



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №244»
Ю.Б. Щербинина
01.09.2025 № 55/1-оен

МБДОУ «Детский сад №244»

Основное (организованное) меню

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет; с 3 лет до 7 лет

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет/ с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	90
	Каша «Геркулес» на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	5,5/6,5	8,5/11	25,7/31	181/226	2
	Кофейный напиток с сахаром	150/180	1,8/2,16	1,5/1,8	25/30	41,6/50	12
	Батон с маслом	20/25/5	1,5/1,9/0,05	0,6/0,75/3,6	10/12,5/0,05	52,4/65,5/33	14
итого за завтрак		365/430	13,6/15,4	18,2/21,15	61,05/73,85	364,6/431	
обед	Свекла отварная дольками	30/55	0,5/0,9	0,1/0,1	2,6/5	12,6/23,1	95
	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной с мясом говядины	150/180	1,07/1,28	1,47/2	6,1/7,3	71,7/95	20
	Плов с говядиной	170/200	11/13	12/15	23/29	216,7/304	40
	Компот из сушеных фруктов с сахаром + вит.С	150/180	0,4/0,48	0/0	14,9/17,9	60,8/73	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/12,25	49,6/62	100
итого за обед		540/665	16,07/19,5	14,27/17,98	67/84,7	461,4/620	
полдник	Печенье/вафли/пряник	20/25	1,6/2	3,2/4	12,8/16	96/120	50, 52
	Молоко кипяченое	150/180	4,2/5,04	3,8/4,6	7,0/8,4	82,5/99	53
	Яблоко/груша	95/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,7/9,8	43,3/45,6	86,92
итого за полдник		265/300	5,16/6	4,88/5,68	32,18/33,68	195,8/215	
ужин	Сырники творожные	120/150	12/15	6,84/9	18/21	245/329	78
	Соус молочный (сладкий)	40/50	1,4/1,8	3/4	3,8/4,8	51/64	98
	Сок	150/180	0,75/0,9	0/0	15,2/18,2	65/78	49
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/12,25	49,6/62	100
итого за ужин		350/430	15,75/19,7	10,04/13,25	47,6/57,25	411/534	
Итого за день:		1520/1825	50,58/60,6	47,39/58	207,83/249,48	1432/1800	
День 2							
завтрак	Яблоко/груша	95/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,7/9,8	43,3/45,6	86,92

	Каша манная на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	4/4,8	4,3/5,2	19/22,8	177/224,4	7
	Какао на цельном молоке с сахаром	150/180	3,5/4,2	2,7/3,2	9,5/11,4	75,3/90,36	11
	Батон с маслом и сыром	20/25/5/10	1,5/1,9/0,05/2,33	0,6/0,75/3,6/2,9	10/12,5/0,05/0	52,4/65,5/33/35,9	15
итого за завтрак		430/500	11,78/13,68	14,5/16,05	48,25/56,55	416,9/494,76	
обед	Свежий огурец	30/50	0,25/0,4	0,06/0,08	0,75/1,25	4,25/7,08	
	Суп фасолевый со сметаной на курином бульоне	150/180	5,08/6,1	3,4/4,12	26,4/31,7	103,3/146	23
	Жаркое по-домашнему из мяса кур	170/200	17,1/20	15,9/18,7	14,7/17,2	230,3/318	39
	Сок	150/180	0,75/0,9	0/0	15,2/18,2	65/78	49
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/12,25	49,6/62	100
итого за обед		540/660	26,28/31,3	20,06/23,78	77,45/93,85	502,45/673,58	
полдник	Калачик в сахаре	50/60	3,3/4	5,8/7	25/30,2	170,9/225,72	59
	Йогурт/Снежок	150/180	4,8/5,76	3,75/4,5	18,6/22,3	129/155	60
итого за полдник		200/240	8,1/9,76	9,55/11,5	43,6/52,5	300/380,72	
ужин	Тефтеля рыбная (минтай, горбуша)	60/80	8,4/11,2	1,6/2,1	5,1/6,9	58,6/91,4	65/1
	Тушеная капуста	110/130	2,75/3,25	3,2/3,8	10,7/12,6	63,23/98,36	44
	Чай с сахаром	150/180	0,2/0,2	0/0	4,9/5,8	20,1/24,12	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/12,25	49,6/62	100
итого за ужин		360/440	12,95/16,65	5/6,15	31,3/38,55	191,93/276,38	
Итого за день:		1520/1845	54,73/68,13	38,35/45,27	192,57/233	1400/1800	
День 3							
завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	90
	Каша «Дружба» на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	4/4,8	4,4/5,3	23,1/27,7	116,7/152	3
	Кофейный напиток с сахаром на молоке	150/180	2,9/3,5	2,2/2,63	8,5/10,2	64,5/77,4	13
	Батон с маслом и сыром	20/25/5/10	1,5/1,9/0,05/2,33	0,6/0,75/3,6/2,9	10/12,5/0,05/0	52,4/65,5/33/35,9	15
итого за		375/440	15,58/	17,7/	41,95/	359,1/	

