22	233,92	299,64	237
	Соус молочный, сладкий	50	50	0,4	0,4	2,1	2,1	3,8	3,8	52,2	52,2	351
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	0	0	4,8	6,4	20,1	26,8	392
	Хлеб пшеничный, ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
		400	450	10,13	13,15	12,57	12,61	53,6	62,2	367	449	
	Итого за второй день:	1589	1936	42	54,0	47	60,0	203	261,0	1400	1800,0	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 3		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
Завтрак:	Каша овсяная на йодированном молоке с маслом	150	200	2,47	2,73	5,91	7,78	21,78	29,04	132,03	206	168
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/8	40/6/12	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	124,39	140,5	1,3
	Кофейный напиток с йодированным молоком	160	180	2,9	3,9	2,6	3,18	8,3	21,1	68,4	81,1	395
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		447	538	8,61	10,03	14,49	17,26	57,55	78,94	367	472,0	
Обед:	Огурец соленый (порционно)	30	50	0,3	0,5	2,3	2,3	3,72	3,9	23,38	59,3	53
	Суп с бобовыми(фасоль ,горох) на мясном бульоне со сметаной	150	200	2,1	3,8	2,9	4,6	21,8	24,4	107,47	131,9	81
	Суфле из печени	50	70	7,55	10,16	2,36	3,09	4,63	6,98	77,92	112,14	м/р
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,7	4,4	5,2	14,4	17,1	106,95	126,4	321
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
	Компот из ягод	150	180	0,22	0,27	0,09	0,1	16,6	19,9	68,1	81,7	375
		540	690	15,47	21,33	12,75	16,09	78,55	93,88	472,22	620,04	
Полдник:	Слойка с повидлом	50	70	7,6	9,5	10,6	14,56	20,0	26,4	145,78	202	463,453
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	399
		200	250	8,4	10,4	10,8	14,8	35,2	44,64	210,78	280,0	
Ужин:	Суфле из рыбы	70	80	6,13	7,94	5,11	7,03	0,17	0,2	152,82	214,5	251
	Овощи тушёные	120	130	1,1	1,3	3,63	4,6	14,34	22,16	116,3	116,3	320
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	0	0	4,8	6,4	20,1	26,8	392
		400	450	9,52	12,24	8,96	11,85	31,7	43,54	350,0	427,96	
	Итого за третий день:	1587	1928	42	54,0	47	60,0	203	261,0	1400	1800,0	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 4		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
Завтрак:	Яйцо варёное в крутую	40	40	2,4	2,4	2,0	2,0	0,3	0,3	56,6	56,6	213
	Каша манная на йодированном молоке, с маслом	130	180	1,4	2,9	3,75	5,8	20,7	35,7	91,75	117,6	170
	Какао-напиток с йодированным молоком	150	180	2,75	3,67	2,39	3,19	11,87	15,52	80,25	104	397
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	96,72	136	1
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		449	546	9,79	12,37	14,12	17,29	60,34	80,32	367,5	458,6	
Обед:	Икра кабачковая	30	50	0,39	0,65	0	0	2,16	3,6	23,38	59,3	
	Суп «московский» на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,82	4,1	3,6	4,88	10,62	19,38	87,18	119,4	80
	Биточки мясные	60	70	6,18	6,88	7,21	9,46	8,14	10,88	112,98	141,7	282
	Овощи отварные с маслом (свекла)	110	130	2,45	2,9	6,8	8,3	12,6	16,9	110,8	138,4	320
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	399
		540	680	14,44	19,03	18,21	23,38	65,22	89,7	480,44	638,1	
Полдник:	Булка детская	50	70	2,6	3,5	2,9	4,8	20,2	25,5	122,2	171,2	469(453)
	Кисломолочный напиток	150	180	5,08	6,1	3,75	4,5	8,25	9,9	87,16	104,6	401
		200	250	7,68	9,6	6,65	9,3	28,45	35,4	209,36	275,8	
Ужин:	Запеканка рисовая с печенью	160	190	7,5	9,7	7,5	9,51	30,4	33,6	252,3	323,34	294
	Соус томатный	20	20	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348
	Чай сладкий с лимоном	180/10	190/10	0,16	0,2	0	0	5,3	6,3	22,32	26,5	393
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
		400	450	10,09	13,0	8,02	10,03	48,99	55,58	342,7	427,5	
	Итого за четвёртый день:	1589	1926	42	54,0	47	60	203	261	1400,0	1800,0	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 6		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
Завтрак:	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	150	160	3,02	3,8	6,9	7,18	25,9	38,3	89,1	131,9	165
	Яйцо варёное вкрутую	40	40	2,4	2,4	2	2	0,3	0,3	56,6	56,6	213
