

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ д\с № 17

БМ А.Р.Баранова
Приказ № 28
от «4» октября 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ №17
ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ

Составил:
Заведующий *БМ* Баранова А.Р.

2021

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | Каша манная на молочной | 200 | 6,53 | 7,03 | 37,78 | 244,92 |
| | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,18 | 0 | 13,6 | 56 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 36/5/5 | 3,89 | 5,35 | 17,46 | 157 |
| Итого за завтрак | | 400 | 10,6 | 12,38 | 68,84 | 457,92 |
| Второй завтрак | Фрукт (яблоко, банан, апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Обед | Борщ со сметаной | 200 | 1,92 | 5,07 | 8,33 | 88,33 |
| | Гуляш мясной | 80 | 13,44 | 11,44 | 3,12 | 169,6 |
| | Пюре гороховое | 150 | 17,7 | 3,84 | 38,13 | 246,1 |
| | Огурец соленый или свежий | 60/50 | 0,357/0,304 | 3,87/2,44 | 0,968/0,95 | 39,894/26,92 |
| | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0,4 | 26,8 | 117,8 |
| Итого за обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,26 | 0,24 | 14,58 | 71,4 |
| | | 660 | 37,32 | 20,99 | 90,96 | 693,23 |
| | Гренки | 24 | 2,97 | 1,65 | 17,1 | 150 |
| Полдник | Йогурт фруктовый | 200 | 5,55 | 5 | 9 | 113 |
| | Итого за полдник | 224 | 8,52 | 6,65 | 26,1 | 263 |
| Ужин | Ватрушка из дрожжевого теста | 100 | 10,1 | 9,8 | 73,5 | 426,3 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,2 | 2,4 | 12,2 | 77,7 |
| Итого за ужин | | 300 | 12,3 | 12,2 | 85,7 | 504 |
| На весь день | Вода питьевая | 300 | | | | |
| Итого за День | | 1984 | 69,14 | 52,62 | 281,1 | 1963,75 |

ВТОРНИК (2 день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | Омлет с зеленым горошком | 100 | 10,44 | 11,24 | 1,95 | 150,1 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,2 | 2,4 | 12,2 | 77,7 |
| | Бутерброд с повидлом | 36/5/5 | 3,2 | 1,5 | 3,5 | 230 |
| Итого за завтрак | | 300 | 15,84 | 15,14 | 17,65 | 457,8 |
| Второй завтрак | Фрукт (яблоко, банан, апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Обед | Суп рисовый | 250 | 2,2 | 2,75 | 15,5 | 95 |
| | Оладьи из печени | 80 | 13,44 | 5,53 | 7,97 | 139,23 |
| | Каша гречневая | 180 | 10,4 | 6,5 | 54 | 316,5 |
| | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,56 | 3,48 | 5,24 | 54,6 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 5,6 | 22,6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,26 | 0,24 | 14,58 | 71,4 |
| | Итого за обед | | 800 | 28,96 | 18,5 | 102,89 |
| Полдник | Пряник | 19 | 1,4 | 1,9 | 14,1 | 79,2 |
| | Кефир | 200 | 4,4 | 3,8 | 6 | 79,5 |
| Итого за полдник | | 219 | 5,8 | 5,7 | 20,1 | 158,7 |
| Ужин | Сырники со сметанным соусом | 150 | 13,44 | 11,44 | 3,12 | 169,6 |
| | Какао на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 170 |
| Итого за ужин | | 350 | 19,64 | 17,84 | 25,48 | 339,6 |
| На весь день | Вода питьевая | 300 | | | | |
| Итого за День | | 2069 | 70,64 | 57,58 | 175,62 | 1701,03 |

СРЕДА (3 день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------------|---------------|----------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | Каша геркулесовая на молоке | 200 | 4,8 | 8 | 29,6 | 210 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 5,6 | 22,6 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 36/5/5 | 3,89 | 5,35 | 17,46 | 157 |
| Итого за завтрак | | 400 | 8,79 | 13,35 | 52,66 | 389,6 |
| Второй завтрак | Фрукт (яблоко, банан, апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Обед | Суп с клецками | 250 | 2,5 | 3,1 | 12,575 | 86,5 |
| | Котлета мясная с подливой | 80 | 13 | 9 | 7,5 | 162 |
| | Каша пшеничная | 150 | 9,27 | 5,32 | 44,24 | 278,13 |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 |
| | Компот из сухофруктов и свежих яблок | 200 | 0,151 | 0,064 | 20,14 | 76,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,26 | 0,24 | 14,58 | 71,4 |
| Итого за обед | | 770 | 27,901 | 20,554 | 103,665 | 721,53 |
| Полдник | Бутерброд с повидлом | 36/5/5 | 3,2 | 1,5 | 3,5 | 230 |
| | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0,4 | 26,8 | 117,8 |
| Итого за полдник | | 200 | 5,2 | 1,9 | 30,3 | 347,8 |
| Ужин | Блинчики со сметаной | 160 | 28,21 | 28,69 | 9,21 | 612,29 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,2 | 2,4 | 12,2 | 77,7 |
| Итого за ужин | | 360 | 30,41 | 31,09 | 21,41 | 689,99 |
| На весь день | Вода питьевая | 300 | | | | |
| Итого за день | | 2130 | 72,701 | 67,294 | 217,535 | 2194,52 |

