

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 4 КВ»

Н.А. Алимина  
приказ № 64-ОД от 23.10.2023 г.

**Примерное 15-дневное меню  
для организации питания воспитанников  
МДОУ «Детский сад № 4 КВ»  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

---

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Гречневая каша молочная жидкая	180	6,24	8,78	24,5	198,08	66
	Кофейный напиток на молоке	180	5,04	5,76	18,04	139,58	129
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	2,28/0,04/2,76	0,27/3,62/2,79	14,91/0,06/-	67,8/33,05/36,75	57
<b>Итого за завтрак</b>			16,36	21,22	57,51	475,26	
2-ой завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	200	1.0	-	23.40	94,0	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			1.0	-	23.40	94.00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3,64	5.41	52.44	20
	Рассольник на кур.бульоне с сметаной и куриным мясом	200/7	5.04	2.75	20.666	150.02	34
	Картофельное пюре	160	3.25	4.68	8.04	125.9	58
	Котлеты рыбные	70	10.09	3.26	6.79	97.00	255
	Компот из сухофруктов	200	0,73	-	18,87	75,20	126
	Хлеб ржаной	45	1,88	0,28	19,92	85,73	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	
<b>Итого за обед</b>			24.110	14.88	94.606	654.09	
Полдник	Винегрет	60	1,288	4,152	6,72	73,208	2
	Яйцо вареное	40	5,2	4,8	4,0	62,8	150
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,198	3,65	11,98	47,32	137
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,94	2,56	31,12	111,84	
<b>Итого за полдник</b>			10,906	15,432	84,59	362,368	
<b>Итого за день</b>			52.376	51.532	260.1	1785.71	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер- гетиче- ская цен- ность	№ ре- цепту- ры
			Белки	Жиры	Угле- ле- воды		
<b>День 2</b>					06	88	
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,24	8,78	24,5	198,08	70
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397
	Хлебобулочное изделие «Умница» с содержанием йодоказеина	50	3,8	0,45	24,85	113	
	Масло сливочное	8	0,048	4,15	0,08	53,05	
<b>Итого за завтрак</b>			13.758	116.57	65.25	471.130	
2-ой зав-трак	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0.21	14.23	61,0	398
	Кондитерское изделие (пряник)	20	1,9	3,6	22,25	195,7	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			2,41	3,81	36.48	256.70	
Обед	Икра кабачковая	50	0.997	4.675	4,03	62.475	41
	Борщ с капустой и картофелем. и с сметаной	200\5	1.81	4,91	12,74	102.50	57
	Плов с мясом птицы	200	15,25	15.10	36.10	341.90	112
	Компот из свежих фруктов	200	3,88	-	8,93	34,69	127
	Хлеб ржаной	20	0.94	0,14	9,96	42.86	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.800	
<b>Итого за обед</b>			25.107	25.095	86.67 7	652.225	
Полдник	Запеканка творожная	130	17,75	11,75	12,9	235,72	81
	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	32,2	123,6	373
<b>Итого за полдник</b>			18,32	11,81	43,1	359,32	
<b>Итого за день</b>			59.595	57.285	231.5 07	1739.37 5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	180	12.56	14.528	5.14	206.40	79
	Кофейный напиток на молоке	180	5,04	5,76	18,04	139,58	130
	Хлебобулочное изделие «Умница» с содержанием йодоказеина	50	3,8	0,45	24,85	113	
	Масло сливочное	8	0,048	4,15	0,08	53,05	
<b>Итого за завтрак</b>			21.448	24.888	48.11	512.03	
2-ой завтрак	Яблоко	125	0,496	-	14,012	57,04	
	Сок	100	0.5	-	11.7	47.00	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,996	-	25.712	104.0	
Обед	Суп овощной с сметаной	200	3,44	2,5	8,36	60,8	41
	Макаронные изделия отварные	120	5.50	4.57	26.44	168,15	317
	Соус молочный	50	1,975	1,57	2,55	44,835	114
	Котлета мясная рубленая	70	12,65	13,46	6,09	198,95	37
	Лимонный напиток	200	0,2	0,021	20,81	92,27	11
	Хлеб ржаной	40	2,14	0,31	23,6	104,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого за обед</b>			28.185	22.701	102.76	736.855	
