

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
заведующего МБДОУ
«Детский сад № 116» № 17- осн
От «10 » января 2025
Г.А. Присекина

Основное организованное меню

МБДОУ «Детский сад № 116»
сад

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

День 1.

| № ре- цеп- тур- ы | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность (ккал) |
|-------------------------------|--|-----------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | |
| 415 | Каша рисовая на йодированном молоке с маслом | 200 | 4,5 | 10,44 | 28,5 | 174,9 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/5/ | 2,45 | 5,9 | 19,0 | 136,0 |
| 213 | Яйцо отварное | 40 | 2,4 | 2 | 0,3 | 56,6 |
| 395 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,93 | 3,2 | 15,3 | 97,53 |
| м/р | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,0 |
| | Итого | 575 | 12,88 | 22,14 | 77,8 | 580,4 |
| | <i>Обед</i> | | | | | |
| 67 | Щи из свежей капусты вегетарианский со сметаной | 200 | 5,05 | 5,1 | 15,7 | 96,1 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 80 | 6,12 | 13,6 | 9,1 | 177,0 |
| 205 | Макароны отварные с маслом | 150 | 4,6 | 4,8 | 28,4 | 175,1 |
| | Соленый огурец | 30 | 1,02 | 0,3 | 4,1 | 24,3 |
| 376 | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 0,4 | 0,00 | 20,8 | 72,9 |
| 1 | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 20,7 | 101,8 |
| | Итого | 690 | 20,79 | 24,3 | 98,8 | 647,2 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | |
| | Печенье/пряники | 70 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 |
| 401 | Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт) | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| | Итого | 250 | 9,9 | 9,4 | 47,1 | 312,5 |
| | <i>Ужин</i> | | | | | |
| 137 | Рагу из овощей | 200 | 3,3 | 5,36 | 29,65 | 152,1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 15,8 | 77,9 |
| 393 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | - | 6,4 | 26,8 |
| | Итого | 440 | 6,3 | 5,76 | 51,85 | 256,8 |
| | Итого за весь день | 1955 | 49,87 | 61,6 | 275,55 | 1800,0 |

День 2.

| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность (ккал) |
|-----|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | |
| 418 | Каша ячневая на йодированном молоке с маслом | 200 | 4,73 | 9,8 | 30,19 | 187,3 |
| 2 | Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/6 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| 368 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| 397 | Какао с йодированным молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 |
| | Итого | 541 | 9,8 | 13,04 | 72,95 | 474,7 |
| | Обед | | | | | |
| 76 | Рассольник ленинградский с курицей со сметаной | 200 | 1,25 | 2,7 | 10,0 | 61,1 |
| 282 | Котлеты рубленые из говядины | 80 | 5,68 | 5,15 | 11,5 | 211,3 |
| 321 | Пюре картофельное | 130 | 2,7 | 5,2 | 17,1 | 126,4 |
| | Свекла отварная кусочками | 50 | 0,65 | 3,6 | 3,6 | 16,6 |
| 348 | Соус томатный | 20 | 0,3 | 0,3 | 0,9 | 7,3 |
| 380 | Компот из изюма с витамином С | 180 | 0,4 | 0,00 | 20,8 | 72,9 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 20,7 | 101,8 |
| | Итого | 710 | 30,95 | 28,14 | 113,99 | 597,4 |
| | Полдник | | | | | |
| 469 | Домашняя булочка | 70 | 3,5 | 4,8 | 31,5 | 171,2 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,4 | 0 | 19,8 | 81,0 |
| | Итого | 250 | 6,18 | 7,91 | 34,15 | 252,2 |
| | Ужин | | | | | |
| 238 | Запеканка из творога с морковью | 160 | 9,75 | 10,29 | 37,22 | 299,64 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 50 | 0,4 | 2,1 | 3,8 | 52,2 |
| 401 | Чай сладкий с йодированным молоком | 200 | 1,6 | 1,5 | 15,6 | 53,5 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,8 | 0,22 | 14,78 | 70,36 |
| | Итого | 440 | 28,83 | 30,6 | 71,17 | 475,7 |
| | Итого за день | 1941 | 75,76 | 79,69 | 292,26 | 1800,0 |