ЧЕТВЕРГ (4 день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | Каша пшеничная на молоке | 200 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243 |
| | Какао на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 170 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 36/5/5 | 3,89 | 5,35 | 17,46 | 157 |
| Итого за завтрак | | 400 | 17,53 | 19,82 | 75,1 | 570 |
| Второй завтрак | Фрукт (яблоко, банан, апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Обед | Суп-лапша на к/б | 250 | 2 | 6,35 | 18,1 | 91,3 |
| | Куры отварные | 80 | 18,08 | 11,9 | 0 | 179,2 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 7,27 | 27,9 | 192,5 |
| | Свекла отварная | 58 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 5,6 | 22,6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,26 | 0,24 | 14,58 | 71,4 |
| | Итого за обед | | 798 | 26,76 | 28,81 | 71,94 |
| Полдник | Печенье | 19 | 1,14 | 0,9 | 14,1 | 69,54 |
| | Ряженка | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,3 | 81 |
| Итого за полдник | | 169 | 5,54 | 4,7 | 20,4 | 150,54 |
| Ужин | Пудинг творожно манный со сметанной подливой | 150 | 18,1 | 6,2 | 29,8 | 248,1 |
| | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0,4 | 26,8 | 117,8 |
| Итого за ужин | | 350 | 20,1 | 6,6 | 56,6 | 365,9 |
| На весь день | Хлеб пшеничный | 110 | 8,3 | 0,88 | 53,46 | 261,8 |
| Итого за день | | 1927 | 78,63 | 61,21 | 287 | 2004,44 |

ПЯТНИЦА (5 день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|----------------------------|-----------|------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | | | | | | |
| | | 200 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 |
| Завтрак | Суп молочный с макаронами | 200 | 0,18 | 0 | 13,6 | 56 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 36/5/5 | 3,89 | 5,35 | 17,465 | 51,05 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 400 | 9,65 | 11,47 | 50,795 | 263,13 |
| Итого за завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Второй завтрак | Фрукт (яблоко, банан, апельсин) | | | | | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Обед | Суп картофельный с крупой на м/б | 200 | 2,2 | 2,4 | 15,6 | 90 |
| | Котлета рыбная с подливой | 80 | 16,22 | 13,2 | 5,33 | 237 |
| | Рис отварной с овощами | 150 | 2,25 | 2,79 | 23,74 | 124,56 |
| | Огурец соленый или свежий | 60/50 | 0,357/0,304 | 3,87/2,44 | 0,968/0,95 | 39,894/26,92 |
| | Компот из сухофруктов и свежих яблок | 200 | 0,151 | 0,064 | 20,14 | 76,7 |
| Итого за обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,26 | 0,24 | 14,58 | 71,4 |
| | | 660 | 23,081 | 18,694 | 79,39 | 599,66 |
| | | 100 | 5,6 | 5,2 | 49,32 | 267 |
| Полдник | Оладьи с повидлом | 200 | 2 | 0,4 | 26,8 | 117,8 |
| | Сок фруктовый | 300 | 7,6 | 5,6 | 76,12 | 384,8 |
| Итого за полдник | | 250 | 6,05 | 14,18 | 36,98 | 299,48 |
| Ужин | Рагу овощное | 40 | 5,8 | 4,6 | 0,28 | 64,756 |
| | Яйцо отварное | 200 | 0,1 | 0 | 5,6 | 22,6 |
| | Чай с сахаром | 24 | 1,8 | 0,192 | 11,66 | 57,12 |
| | Хлеб пшеничный | 514 | 13,75 | 18,972 | 54,52 | 443,956 |
| Итого за ужин | | 300 | | | | |
| На весь день | Вода питьевая | 1974 | 54,481 | 55,136 | 270,325 | 1737,146 |
| Итого за день | | | | | | |