Полдник	Оладьи с сгущенным молоком	90/35	6,52/2,8	4,45/2,975	30,39/21,7	180,95/132,85	141
	Напиток кисломолочный «Снежок»	130	3,54	4,16	9,06	89,96	
<b>Итого за полдник</b>			12,86	11,585	61,15	403,76	
<b>Итого за день</b>			63.489	59.174	237.732	1756.645	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,994	9,9	20,376	194,79	69
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.578	118.888	397
	Хлебобулочное изделие «Умница» с содержанием йодоказеина	50	3,8	0,45	24,85	113,0	
	Масло сливочное	8	0,048	4,15	0,08	53,05	
<b>Итого за завтрак</b>			13.922	18.040	62.884	479.728	
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	-	11,7	47	
	Кондитерское изделие	30	1,94	2,56	65,86	111,84	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			2,44	2,56	77,56	158,84	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	40	0,66	2,84	3,4	41,41	20
	Суп гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	101,88	37
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.25	6.23	37.15	256.70	67
	Печень говяжья по-строгановски	80	14,4	5,72	3,56	138,24	104
	Компот из сухофруктов	200	0,78	-	16,1	96,29	
	Хлеб ржаной	40	2,14	0,31	23,6	104,2	
<b>Итого за обед</b>			30.950	15.580	99.93	738.720	
Полдник	Ленивые вареники	150	21.89	16.03	22.60	321.0	230
	Кисель ягодный	200	0,57	0,06	30,2	123,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого за полдник</b>			24.74	16.360	67.71	512.40	
<b>Итого за день</b>			72.052	52.540	308.084	1889.688	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,32	10,180	27,34	222,16	68
	Кофейный напиток на молоке	150	4,2	4,8	15,03	116,32	130
	Хлебобулочное изделие «Умница» с содержанием йодоказеина	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
	Масло сливочное	8	0,048	4,15	0,08	53,05	
	Салат из тертой моркови с сахаром	45	0,728	0,56	5,361	25,585	72
<b>Итого за завтрак</b>			12,852	20,21	57,39	491,96	
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	-	11,7	47	
	Кондитерское изделие	20	1,64	2,97	21,52	150,12	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			1,91	3,08	29,38	188	
Обед	Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	104,12	154
	Огурец свежий с 01.05 по 31.07 \ огурец соленый	40	0,15 \ -	-	0,62 \ 1,2	14,400	
	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	202	16,685	15,13	17,55	282,94	102
	Компот из свежих яблок	150	5,82	-	13,39	52,03	128
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,31	15,6	64,22	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого за обед</b>			28,975	22,040	72,12 \ 72,7	572,23 \ 585,51	
Полдник	Плюшка (собственного производства)	85	6,24	6,89	38,27	249,61	40
	Чай с сахаром и молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	138
	Фрукт	150	0,62	1,87	26,25	121	
<b>Итого за полдник</b>			9,98	12	82,22	479,89	
<b>Итого за день</b>			53,717	57,330	241,1 \ 241,69	1732,08 \ 1745,36	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	200	6,24	8,78	24,5	198,08	73
	Какао молоком	200	4.08	3.54	17.878	118.888	397
	Хлебобулочное изделие «Умница» с содержанием йодоказеина	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	
	Сыр «Российский»	10	2,76	2,79	-	36,75	
<b>Итого за завтрак</b>			15.36	17.72	63.74	472,19	
2-ой завтрак	Сок	200	1.0	-	23.4	94	
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			1.0	-	23.40	94
Обед	Суп с клёцками на курином бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24	45
	Рагу овощное	165	3,73	6,05	17,91	192,791	59
	Котлета рыбная	70	10,9	3,3	6.79	97	255
	Лимонный напиток	180	0,174	0,21	17,51	69,97	11
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,31	25,6	64,22	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого за обед</b>			23.494	11.82	99.62	606.021	
Полдник	Омлет натуральный	100	7,85	9.06	3,21	124.93	79
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
