

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ЦО «Лицей ИНТЕГРАЛ»

/А.М. Леонтьева/
Приказ № 112-А от "11" 12 2025 г.



**Основное (организованное) меню
муниципального автономного общеобразовательного учреждения города
Новосибирска Центра образования «Лицей ИНТЕГРАЛ»**

Период: две недели

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Макароны отварные с сыром | 180 | 9.24 | 8.52 | 36.72 | 259.8 | 54-3г-2020 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | | 6.4 | 26.4 | 54-2гн-2020 |
| | Булочка бутербродная со сливочным маслом | 35 | 2.6 | 0.95 | 17 | 86.9 | 560 |
| Итого за завтрак: | | 415 | 12.04 | 9.47 | 60.12 | 373.1 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | Пром. |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | | 1.8 | 9.1 | 54-2з-2020 |
| | Рассольник домашний | 200 | 1.96 | 4.9 | 13.26 | 105.02 | 54-4с-2020 |
| | Котлеты из курицы | 70 | 13.534 | 3.36 | 8.774 | 119.747 | 54-5м-2002 |
| | Соус белый основной | 20 | 0.54 | 0.84 | 0.88 | 13.1 | 54-2соус-2020 |
| | Рис отварной | 120 | 2.88 | 4.16 | 30.48 | 170.8 | 54-6г-2020 |
| | Компот из яблок и вишни | 180 | 0.18 | 0.09 | 9.18 | 38.25 | 54-5хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.4 | 0.3 | 15.9 | 72.6 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.16 | 0.54 | 18.72 | 89.1 | Пром. |
| Итого за о б е д: | | 710 | 24.154 | 14.19 | 98.994 | 617.717 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102 | 400 |
| | Вафли | 50 | 4.167 | 18.334 | 57.5 | 408.334 | Пром. |
| Итого за полдник: | | 250 | 9.647 | 23.214 | 66.57 | 510.334 | |
| у ж и н: | | | | | | | |
| | Рагу из овощей | 200 | 2.934 | 4.8 | 18.534 | 129.2 | 201 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.8 | 0.1 | 14.6 | 61.3 | 538 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0.5 | 26.5 | 121 | Пром. |
| Итого за ужин: | | 450 | 7.734 | 5.4 | 59.634 | 311.5 | |
| Итого за день: | | 1925 | 53.975 | 52.674 | 295.118 | 1859.651 | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная ячневая | 180 | 6.525 | 8.379 | 30.654 | 224.19 | 54-21к-2020 |
| | Бутерброд с повидлом | 45 | 2.5 | 6.2 | 26.4 | 170 | 109 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.87 | 2.86 | 11.19 | 86 | 54-23гн-2020 |
| Итого за завтрак: | | 425 | 12.895 | 17.439 | 68.244 | 480.19 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | Пром. |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | |
| обед: | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 60 | 0.4 | | 2.5 | 11.5 | 54-3з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1.72 | 4.88 | 10.38 | 92.34 | 54-2с-2020 |
| | Котлета рыбная любительская (минтай) | 70 | 4.97 | 0.98 | 2.59 | 38.64 | 54-14р-2020 |
| | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.74 | 1.96 | 26.2 | 54-5соус-2020 |
| | Картофель отварной в молоке | 120 | 3.52 | 4.32 | 24.72 | 151.92 | 54-10г-2020 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.54 | | 20.43 | 83.88 | 54-7хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.4 | 0.3 | 15.9 | 72.6 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.16 | 0.54 | 18.72 | 89.1 | Пром. |
| Итого за обед: | | 710 | 16.41 | 12.76 | 97.2 | 566.18 | |
| полдник: | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Коржик молочный | 60 | 4.1 | 7.3 | 39.3 | 239 | 598 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102 | 400 |
| Итого за полдник: | | 260 | 9.58 | 12.18 | 48.37 | 341 | |
| у ж и н: | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5.26 | 5.52 | 18.4 | 144.36 | 171 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | | 6.4 | 26.4 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0.5 | 26.5 | 121 | Пром. |