День 3.

| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность (ккал) |
|-----|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | |
| 94 | Суп молочный с крупой (пшено) с маслом | 200 | 5,98 | 1,87 | 39,8 | 199,1 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/5/ | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 112,0 |
| 395 | Кофейный напиток с йодированным молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 11,1 | 81,1 |
| 213 | Яйцо отварное | 40 | 2,4 | 2,0 | 0,3 | 56,6 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| | Итого | 575 | 15,13 | 15,32 | 75,62 | 493,2 |
| | Обед | | | | | |
| 57 | Борщ со свежей капустой с курицей со сметаной. | 200 | 4,2 | 6,1 | 14,1 | 114,3 |
| 301 | Куры тушеные | 80 | 23,78 | 24,98 | 28,1 | 221,08 |
| 355 | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,73 | 3,54 | 6,29 | 59,95 |
| | Пюре гороховое | 150 | 11,2 | 1,65 | 103,8 | 108,0 |
| | Морковь вареная кусочками | 30 | 1,01 | 0,35 | 5,35 | 38,57 |
| 376 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,24 | 18,24 | 78,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 20,7 | 101,8 |
| | Итого | 720 | 45,42 | 37,36 | 196,58 | 721,7 |
| | Полдник | | | | | |
| 113 | Булочка сахарная | 70 | 3,14 | 9,8 | 23,2 | 165,5 |
| 401 | Напиток кисломолочный (йогурт, варенец, ряженка) | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| | Итого | 250 | 9,24 | 14,3 | 33,1 | 270,1 |
| | Ужин | | | | | |
| 268 | Суфле из рыбы | 70 | 10,52 | 11,15 | 5,1 | 115,28 |
| 125 | Картофель отварной | 140 | 2,8 | 3,9 | 18,7 | 98,2 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,4 | 26,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 15,8 | 77,9 |
| | Итого | 450 | 16,23 | 15,45 | 46,0 | 315,0 |
| | Итого за весь день | 1995 | 86,02 | 82,43 | 351,3 | 1800,0 |

День 4.

| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность (ккал) |
|----------------|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 22 | Каша кукурузная на йодированном молоке с маслом | 200 | 4,05 | 3,23 | 25,99 | 149,3 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/5/ | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| 213 | Яйцо отварное | 40 | 2,4 | 2 | 0,3 | 56,6 |
| 396 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 2,93 | 3,2 | 15,3 | 97,53 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 44,4 |
| | Итого | 575 | 12,43 | 16,58 | 70,91 | 483,83 |
| Обед | | | | | | |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 200 | 3,25 | 5,26 | 29,9 | 162,3 |
| 63 | Бигус с мясом | 180 | 19,0 | 17,6 | 15,5 | 291,87 |
| 53 | огурец соленый | 50 | 1,02 | 0,3 | 4,1 | 24,3 |
| 376 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0,3 | 0,00 | 28,3 | 81,9 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 20,7 | 101,8 |
| | Итого | 680 | 27,17 | 23,66 | 98,5 | 662,17 |
| Полдник | | | | | | |
| | Печенье/пряники | 70 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 |
| 401 | Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт) | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| | Итого | 250 | 9,9 | 9,4 | 47,1 | 312,5 |
| Ужин | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога с повидлом | 150/26 | 4,08 | 3,4 | 29,98 | 188,14 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 15,8 | 77,9 |
| 401 | Чай с йодированным молоком | 200 | 1,6 | 1,5 | 15,6 | 53,5 |
| | Итого | 416 | 8,48 | 5,3 | 61,38 | 341,5 |
| | Итого за день | | 57,98 | 54,94 | 277,89 | 1800,0 |