	Кондитерское изделие (сушка)	30	1.95	7.38	30.5	189.80	
<b>Итого за полдник</b>			24.08	19.77	61.62	438.81	
<b>Итого за день</b>			63.934	49.31	248.388	1604.019	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	5,994	9,9	20,397	194,79	69
	Кофейный напиток на молоке	180	5,04	5,76	18,04	139,58	130
	Хлебобулочное изделие «Умница» с содержанием йодоказеина	50	3,8	0,45	24,89	113	
	Масло сливочное	8	0,048	4,15	0,08	53,05	
<b>Итого за завтрак</b>			14,882	20,26	63,367	500,42	
2-ой завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,566	0,233	15,81	67,778	398
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,566	0,233	15,81	67,778	
Обед	Суп рыбный	200	12,74	0,57	9,61	105,44	43
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,25	6,23	37,15	236,7	67
	Соус молочный	50	1,975	1,57	2,55	44,835	114
	Биточки куриные запеченные	75	12,94	17,15	6,75	208,17	51
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	126
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,31	15,6	64,21	
<b>Итого за обед</b>			37,805	25,830	91,88	739,935	
Полдник	Сырники с сгущенным молоком	150/30	25,75/2,4	20,20/2,55	19,59/16,8	374,87/99,1	85
	Кисель ягодный	200	0,57	0,06	30,2	123,6	68
<b>Итого за полдник</b>			28,78	22,81	66,59	597,57	
<b>Итого за день</b>			82,033	69,133	237,648	1905,703	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.76	6.94	25.86	86.47	70
	Какао с молоком	200	4.077	3.54	17.57	118.888	397
	Хлебобулочное изделие «Умница» с содержанием йодоказеина	50	3,8	0,45	24,85	113	
	Масло сливочное	8	0,048	4,15	0,08	53,05	
<b>Итого за завтрак</b>			14.685	15.08	68.36	371.408	
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	-	11,7	47	
	Кондитерское изделие(печенье песочное)	30	1.95	7.38	18.8	142.8	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			2.45	7.38	30.5	189.80	
Обед	Горошек зеленый отварной	50	1.55	0.1	3.25	20.0	4
	Борщ на мясном бульоне с сметаной	200	4,62	7,45	11,45	122,26	30
	Тефтели мясокрупянные	155	18,9	14,72	12,87	279,19	108
	Соус молочный	50	1,975	1,57	2,55	44,835	114
	Компот из свежих фруктов	200	7.76	7.76	17.86	69.38	128
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,31	15,6	64,22	
<b>Итого за обед</b>			36.925	31.910	63.580	599.885	
Полдник	Вермишель с маслом	120	4.68	4.920	25.008	165.90	77
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,198	3,65	11,98	47,32	137
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого за полдник</b>			7.158	8.84	51.898	281.020	
<b>Итого за день</b>			61.218	63.210	226.045	1742.113	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак	Манн <span>ый</span> пудинг	120	5.196	6.528	26.52	188.664	5
	Кисель яблочный	200	0.1	-	27.70	107.58	642\160 218
	Хлебобулочное изделие «Умница» с содержанием йодоказеина	50	5,04	5,76	18,04	139,58	
	Масло сливочное	8	0,048	4,15	0,08	53,05	
<b>Итого за завтрак</b>			10.384	16.438	72.34	488.874	
2-ой завтрак	Фрукт (груша)	175	0,52	0,7	18,02 5	82,25	154
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,52	0,7	18,02 5	82,25	
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой на курином бульоне	200	2.36	2.456	14.77 6	92.152	101
	Капуста тушеная с мясом, курой	200	19.7	15.0	13.65	269.0	336
	Компот из сухофруктов	150	0,52	-	13.48	53.72	126
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,31	15,6	64,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого за обед</b>			26.98	18.036	72.41 6	546.952	
Полдник	Ватрушка с творогом	105	10,998	11,445	34,76 5	301,66	140
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,128	136
<b>Итого за полдник</b>			22,998	14,505	47,76 5	350,778	
<b>Итого за день</b>			60.882	49.679	162.7 88	1668.85 4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20.64	187.04	35
	Какао молоком	180	3.669	3.186	15.81 9	106.999	397