| Итого за у ж и н: | | 450 | 9.46 | 6.02 | 51.3 | 291.76 | |
| Итого за день: | | 1945 | 49.845 | 48.899 | 286.114 | 1774.13 | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная пшеница | 180 | 7.56 | 10.35 | 34.92 | 262.89 | 54-6к-2020 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.5 | 1.4 | 8.6 | 52.9 | 54-4гн-2020 |
| | Булочка бутербродная со сливочным маслом | 35 | 2.6 | 0.95 | 17 | 86.9 | 560 |
| Итого за завтрак: | | 415 | 11.66 | 12.7 | 60.52 | 402.69 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0.25 | 0.05 | 5.05 | 23 | 130 |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 0.25 | 0.05 | 5.05 | 23 | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6 | 6.1 | 82.4 | 54-8з-2020 |
| | Запеканка из печени с рисом | 180 | 22.47 | 9.14 | 24.73 | 271 | 294 |
| | Суп гороховый | 200 | 7.1 | 4.32 | 18.46 | 141.1 | 54-8с-2020 |
| | Компот из кураги | 180 | 1.62 | 0.09 | 21.15 | 91.98 | 54-2хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.4 | 0.3 | 15.9 | 72.6 | Пром. |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|----------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.16 | 0.54 | 18.72 | 89.1 | Пром. |
| Итого за обед: | | 680 | 36.75 | 20.39 | 105.06 | 748.18 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Печенье сахарное | 50 | 12.5 | 16.334 | 124 | 695 | Пром. |
| | Йогурт питьевой | 200 | 5.6 | 5 | 12.8 | 119.34 | Пром. |
| Итого за полдник: | | 250 | 18.1 | 21.334 | 136.8 | 814.34 | |
| ужин: | | | | | | | |
| | Горошек зеленый | 60 | 1.75 | 0.11 | 3.55 | 22.1 | 54-20з-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | | 6.7 | 27.6 | 54-3гн-2020 |
| | Омлет натуральный | 150 | 12.6 | 19.35 | 3.15 | 237.075 | 54-1о-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0.5 | 26.5 | 121 | Пром. |
| Итого за ужин: | | 460 | 18.65 | 19.96 | 39.9 | 407.775 | |
| Итого за день: | | 1905 | 85.41 | 74.434 | 347.33 | 2395.985 | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная овсяная | 180 | 7.47 | 11.34 | 33.12 | 264.78 | 54-9к-2020 |
| | Бутерброд с повидлом | 45 | 2.5 | 6.2 | 26.4 | 170 | 109 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | | 6.4 | 26.4 | 54-2гн-2020 |
| Итого за завтрак: | | 425 | 10.17 | 17.54 | 65.92 | 461.18 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | Пром. |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | |
| обед: | | | | | | | |
| | Свекла отварная дольками | 60 | 0.92 | 0.06 | 5.24 | 25.2 | 54-15з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.684 | 5.678 | 7.382 | 99.45 | 54-1с-2020 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Биточек из курицы | 70 | 13.347 | 3.024 | 9.352 | 117.974 | 54-23м-2020 |
| | Соус белый основной | 20 | 0.54 | 0.84 | 0.88 | 13.1 | 54-2соус-2020 |
| | Макароны отварные | 120 | 4 | 4.24 | 28 | 166.4 | 54-1г-2020 |
| | Кисель из смородины | 180 | 0.18 | 0.09 | 11.25 | 46.44 | 54-23хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.4 | 0.3 | 15.9 | 72.6 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.16 | 0.54 | 18.72 | 89.1 | Пром. |
| Итого за обед: | | 710 | 28.231 | 14.772 | 96.724 | 630.264 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Компот из яблок | 200 | 0.15 | 0.14 | 9.93 | 41.5 | 54-32хн-2020 |
| | Булочка домашняя | 70 | 5.25 | 9.1 | 3.734 | 271.834 | 583 |
| Итого за полдник: | | 270 | 5.4 | 9.24 | 13.664 | 313.334 | |
| ужин: | | | | | | | |
| | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5.74 | 5.86 | 15.78 | 138.72 | 54-17к-2020 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.8 | 0.1 | 14.6 | 61.3 | 538 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0.5 | 26.5 | 121 | Пром. |