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | |
|--------------------------------|-----------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром | 150 | 5,46 | 4,17 | 24,48 | 157,73 | |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,8 | 4,6 | 0,28 | 64,756 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,2 | 2,4 | 12,2 | 77,7 | |
| | Бутерброд с маслом | 46 | 7,73 | 14,02 | 47,44 | 354,58 | |
| Итого за завтрак | | 436 | 21,19 | 25,19 | 84,4 | 654,766 | |
| Второй завтрак | Фрукт (яблоко, банан, апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | |
| Обед | Щи на м/б со сметаной со сметаной | 200 | 1,09 | 5,02 | 7,41 | 79,39 | |
| | Каша пшеничная | 150 | 9,27 | 5,32 | 44,24 | 278,13 | |
| | Печень по строгановски | 80 | 10,8 | 7,3 | 6,88 | 127,2 | |
| | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,56 | 3,48 | 5,24 | 54,6 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 5,6 | 22,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,26 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | |
| | Итого за обед | | 720 | 24,08 | 21,36 | 83,95 | 633,32 |
| | Полдник | Пряник | 19 | 1,4 | 1,9 | 14,1 | 79,2 |
| Итого за полдник | Кефир | 200 | 4,4 | 3,8 | 6 | 79,5 | |
| | Итого за полдник | 219 | 5,8 | 5,7 | 20,1 | 158,7 | |
| | Ужин | Рыба отварная | 80 | 12,9 | 0,88 | 0 | 60 |
| | Отварной картофель | 180 | 3,24 | 4,32 | 31,51 | 183,08 | |
| Итого за ужин | Огурец соленый или свежий | 60/50 | 0,357/0,304 | 3,87/2,4 | 0,968/0,95 | 39,894/26,92 | |
| | Какао на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 170 | |
| | Хлеб пшеничный | 24 | 1,8 | 0,192 | 11,66 | 57,12 | |
| Итого за ужин | | 484 | 24,14 | 11,792 | 65,53 | 470,2 | |
| На весь день | Вода питьевая | 300 | | | | | |
| Итого за день | | 2259 | 75,61 | 64,442 | 263,48 | 1962,586 | |

ВТОРНИК (7 дней)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|----------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | Омлет с кабачковой икрой | 100 | 11,3 | 12,25 | 2,3 | 160,3 |
| | Какао на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 170 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 36/5/5 | 3,89 | 5,35 | 17,46 | 157 |
| Итого за завтрак | | 300 | 21,39 | 24 | 42,12 | 487,3 |
| Второй завтрак | Фрукт (яблоко, банан, апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Обед | Суп гороховый с гренками | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,69 | 79,03 |
| | Котлета рыбная с подливой | 80 | 16,22 | 13,2 | 5,33 | 237 |
| | Салат "Зимний" | 50 | 0,498 | 2,646 | 4,493 | 42,654 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,4 | 4,7 | 30,9 | 188,2 |
| | Компот из сухофруктов и свежих яблок | 200 | 0,151 | 0,064 | 20,14 | 76,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,26 | 0,24 | 14,58 | 71,4 |
| Итого за обед | | 710 | 26,399 | 23,96 | 86,133 | 694,984 |
| Полдник | Бутерброд с повидлом | 36/5/5 | 3,2 | 1,5 | 3,5 | 230 |
| | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0,4 | 26,8 | 117,8 |
| Итого за полдник | | 200 | 5,2 | 1,9 | 30,3 | 347,8 |
| Ужин | Вареники " Ленивые" со сметаной | 150 | 19,8 | 10,5 | 20,7 | 259,5 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,2 | 2,4 | 12,2 | 77,7 |
| Итого за ужин | | 350 | 22 | 12,9 | 32,9 | 337,2 |
| На весь день | Вода питьевая | 300 | | | | |
| Итого за день | | 1960 | 75,389 | 63,16 | 200,953 | 1912,884 |