	Хлебобулочное изделие «Умница» с содержанием йодоказеина	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
	Масло сливочное	8	0,048	4,15	0,08	53,05	
	Сыр «Российский»	15	4,14	4,185	-	55,125	
<b>Итого за завтрак</b>			16.737	20.791	51.44 9	470.014	
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	-	11,7	47	
	Кондитерское изделие	30	2,24	3,44	7,21	129,14	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			2,74	3,44	18,82	176,14	
Обед	Салат витаминный с растительным маслом	60	1.14	6.04	4.760	78.140	7
	Свекольник	200	1.536	5.064	8.040	83.296	154
	Гречка отварная рассыпчатая	130	7.25	6,23	37.15	236.70	67
	Печень тушеная в сметане	130	23,570	9.484	3.665	186,77	105
	Компот из сухофруктов	150	0,52	-	13,48	53,72	126
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,31	15,6	64,38	
<b>Итого за обед</b>			36.136	27.128	82.69 5	703.006	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,2	4,8	4	62,8	150
	Свекла тушеная	150	2,44	4,5	12,25	102,81	61
	Чай с сахаром и молоком	180	2,8	2,91	15,93	98,35	138
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого за полдник</b>			12,72	12,48	47,09	331,76	
<b>Итого за день</b>			68.333	63.839	200.0 54	1780.92	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 11</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6.200	7.50	30.9	215.40	73
	Кофейный напиток на молоке	200	12,56	14,528	5,14	206,4	130
	Хлебобулочное изделие «Умница» с содержанием йодоказеина	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
	Масло сливочное	8	0,048	4,15	0,08	53,05	
	Сыр «Российский»	15	4,14	4,185	-	55,125	
<b>Итого за завтрак</b>			25.228	30.633	51.030	597.775	
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	-	11,7	47	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,5	-	11,7	47	
Обед	Томаты свежие с растительным маслом( с 01.06 по 30.09)\ икра кабачковая	60\45	0,61	4,31	2,12	51,22	27
	Суп «Крестьянский» с сметаной (крупа-пшено)	250	4,08	6,58	26,62	215,62	39
	Макаронные изделия отварные	120	5.50	4.57	26.44	168.0	317
	Соус молочный	50	1.975	1.57	2.55	44.835	114
	Оладьи из печени	80	9.78	11.66	16.41	210.00	284
	Компот из свежих фруктов	150	0,56	-	14,15	54,1	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,31	2,6	104,2	
<b>Итого за обед</b>			23.570	24.445	80.77	747.455	
Полдник	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,54	4,84	52,96	17
	Омлет натуральный	150	12,56	14,528	5,136	206,4	79
	Чай с сахаром	200	2,80	2,91	15,93	98,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого за полдник</b>			18,24	21,248	40,816	425,51	
<b>Итого за день</b>			67.538	76.326	184.316	1817.74	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 12</b>							
Завтрак	Каша «Дружба» из пшена и риса молочная жидкая	200	6,32	10,180	27,34	223,16	68
	Какао с молоком	150	3,058	2.655	13.18	89.166	397
	Хлебобулочное изделие «Умница» с содержанием йодоказеина	50	3,8	0,45	24,85	113	
	Масло сливочное	8	0,048	4,15	0,08	53,05	
<b>Итого за завтрак</b>			13,226	17.435	65.453	478.376	
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	-	11,7	47	
	Кондитерское изделие (конфета)	25	1,866	2,95	5,9	104,25	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			2,366	2,95	17,60	151,25	
Обед	Рассольник на курином бульоне с сметаной и куриным мясом	200	3,38	1,9	12,24	94,74	34
	Пюре картофельное	150	3,25	4,68	8,04	123,9	58
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,205	7,455	6,615	150,06	90
	Компот из сухофруктов	180	0,78	-	22,22	80,52	126
	Хлеб ржаной	60	3,18	0,46	35,4	96,583	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого за обед</b>			27.075	14,765	97.425	613.603	
Полдник	Соус молочный сладкий	50	2,12	1,72	4,014	58,845	114
	Суфле творожное	130	18,238	11,45	15,65	245,85	84
	Кисель ягодный	150	0,37	0,039	19,63	80,34	382
	Фрукт	175	0,52	0,7	18,025	82,25	
<b>Итого за полдник</b>			21.248	28.674	57.319	467.285	