| Итого за ужин: | | 450 | 10.54 | 6.46 | 56.88 | 321.02 | |
| Итого за день: | | 1955 | 54.741 | 48.412 | 242.988 | 1772.798 | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная рисовая | 180 | 4.68 | 5.85 | 25.56 | 174.33 | 54-21к-2020 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 0.069 | 0.023 | 11.315 | 45.715 | 107 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | | 6.7 | 27.6 | 54-3гн-2020 |
| Итого за завтрак: | | 420 | 5.049 | 5.873 | 43.575 | 247.645 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | Пром. |
| Итого за | | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.52 | 1.9 | 21.02 | 111.22 | 54-7с-2020 |
| | Бигус | 180 | 19.35 | 19.44 | 4.5 | 270 | 329 |
| | Компот из изюма | 180 | 0.36 | 0.09 | 16.56 | 68.22 | 54-4хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.4 | 0.3 | 15.9 | 72.6 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.16 | 0.54 | 18.72 | 89.1 | Пром. |
| Итого за о б е д: | | 620 | 26.79 | 22.27 | 76.7 | 611.14 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Сухарики | 50 | 1765 | 2 | 123 | 587.5 | 114 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102 | 400 |
| Итого за полдник: | | 250 | 1770.48 | 6.88 | 132.07 | 689.5 | |
| у ж и н: | | | | | | | |
| | Сырники из творога со сгущенным молоком | 200 | 10.667 | 6 | 14 | 152.8 | 219 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | | 6.4 | 26.4 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0.5 | 26.5 | 121 | Пром. |
| Итого за у ж и н: | | 450 | 14.867 | 6.5 | 46.9 | 300.2 | |
| Итого за день: | | 1840 | 1818.686 | 42.023 | 320.245 | 1943.485 | |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" на сухом молоке | 180 | 4.41 | 6.21 | 22.14 | 161.91 | 54-16к-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | | 6.7 | 27.6 | 54-3гн-2020 |
| | Булочка бутербродная со сливочным маслом | 35 | 2.6 | 0.95 | 17 | 86.9 | 560 |
| Итого за завтрак: | | 415 | 7.31 | 7.16 | 45.84 | 276.41 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|----------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | Пром. |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | | 1.8 | 9.1 | 54-2з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.684 | 5.678 | 7.382 | 99.45 | 54-1с-2020 |
| | Плов с курицей | 190 | 25.935 | 7.505 | 32.965 | 302.86 | 54-12м-2020 |
| | Компот из кураги | 180 | 1.62 | 0.09 | 21.15 | 91.98 | 54-2хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.4 | 0.3 | 15.9 | 72.6 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.16 | 0.54 | 18.72 | 89.1 | Пром. |
| Итого за о б е д: | | 690 | 37.299 | 14.113 | 97.917 | 665.09 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102 | 400 |
| | Вафли | 50 | 4.167 | 18.334 | 57.5 | 408.334 | Пром. |
| Итого за полдник: | | 250 | 9.647 | 23.214 | 66.57 | 510.334 | |
| у ж и н: | | | | | | | |
| | Горошек зеленый | 60 | 1.75 | 0.11 | 3.55 | 22.1 | 54-20з-2020 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.5 | 1.4 | 8.6 | 52.9 | 54-4гн-2020 |
| | Омлет натуральный | 150 | 12.6 | 19.35 | 3.15 | 237.075 | 54-1о-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0.5 | 26.5 | 121 | Пром. |
| Итого за у ж и н: | | 460 | 19.85 | 21.36 | 41.8 | 433.075 | |
| Итого за день: | | 1915 | 74.506 | 66.247 | 261.927 | 1931.909 | |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная пшеничная | 180 | 7.83 | 9.54 | 36 | 260.91 | 54-13к-2020 |