СРЕДА (8 день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------------|---------------|----------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | Каша манная на молочной | 200 | 6,53 | 7,03 | 37,78 | 244,92 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,18 | 0 | 13,6 | 56 |
| Итого за завтрак | Бутерброд с маслом и сыром | 36/5/5 | 3,89 | 5,35 | 17,46 | 157 |
| | | 400 | 10,6 | 12,38 | 68,84 | 457,92 |
| Второй завтрак | Фрукт (яблоко, банан, апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Обед | Рассольник со сметаной | 250 | 8,204 | 19,419 | 19,446 | 293,96 |
| | Котлета мясная с подливой | 80 | 13 | 9 | 7,5 | 162 |
| | Каша ячневая | 180 | 4,21 | 4,78 | 22,76 | 155,27 |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 |
| | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0,4 | 26,8 | 117,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,26 | 0,24 | 14,58 | 71,4 |
| | Итого за обед | | 800 | 30,394 | 36,669 | 95,716 |
| Полдник | Печенье | 19 | 1,14 | 0,9 | 14,1 | 69,54 |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,55 | 5 | 9 | 113 |
| Итого за полдник | | 219 | 6,69 | 5,9 | 23,1 | 182,54 |
| Ужин | Капуста тушенная | 50 | 1,31 | 1,6 | 6,72 | 43,58 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,8 | 4,6 | 0,28 | 64,756 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,151 | 0,064 | 20,14 | 76,7 |
| | Хлеб пшеничный | 24 | 1,8 | 0,192 | 11,66 | 57,12 |
| Итого за ужин | | 314 | 9,061 | 6,456 | 38,8 | 242,156 |
| На весь день | Вода питьевая | 300 | | | | |
| Итого за день | | 2133 | 57,145 | 61,805 | 235,956 | 1775,446 |

ЧЕТВЕРГ (9 день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | на порцию | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------|----------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая на молоке | 200 | 4,8 | 8 | 29,6 | 210 | |
| | Какао на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 170 | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 36/5/5 | 3,89 | 5,35 | 17,46 | 157 | |
| Итого за завтрак | | 400 | 14,89 | 19,75 | 69,42 | 537 | |
| Второй завтрак | Фрукт (яблоко, банан, апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями на м/б | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | |
| | Гуляш мясной | 80 | 13,44 | 11,44 | 3,12 | 169,6 | |
| | Рис отварной с овощами | 150 | 2,25 | 2,79 | 23,74 | 124,56 | |
| | Свекла отварная | 58 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,151 | 0,064 | 20,14 | 76,7 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,26 | 0,24 | 14,58 | 71,4 | |
| | Итого за обед | | 718 | 20,881 | 19,874 | 84,75 | 595,13 |
| Полдник | Гренки | 24 | 2,97 | 1,65 | 17,1 | 150 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0,4 | 26,8 | 117,8 | |
| Итого за полдник | | 224 | 2 | 0,4 | 26,8 | 117,8 | |
| Ужин | Пирожок с повидлом | 100 | 5,3 | 4,9 | 44,7 | 250,9 | |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,2 | 2,4 | 12,2 | 77,7 | |
| Итого за ужин | | 300 | 7,5 | 7,3 | 56,9 | 328,6 | |
| На весь день | Вода питьевая | 300 | | | | | |
| Итого за день | | 2042 | 45,671 | 47,724 | 247,37 | 1624,13 | |

ПЯТНИЦА (10 день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|--|-------------|----------------------------|---------------|----------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | Каша пшеничная на молоке | 200 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 5,6 | 22,6 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 36/5/5 | 3,89 | 5,35 | 17,46 | 157 |
| Итого за завтрак | | 400 | 11,43 | 13,42 | 58,34 | 422,6 |
| Второй завтрак | Фрукт (яблоко, банан, апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Обед | Суп фасолевый на воде или м/б | 250 | 7,5 | 3,2 | 17,3 | 135 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,8 | 7,27 | 27,9 | 192,5 |
| | Куры отварные | 80 | 18,08 | 11,9 | 0 | 179,2 |
| | Салат из соленых огурцов и отварной свеклы | 50 | 0,474 | 3,478 | 3,088 | 44,778 |
| Итого за обед | Компот из сухофруктов и свежих яблок | 200 | 0,151 | 0,064 | 20,14 | 76,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,26 | 0,24 | 14,58 | 71,4 |
| Итого за обед | | 790 | 32,265 | 26,152 | 83,008 | 699,578 |
| Полдник | Бутерброд с повидлом | 36/5/5 | 3,2 | 1,5 | 3,5 | 230 |
| | Ряженка | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,3 | 81 |
| Итого за полдник | | 150 | 7,6 | 5,3 | 9,8 | 311 |
| Ужин | Голубцы ленивые | 150 | 15,02 | 9,65 | 25,06 | 273,34 |
| | Какао на молоке | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 170 |
| | Хлеб пшеничный | 24 | 1,8 | 0,192 | 11,66 | 57,12 |
| Итого за ужин | | 374 | 23,02 | 16,242 | 59,08 | 500,46 |
| На весь день | Вода питьевая | 300 | | | | |
| Итого за день | | 1814 | 74,715 | 61,514 | 219,728 | 1979,238 |