<b>Итого за день</b>			63.915	63.824	237.797	1710.514	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 13</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,24	8,78	24,5	198,08	70
	Кофейный напиток на молоке	180	5,04	5,76	18,04	139,58	130
	Хлебобулочное изделие «Умница» с содержанием йодоказеина	50	3,8	0,45	24,85	113,6	
	Масло сливочное	8	0,048	4,15	0,08	53,05	
<b>Итого за завтрак</b>			15,168	20,795	67,50 2	506,31	
2-ой завтрак	Напиток из шиповника	150	0,51	0.21	14.23	61.0	398
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,51	0.21	14.23	61.0	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом (с 01.05 по 31.08)\горошек зеленый отварной	50\96	0,43	3,55	1,31	38,645	19\4
	Суп картофельный с крупой гречневой	250	2.95	3.07	18.47	115.19	101
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14.62	14.64	18.68	264.42	94
	Лимонный напиток	200	0,324	0,036	31,29	136,24	11
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,31	16,12	64,38	
<b>Итого за обед</b>			20.444	21.606	85.87	618.875	
Полдник	Блины с маслом	150/5	10.1	16.14	61.20	413.2	267
	Чай с сахаром	200	10,8	2,75	11,7	34,2	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого за полдник</b>			23.18	19.16	87.81	515.20	
<b>Итого за день</b>			59.302	61.771	255.4 1	1701.38 5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 14</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	35
	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	5,75	18,04	198,08	130
	Хлебобулочное изделие «Умница» с содержанием йодоказеина	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
	Масло сливочное	8	0,048	4,15	0,08	53,05	
<b>Итого за завтрак</b>			14,008	20,81	53,70 2	507,97	
2-ой завтрак	Фрукт (банан)	150	0,5	1,5	21	96	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,5	1,5	21	96	
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне с сметаной	220	1,512	1,2	6,64	44,39	32
	Сложный гарнир: • рис отварной • овощи тушеные	175	5,91	7,14	33,12	230,19	62
	Биточки куриные запеченные	70	17,718	19,610	8,935	241,78	51
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,52	126
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,31	23,6	64,38	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого за обед</b>			31,32	28,53	107,4 29	729,06	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	95	5,7	5,13	56,7	377	141
	Напиток кисломолочный «Ацидолакт»	130	3,54	4,16	9,06	189,96	
<b>Итого за полдник</b>			9,24	9,29	65,76	490,73	
<b>Итого за день</b>			55,068	60,13	247,8 94	1823,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 15</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	220	5,994	9,9	20,397	194,79	69
	Какао с молоком	200	4,077	3,540	17,577	118,88	397
	Хлебобулочное изделие «Умница» с содержанием йодоказеина	50	3,8	0,45	24,85	113,6	
	Масло сливочное	8	0,048	4,15	0,08	53,05	
<b>Итого за завтрак</b>			13,919	18,040	62,904	480,328	
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	-	11,7	47	
	Фрукт (апельсин)	130	0,2	0,9	8,1	43	145
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,7	0,9	19,8	90	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	3,93	2,275	26,632	148,516	24
	Свекла тушеная	135	2,2	2,05	11,029	92,529	61
	Суфле из кур	70\5	11,89	13,61	3,2	174,0	113
	Компот из свежих фруктов	150	0,56	-	14,15	54,1	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,31	23,6	64,38	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого за обед</b>			22,89	16,505	93,521	608,326	
Полдник	Омлет натуральный	150	7,85	9,08	3,21	193,5	79
	Чай с сахаром	200	11,62	2,95	12,12	35,16	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	
	Кондитерское изделие (печенье)	25	3,01	3,47	21,02	82,11	
<b>Итого за полдник</b>			23,89	15,71	51,29	379,97	
<b>Итого за день</b>			47,650	51,212	227,485	1740,723	