| | Бутерброд с повидлом | 45 | 2.5 | 6.2 | 26.4 | 170 | 109 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Какао с молоком | 200 | 4.68 | 3.52 | 12.5 | 106.7 | 54-21гн-2020 |
| Итого за завтрак: | | 425 | 15.01 | 19.26 | 74.9 | 537.61 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | Пром. |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0.75 | 5.325 | 4.5 | 68.85 | 54-16з-2020 |
| | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200 | 1.96 | 4.94 | 11.66 | 98.88 | 54-10с-2020 |
| | Оладьи из печени по-кунцевски | 70 | 12.198 | 7.954 | 10.92 | 163.975 | 54-31м-2020 |
| | Картофель отварной в молоке | 120 | 3.52 | 4.32 | 24.72 | 151.92 | 54-10г-2020 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.54 | | 20.43 | 83.88 | 54-7хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.4 | 0.3 | 15.9 | 72.6 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.16 | 0.54 | 18.72 | 89.1 | Пром. |
| Итого за о б е д: | | 690 | 23.528 | 23.379 | 106.85 | 729.205 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Булочка ванильная | 60 | 4.68 | 4.03 | 30.46 | 177 | 54-10в-2020 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102 | 400 |
| Итого за полдник: | | 260 | 10.16 | 8.91 | 39.53 | 279 | |
| у ж и н: | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5.26 | 5.52 | 18.4 | 144.36 | 171 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | | 6.4 | 26.4 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0.5 | 26.5 | 121 | Пром. |
| Итого за у ж и н: | | 450 | 9.46 | 6.02 | 51.3 | 291.76 | |
| Итого за | | 1925 | 59.658 | 58.069 | 293.58 | 1932.575 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| день: | | | | | | | |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная кукурузная | 180 | 5.22 | 6.21 | 30.87 | 200.07 | 54-1к-2020 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.87 | 2.86 | 11.19 | 86 | 54-23гн-2020 |
| | Булочка бутербродная со сливочным маслом | 35 | 2.6 | 0.95 | 17 | 86.9 | 560 |
| Итого за завтрак: | | 415 | 11.69 | 10.02 | 59.06 | 372.97 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0.25 | 0.05 | 5.05 | 23 | 130 |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 0.25 | 0.05 | 5.05 | 23 | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 60 | 0.4 | | 2.5 | 11.5 | 54-3з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1.72 | 4.88 | 10.38 | 92.34 | 54-2с-2020 |
| | Шницель из говядины | 70 | 13.16 | 11.107 | 10.64 | 195.067 | 54-7м-2020 |
| | Горошница Н | 130 | 12.524 | 1.144 | 29.276 | 177.494 | 54-21г-2020 |
| | Компот из яблок Н | 180 | 0.135 | 0.126 | 8.937 | 37.35 | 54-32хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.4 | 0.3 | 15.9 | 72.6 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.16 | 0.54 | 18.72 | 89.1 | Пром. |
| Итого за о б е д: | | 700 | 32.499 | 18.097 | 96.353 | 675.451 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Печенье сахарное | 50 | 12.5 | 16.334 | 124 | 695 | Пром. |
| | Йогурт питьевой | 200 | 5.6 | 5 | 12.8 | 119.34 | Пром. |
| Итого за полдник: | | 250 | 18.1 | 21.334 | 136.8 | 814.34 | |
| у ж и н: | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10.934 | 8.667 | 57.067 | 350 | 54-4г-2020 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0.5 | 26.5 | 121 | Пром. |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102 | 400 |
| Итого за ужин: | | 450 | 20.414 | 14.047 | 92.637 | 573 | |
| Итого за день: | | 1915 | 82.953 | 63.548 | 389.9 | 2458.761 | |
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная пшенная | 180 | 7.56 | 10.35 | 34.92 | 262.89 | 54-6к-2020 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 12.923 | 27.489 | 29.734 | 423.523 | 105 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | | 6.4 | 26.4 | 54-2гн-2020 |