завтрак			17,38	19,18	50,75	420,4	
обед	Морковь отварная дольками	30/50	0,4/0,7	0,1/0,2	2,1/3,5	10/16	94
	Суп с вермишелью на курином бульоне	150/180	3,86/4,64	2,08/2,5	13,87/16,65	146/175	22
	Кнели из мяса кур запеченные	60/80	11,5/15,3	2,6/3,46	8,1/10,8	101/134,7	38
	Картофельное пюре	110/130	2,38/2,8	3,85/4,55	14,5/17	124/146,5	29
	Сок	150/180	0,75/0,9	0/0	15,2/18,2	65/78	49
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/12,25	49,6/62	100
итого за обед		540/670	24,83/31,6	20,62/26,84	90,7/112	526,6/659,5	
полдник	Печенье/вафли/пряник	20/25	1,6/2	3,2/4	12,8/16	96/120	50, 52
	Молоко кипяченое	150/180	4,2/5,04	3,8/4,6	7,0/8,4	82,5/99	53
	Яблоко/груша	95/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,7/9,8	43,3/45,6	86,92
итого за полдник		265/300	5,16/6	4,88/5,68	32,18/33,68	221,8/264,6	
ужин	Суфле из говяжьей печени	120/150	16,8/21	11,04/13,8	21/26,3	165/242	35
	Соус томатно-сметанный	40/50	0,6/0,75	3,28/4,1	1,28/1,6	52/65	99
	Чай с сахаром	150/180	0,2/0,2	0/0	4,9/5,8	20,1/24,12	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/12,25	49,6/62	100
итого за ужин		350/430	19,2/23,95	15,2/18,15	37,78/47,0	336,7/455,6	
Итого за день:		1530/1840	64,77/78,93	57,72/69,85	202,61/243,43	1444/1800	
День 4							
завтрак	Яблоко/груша	95/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,7/9,8	43,3/45,6	86, 92
	Пудинг из творога	130/150	25,7/29,7	9,3/10,7	18,8/21,7	200/232	68
	Соус молочный (сладкий)	40/50	1,4/1,8	3/4	3,8/4,8	51/64	98
	Чай с сахаром	150/180	0,2/0,2	0/0	4,9/5,8	20,1/24,12	81
	Батон с маслом	20/25/5	1,5/1,9/0,05	0,6/0,75/3,6	10/12,5/0,05	52,4/65,5/33	14
итого за завтрак		440/510	29,25/34,05	16,9/19,45	47,25/54,65	399,8/464,22	
обед	Зеленый горошек	30/50	0,85/1,42	0,05/0,08	1,75/3	11,05/18,42	
	Рассольник со сметаной с мясом говядины	150/180	3,6/4,3	4,3/5,2	10,2/12,3	100,17/123	18
	Гуляш из говядины	60/80	10,1/13,5	9,8/13,1	2,4/3,2	139/186	37
	Рожки отварные с маслом	110/130	3,9/4,7	3,6/4,2	28/33	146/	34