День 5.

| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность (ккал) |
|-----|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | |
| 168 | Каша артек на йодированном молоке с маслом | 200 | 4,73 | 9,8 | 30,19 | 188,86 |
| 2 | Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/6 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| 397 | Какао с йодированным молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 |
| 368 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| | Итого | 541 | 11,25 | 20,94 | 70,43 | 476,26 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 67 | Щи из свежей капусты со сметаной с курицей | 200 | 4,1 | 5,1 | 15,7 | 96,1 |
| 278 | Суфле из печени с рисом | 80 | 10,16 | 3,09 | 6,98 | 120,44 |
| | Соус сметанный | 50 | 0,68 | 1,74 | 0,02 | 28,7 |
| | Картофель тушеный | 130 | 2,7 | 5,2 | 17,1 | 126,4 |
| 85 | Лук кольцами | 30 | 0,58 | 1,64 | 3,38 | 33,4 |
| 379 | Компот из изюма с витамином С | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 2,7 | 101,8 |
| | Итого | 740 | 22,26 | 17,29 | 73,64 | 619,84 |
| | Полдник | | | | | |
| 470 | Булочка «Дорожная» | 70 | 8,7 | 9,06 | 23,16 | 197,8 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 85,0 |
| | Итого | 270 | 9,7 | 9,06 | 43,36 | 282,8 |
| | Ужин | | | | | |
| 251 | Рыба, запеченная в томатном соусе | 80 | 7,94 | 7,03 | 0,2 | 123,5 |
| 313 | Перловый гарнир | 130 | 3,86 | 3,76 | 25,84 | 169,0 |
| 392 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 20,7 | 101,8 |
| | Итого | 460 | 15,6 | 11,29 | 53,14 | 421,1 |
| | Итого за день | 2011 | 58,81 | 58,58 | 240,57 | 1800,00 |

День 6.

| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность (ккал) |
|-----|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | |
| 207 | Макароны запеченные с сыром | 160 | 5,4 | 6,2 | 38,58 | 195,11 |
| 6 | Яйцо вареное | 40 | 2,4 | 4,4 | 0,3 | 56,6 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/5/ | 2,45 | 5,9 | 19,0 | 136,0 |
| 368 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| 395 | Кофейный напиток с йодированным молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 21,1 | 81,1 |
| | Итого | 535 | 14,55 | 20,4 | 88,78 | 513,21 |
| | Обед | | | | | |
| 57 | Борщ со свежей капустой со сметаной с курицей | 200 | 4,2 | 6,1 | 14,1 | 114,3 |
| 59 | Плов с мясом | 200 | 25,47 | 28,43 | 29,15 | 260,68 |
| | Соленый огурец | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7,05 |
| 376 | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 0,8 | 0,24 | 18,24 | 78,0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 20,7 | 101,8 |
| | Итого | 680 | 34,97 | 40,82 | 89,84 | 561,83 |
| | Полдник | | | | | |
| | Растягай с повидлом | 70 | 4,35 | 2,8 | 29,0 | 153,0 |
| 401 | Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт) | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| | Итого | 250 | 10,45 | 7,3 | 38,9 | 257,6 |
| | Ужин | | | | | |
| 153 | Запеканка морковная | 200 | 14,24 | 13,7 | 37,2 | 242,0 |
| 351 | Соус молочный, сладкий | 50 | 0,4 | 2,1 | 3,8 | 52,2 |
| 393 | Чай с лимоном | 200 | 2,9 | 3,1 | 15,7 | 102,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,8 | 0,22 | 14,78 | 70,36 |
| | Итого | 480 | 20,34 | 19,12 | 71,48 | 467,36 |
| | Итого за день | 1945 | 80,31 | 90,83 | 289,0 | 1800,0 |

День 7.

| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность (ккал) |
|----------------|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 416 | Каша манная на йодированном молоке с маслом | 180 | 2,9 | 5,8 | 35,7 | 117,6 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/5/ | 3 | 5,9 | 19 | 136,0 |
| 368 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| 395 | Кофейный напиток с йодированным молоком | 180 | 3,9 | 3,18 | 21,1 | 81,1 |
| | Итого | 505 | 10,2 | 15,28 | 85,6 | 379,1 |
| Обед | | | | | | |
| 81 | Суп картофельный с горохом с курицей со сметаной | 200 | 3,9 | 6,85 | 27,05 | 178,15 |
| 282 | Шницель мясной | 70 | 7,68 | 8,7 | 11,5 | 166,9 |
| 321 | Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 5,2 | 17,1 | 126,4 |
| 355 | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,68 | 1,74 | 0,02 | 1,15 |
| | Свекла вареная кусочками | 30 | 0,53 | 0,28 | 1,6 | 37,3 |
| 380 | Компот из изюма с витамином С | 180 | 0,4 | 0,00 | 20,8 | 72,9 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 20,7 | 101,8 |
| | Итого | 690 | 19,49 | 23,27 | 98,77 | 684,6 |
| Полдник | | | | | | |
| 2 | Печенье/ пряники | 70 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,4 | 0 | 19,8 | 81,0 |
| | Итого | 250 | 4,2 | 4,9 | 57,0 | 288,9 |
| Ужин | | | | | | |
| 229 | Вареники ленивые | 250 | 31,85 | 20,55 | 30,92 | 316,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 15,8 | 77,9 |
| 401 | Чай сладкий с йодированным молоком | 200 | 1,6 | 1,5 | 15,6 | 53,5 |
| | Итого | 490 | 36,25 | 22,45 | 62,32 | 447,4 |
| | Итого за день | 1935 | 70,14 | 65,9 | 303,69 | 1800,0 |

День 8.

| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность (ккал) |
|----------------|---|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 93 | Суп молочный на йодированном молоке с макаронными изделиями | 200 | 7,1 | 7,9 | 35,3 | 160,0 |
| 3,4 | Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/6 | 3,0 | 5,9 | 19,0 | 140,5 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| 6 | Яйцо вареное | 40 | 2,4 | 4,4 | 0,3 | 56,6 |
| 395 | Кофейный напиток с йодированным молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 21,1 | 81,1 |
| | итого | 581 | 16,8 | 22,1 | 85,5 | 482,6 |
| Обед | | | | | | |
| 65 | Суп овощной с курицей и сметаной | 200 | 3,3 | 9,08 | 11,84 | 92,7 |
| 300 | Куры тушеные | 80 | 23,78 | 24,98 | 28,1 | 221,08 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5,1 | 6,0 | 11,2 | 178,56 |
| 348 | Соус томатный | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,9 | 7,3 |
| | Соленый огурец | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7,05 |
| 376 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,24 | 18,24 | 78,0 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 20,7 | 101,8 |
| | итого | 700 | 37,38 | 41,15 | 92,23 | 686,49 |
| Полдник | | | | | | |
| 474 | Сдоба Российская | 70 | 3,4 | 4,68 | 33,38 | 156,0 |
| 401 | Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт) | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| | итого | 250 | 9,5 | 9,18 | 43,28 | 260,6 |
| Ужин | | | | | | |
| 255 | Котлеты рыбные запеченные | 80 | 5,3 | 1,48 | 7,82 | 119,24 |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 130 | 2,2 | 5,2 | 14,22 | 146,37 |
| 392 | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 15,8 | 77,9 |
| | итого | 450 | 10,5 | 7,08 | 44,24 | 370,31 |
| | Итого за день | 1981 | 74,48 | 79,51 | 265,25 | 1800,00 |

День 9.

| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность (ккал) |
|----------------|---|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 416 | Каша геркулесовая на йодированном молоке с маслом | 200 | 6,3 | 0,65 | 41,1 | 180,0 |
| 1,4 | Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/6 | 3,0 | 5,9 | 19,0 | 140,5 |
| 396 | Кофейный напиток с йодированным молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 21,1 | 81,1 |
| 368 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 56,6 |
| | Итого | 541 | 13,6 | 10,45 | 91,00 | 458,2 |
| Обед | | | | | | |
| 85 | Суп картофельный с клецками с курицей | 200 | 5,0 | 1,72 | 21,11 | 114,24 |
| 287 | Тефтели мясные | 80 | 7,68 | 8,7 | 11,5 | 211,3 |
| 134 | Свекла, тушеная в сметане | 130 | 2,9 | 8,3 | 16,9 | 134,6 |
| | Огурец соленый | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7,05 |
| 376 | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 0,4 | 0,00 | 20,8 | 72,9 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 20,7 | 101,8 |
| | Итого | 690 | 19,98 | 19,27 | 92,26 | 641,89 |
| Полдник | | | | | | |
| | Хлеб с повидлом | 70 | 3,37 | 3,7 | 28,3 | 152,1 |
| 399 | Напиток кисломолочный (варенец, ряженка, йогурт) | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| | Итого | 250 | 9,47 | 8,2 | 38,2 | 256,7 |
| Ужин | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога | 160 | 9,75 | 10,29 | 37,22 | 267,15 |
| 351 | Соус молочный сладкий | 50 | 0,4 | 2,1 | 3,8 | 52,2 |
| 401 | Чай сладкий с йодированным молоком | 200 | 1,6 | 1,5 | 15,6 | 53,5 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,8 | 0,22 | 14,78 | 70,36 |
| | Итого | 440 | 14,55 | 14,11 | 71,14 | 443,21 |
| | Итого за день | 1921 | 57,6 | 60,52 | 292,86 | 1800,00 |

День 10.

| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность (ккал) |
|----------------|---|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 417 | Каша пшенная на йодированном молоке с маслом | 200 | 10,4 | 11,4 | 33,42 | 224,7 |
| 3,4 | Бутерброд с маслом, сыр порционно | 30/5/6 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| 6 | Яйцо вареное | 40 | 2,4 | 2,0 | 0,3 | 56,6 |
| 104 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| 98 | Какао с йодированным молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 |
| | Итого | 581 | 18,26 | 17,27 | 84,8 | 568,7 |
| Обед | | | | | | |
| 57 | Борщ со свежей капустой с курицей со сметаной | 200 | 4,2 | 6,1 | 14,1 | 114,3 |
| 62 | Бефстроганов из печени | 80 | 34,5 | 9,6 | 24,7 | 127,4 |
| 321 | Картофельное пюре с маслом | 130 | 2,7 | 5,2 | 17,1 | 126,4 |
| 11 | Лук кольцами | 50 | 0,58 | 0,3 | 3,38 | 24,3 |
| 380 | Компот из изюма с витамином С | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 20,7 | 101,8 |
| | Итого | 710 | 45,63 | 21,24 | 90,11 | 607,2 |
| Полдник | | | | | | |
| 458 | Сдоба ватрушка | 70 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 222,0 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,4 | 0 | 19,8 | 81,0 |
| | Итого | 250 | 9,85 | 8,9 | 37,0 | 303,0 |
| Ужин | | | | | | |
| 249 | Рыба запеченая с яйцом | 80 | 14,17 | 3,86 | 1,75 | 102,0 |
| 320 | Овощи отварные с маслом (морковь) | 90 | 2,3 | 2,4 | 12,9 | 90,5 |
| 393 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,00 | 6,4 | 26,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,6 | 0,5 | 20,7 | 101,8 |
| | Итого | 420 | 11,65 | 24,08 | 72,66 | 321,1 |
| | Итого за день | 1961 | 85,39 | 71,49 | 284,577 | 1800,0 |