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	76,72	136	1
	Кофейный напиток с йодированным молоком	160	200	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	11,1	68,4	81,1	395
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		479	546	11,56	13,5	17,48	18,98	61,97	78,5	333	450	
Обед:	Морковь отварная (порционно)	30	50	0,42	0,7	0,03	0,05	2,4	4	9,96	16,6	
	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	150	200	0,9	1,2	1,27	2,7	7,2	9,6	45,44	61,1	73
	Котлета мясная	60	70	4,9	5,68	6,7	8,7	9,8	11,5	190,96	211,3	282
	Макароны отварные с маслом	110	130	3,8	4,6	4,06	4,8	14,0	28,4	118,49	175,1	205
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
	Сок фруктовый	150	180	0,3	0,4	-	-	14,85	19,8	60,75	81	399
		550	690	13,42	16,48	12,76	17,05	65,65	94,9	514	653,7	
Полдник:	Вафли	50	70	2	2	2,4	2,4	32,98	37,5	140,5	153	
	Молоко кипяченое	150	180	4,4	5,8	3,8	5	7,2	9,6	80	106,6	400
		200	250	6,4	7,8	6,2	7,4	40,18	47,1	220,5	259,6	
Ужин:	Кнели рыбные	60	70	6,13	10,52	5,94	11,15	3,61	5,1	127,67	160,75	271
	Пюре картофельное с маслом	130	140	2,2	2,7	4,4	5,2	15,66	17,1	123,95	178,79	321
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	13,34	14,78	60,78	70,36	1
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	-	-	4,8	6,4	20,1	26,8	392
		400	450	10,62	16,22	10,56	16,57	35,2	40,5	332,5	436,7	
	Итого за шестой день	1629	1936	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 7		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
Завтрак:												
	Каша полтавская на йодированном молоке с маслом	150	170	3,9	4,4	5,43	6,49	17,49	21,35	119,33	153,54	168
	Какао-напиток с йодированным молоком	150	180	2,75	3,67	2,39	3,19	11,87	15,82	54,1	107	397
	Бутерброд с маслом, сыр	304/8	40/6/12	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	134,39	140,5	1,3
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		437	508	9,89	11,47	13,8	15,98	56,83	65,97	350,0	445,44	
Обед:	Салат из репчатого лука	30	50	0,34	0,58	0,98	1,64	1,96	3,38	20,06	33,44	11
	Суп борщ на курином бульоне со сметаной	150	200	2,5	4,2	4,5	6,1	7,57	14,1	108	114,3	56
	Плов из риса с птицей	160	200	8,4	11,48	7,65	11,57	24,9	35,02	205,9	314,6	304
	Компот из сушёных фруктов с вит «С»	150	180	0,8	0,8	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
		530	680	14,84	20,66	13,73	20,05	66,13	91,44	480,06	641,64	
Полдник:	Булка «Гребешок»	50	70	2,24	3,14	7,0	9,8	13,15	23,2	132,78	165,5	462(453)
	Кисломолочный напиток	150	180	5,08	6,1	3,75	4,5	8,25	9,9	87,16	104,6	401
		200	250	7,32	9,24	10,75	14,3	21,4	33,1	219,94	270,1	
Ужин:	Макаронник с печенью	180	200	7,52	9,43	8,5	9,45	31,4	35,91	228,47	291,46	292
	Чай сладкий с лимоном	180/10	200/10	0,3	0,4	-	-	14,85	19,8	60,75	81	393
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
		400	450	9,95	12,63	8,72	9,67	58,64	70,49	350,0	442,82	
	Итого за седьмой день	1567	1888	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 8		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
Завтрак:	Каша геркулесовая на йодированном молоке с маслом	130	150	2,79	3,56	4,04	7,98	22,3	25,75	121,6	140,3	168
	Яйцо варёное в крутую	40	40	2,4	2,4	2	2	0,3	0,3	56,6	56,6	213
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	96,72	136	1
	Кофейный напиток с йодированным молоком	150	180	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	11,1	50,4	81,1	395
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		449	516	11,33	13,26	14,62	19,78	58,37	65,95	367,5	458,40	
Обед:	Огурец соленый (порционно)	30	50	1,5	2,5	0,06	0,1	3,9	6,5	4,25	7,05	М/Р
	Суп рыбный	150	200	3,4	4,6	4,5	6,1	4,2	5,7	97,82	109,05	84
	Тефтели мясные	60	80	5,9	7,68	6,7	8,7	9,8	11,5	131,1	211,3	287
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,7	4,4	5,2	14,4	17,1	106,95	126,4	321
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
	Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	150	200	0,08	0,1	-	-	10,5	12,6	42,58	51,1	383
		550	720	16,18	21,48	16,36	20,9	60,2	75,0	471,1	613,5	