| Итого за завтрак: | | 430 | 20.683 | 37.839 | 71.054 | 712.813 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | Пром. |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | |
| обед: | | | | | | | |
| | Свекла отварная дольками | 60 | 0.92 | 0.06 | 5.24 | 25.2 | 54-15з-2020 |
| | Суп фасолевый | 200 | 6.98 | 4.42 | 16.82 | 134.96 | 54-9с-2020 |
| | Котлеты из курицы | 70 | 13.534 | 3.36 | 8.774 | 119.747 | 54-5м-2002 |
| | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.74 | 1.96 | 26.2 | 54-5соус-2020 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4 | 4.24 | 28 | 166.4 | 54-1г-2020 |
| | Компот из смородины | 180 | 0.27 | 0.09 | 7.56 | 31.86 | 54-7хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.4 | 0.3 | 15.9 | 72.6 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.16 | 0.54 | 18.72 | 89.1 | Пром. |
| Итого за обед: | | 710 | 30.964 | 14.75 | 102.974 | 666.067 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Компот из яблок | 200 | 0.15 | 0.14 | 9.93 | 41.5 | 54-32хн-2020 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Крендель сахарный | 70 | 3.098 | 5.749 | 24.387 | 161.875 | 460 |
| Итого за полдник: | | 270 | 3.248 | 5.889 | 34.317 | 203.375 | |
| у ж и н: | | | | | | | |
| | Капуста тушеная | 200 | 4.8 | 6.534 | 21.067 | 162.4 | 336 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.8 | 0.1 | 14.6 | 61.3 | 538 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0.5 | 26.5 | 121 | Пром. |
| Итого за у ж и н: | | 450 | 9.6 | 7.134 | 62.167 | 344.7 | |
| Итого за день: | | 1960 | 64.895 | 66.012 | 280.312 | 1973.955 | |
| Неделя 2 День 5 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная манная | 180 | 4.815 | 5.166 | 22.761 | 156.87 | 54-27к-2020 |
| | Бутерброд с повидлом | 45 | 2.5 | 6.2 | 26.4 | 170 | 109 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.5 | 1.4 | 8.6 | 52.9 | 54-4гн-2020 |
| Итого за завтрак: | | 425 | 8.815 | 12.766 | 57.761 | 379.77 | |
| завтрак № 2: | | | | | | | |
| | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | Пром. |
| Итого за завтрак № 2: | | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | |
| о б е д: | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.4 | 3 | 2.2 | 37.3 | 54-5з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.684 | 5.678 | 7.382 | 99.45 | 54-1с-2020 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2.4 | 4.56 | 18.96 | 126.64 | 54-11г-2020 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.54 | | 20.43 | 83.88 | 54-7хн-2020 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 70 | 9.7 | 5.1 | 4.5 | 102.6 | 54-11р-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.4 | 0.3 | 15.9 | 72.6 | Пром. |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.16 | 0.54 | 18.72 | 89.1 | Пром. |
| Итого за обед: | | 690 | 22.284 | 19.178 | 88.092 | 611.57 | |
| полдник: | | | | | | | |
| | Сухарики | 50 | 1765 | 2 | 123 | 587.5 | 114 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102 | 400 |
| Итого за полдник: | | 250 | 1770.48 | 6.88 | 132.07 | 689.5 | |
| ужин: | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с рисом | 200 | 27.734 | 27.334 | 37.6 | 516 | 324 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | | 6.7 | 27.6 | 54-Згн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0.5 | 26.5 | 121 | Пром. |
| Итого за ужин: | | 450 | 32.034 | 27.834 | 70.8 | 664.6 | |
| Итого за день: | | 1915 | 1835.113 | 67.158 | 369.723 | 2440.44 | |
| Среднее значение за период: | | 1920 | 417.979 | 58.748 | 308.724 | 2048.369 | |