Полдник:	Булка «Дорожная»	50	70	6,88	8,7	6,95	9,06	11,25	23,16	144,36	197,8	470(453)
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	399
		200	250	7,68	9,6	7,15	9,3	26,45	41,4	209,36	275,8	
Ужин:	Пудинг и творог с повидлом	150/40	170/40	4,52	6,66	8,65	9,8	40,29	57,57	268,94	355,44	235
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	-	-	5,3	6,3	22,32	26,5	392
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
		400	450	6,81	9,66	8,87	10,02	57,98	78,65	352,04	452,30	
	Итого за восьмой день	1599	1936	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 9		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
Завтрак:	Каша ячневая на йодированном молоке с маслом	150	200	3,07	4,73	6,14	9,8	20,04	30,19	136,81	158,1	168
	Какао-напиток с йодированным молоком	150	180	2,75	3,67	2,39	3,19	11,87	15,82	70,01	107	397
	Бутерброд с маслом, сыром	304/8	40/6/12	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	118,0	140,5	1,3
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
		437	538	9,06	11,8	14,51	19,29	59,38	74,81	367,0	450,0	
Обед:	Икра кабачковая	30	50	0,3	0,5	2,3	2,3	3,72	3,9	23,38	59,3	53
	Суп с клёцками на мясном бульоне	150	200	3,8	5,0	1,29	1,72	12,67	21,11	85,68	114,24	85
	Шницель мясной	60	70	6,9	7,68	6,7	8,7	9,8	11,5	143,1	181,3	282
	Овощи отварные с маслом (свекла)	110	130	1,45	2,9	6,4	8,3	12,6	16,9	82,84	114,86	320
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348
	Компот из ягод	150	180	0,22	0,27	0,09	0,1	16,6	19,9	68,1	81,7	375
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
		550	690	15,77	20,25	17,48	21,92	72,79	94,91	491,5	660	
Полдник:	Булка «российская»	50	70	2,9	3,4	3,2	4,68	22,93	33,38	129	156	474(453)
	Кисломолочный напиток	150	180	4,4	5,8	3,8	5	7,2	9,6	80	106,5	401
		200	250	7,3	9,2	7,0	9,68	30,13	42,98	209	262,5	
Ужин:	Фрикадельки рыбные с картофелем	60/120	70/140	6,91	9,75	7,61	8,71	20,1	26,1	234,5	312,1	250
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,8	2,8	0,4	0,4	15,8	15,8	77,9	77,9	1
	Чай сладкий	190	200	0,16	0,2	-	-	4,8	6,4	20,1	37,4	392
		400	450	9,87	12,75	8,01	9,11	40,7	48,3	332,5	427,5	
	Итого за девятый день	1587	1928	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
День 10		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
Завтрак:	Суфле из творога	130	150	3,18	6,08	5,1	5,1	23,3	29,2	84,83	128,9	186
	Соус молочный, сладкий	40	40	0,4	0,4	2,1	2,1	3,8	3,8	35,2	52,2	351
	Бутерброд с маслом, сыром	304/8	40/6/12	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	134,39	140,5	1,3
	Кофейный напиток с йодированным молоком	150	180	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	11,1	68,4	81,1	395
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	67,68	м/р
		457	528	11,74	13,78	15,78	17	62,87	82,9	365,0	470,38	
Обед:	Горошек зеленый	30	50	0,39	0,65	0	0	2,16	3,6	12	20	
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	200	4,28	4,6	4,5	6,1	14,2	18,7	70,03	92,7	65
	Азу мясное	70	80	5,1	5,62	7,43	13,36	5,32	14,93	105,37	169	277
	Перловый гарнир	110	130	3,26	3,86	3,18	3,76	15,23	25,84	132,5	169	313
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	399
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
			550	690	15,52	24,42	16,01	27,04	67,58	98,05	466,0	630,0
Полдник:	Пирог с повидлом	50	70	2,91	3,18	4,0	4,7	18	19,65	132,84	163,4	463,453
	Молоко кипячённое	150	180	3,17	3,92	3,45	3,5	8,25	8,25	87,16	97,2	400
		200	250	6,08	7,1	7,45	8,2	26,25	27,9	220,0	260,6	
Ужин:	Яйцо варёное вкрутую	40	40	2,4	2,4	2	2	0,3	0,3	56,6	56,6	213
	Рагу овощное	150	170	3,3	3,3	5,36	5,36	25,4	29,65	194,4	266	137
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,8	2,8	0,4	0,4	15,8	15,8	77,9	89,62	1
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	-	-	4,8	6,4	20,1	26,8	392
		400	450	8,66	8,7	7,76	7,76	46,3	52,15	349	439,02	
Итого за десятый день		1607	1819	420	540	470	600	2030	2610	14000	1800	
Среднее значение за период				42	54	47	60	203	261	1400	1800	