					172,5		
Сок	150/180	0,75/0,9	0/0	15,2/ 18,2	65/78	49	
Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/ 13,25	50/62,5	101	
Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/ 12,25	49,6/62	100	
итого за обед	540/670	22,3/ 28,72	18,45/ 23,46	77,95/ 95,2	560,82/ 704,42		
полдник	Пирожок с капустой	50/60	2,0/2,4	1/1,2	18/21,6	115/160	58
	Йогурт/ Снежок	150/180	4,8/5,76	3,75/4,5	18,6/ 22,3	110/164	60
итого за полдник	200/240	6,8/8,16	4,75/5,7	36,6/ 43,9	225/324		
ужин	Картофельный пудинг	120/150	4,3/5	6,3/8	21/26	120/160	30
	Икра кабачковая	30/40	0,3/0,4	0,03/ 0,04	0/0	2/2,7	96
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,5/0,6	0,2/0,2	11,4/ 13,7	49/58,8	84
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/ 13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/ 12,25	49,6/62	100
итого за ужин	340/420	6,7/8	6,73/ 8,49	43/52,95	221/284		
Итого за день:	1520/ 1830	65,05/ 78,93	46,83/ 57,1	204,8/ 246,7	1400/ 1800		
День 5							
завтрак	Каша пшеничная на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	6/7,2	7,7/9,24	33,4/40	206,2/ 250	4
	Какао на цельном молоке с сахаром	150/180	3,5/4,2	2,7/3,2	9,5/11,4	75,3/ 90,36	11
	Батон с маслом и сыром	20/25/ 5/10	1,5/1,9/ 0,05/2,33	0,6/0,75/ 3,6/2,9	10/12,5/ 0,05/0	52,4/ 65,5/33/ 35,9	15
итого за завтрак	335/400	13,38/ 15,68	17,5/ 19,69	52,95/ 63,95	402,8/ 474,76		
	Свежий помидор	30/50	0,35/0,58	0,05/ 0,08	1,15/1,9	6,4/10,7	
	Борщ со свежей капустой со сметаной	150/180	3,5/4,2	3,8/4,5	14/16,8	67/81	19
	Тефтели из говядины	60/80	8,2/10,9	7,1/9,5	5/6,7	107,1/ 170	32
	Гороховое пюре	110/130	10,6/12,6	1/1	24,8/29	140,2/ 190	28
	Компот из изюма с сахаром + вит.С	150/180	0,3/0,4	0,1/0,1	13,8/ 16,6	56,9/ 68,3	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/ 13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/ 12,25	49,6/62	100
итого за обед	540/670	26,95/ 33,68	14,02/ 17,64	79,45/ 96,9	490/ 660		

полдник	Бутерброд с протертой ягодой или повидлом	25/30	1,15/ 1,15	3,02/3,6	12,5/15	65,5/ 78,6/90	64
	Молоко кипяченое	150/180	4,2/5,04	3,8/4,6	7,0/8,4	82,5/99	53
	Яблоко/груша	95/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,7/9,8	43,3/ 45,6	86, 92
итого за полдник		270/310	5,75/ 6,59	7,22/8,6	29,2/ 33,2	281,3/ 313,2	
ужин	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	90
	Вермишель в молоке	150/180	4,13/5	3,4/4	20/24	91/132	9
	Чай с сахаром	150/180	0,2/0,2	0/0	4,9/5,8	20,1/ 24,12	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/ 13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/ 12,25	49,6/62	100
итого за ужин		380/450	10,73/12	7,6/8,25	35,8/ 43,35	217,7/ 275,22	
Итого за день:		1525/ 1830	57,31/ 68,57	47,19/ 56	200/241	1400/ 1800	
Неделя 2 День 1							
	Каша пшеничная на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	6,2/7,4	6,9/8,3	33/40	203/264	6
	Чай с сахаром	150/180	0,2/0,2	0/0	4,9/5,8	20,1/ 24,12	81
	Батон с маслом	20/25/5	1,5/1,9/ 0,05	0,6/0,75/ 3,6	10/12,5/ 0,05	52,4/ 65,5/33	14
итого за завтрак		325/390	7,95/9,55	11,1/ 12,65	47,92/ 58,32	308,5/ 386,62	
обед	Свекла отварная дольками	30/55	0,5/0,9	0,1/0,1	2,6/5	12,6/ 23,1	95
	Суп с гречневой крупой со сметаной с мясом говядины (Московский)	150/180	5,85/7,02	3,3/3,4	16,8/20	110/134	25
	Бигус с мясом говядины	170/200	18,9/22,1	18,6/22	11,3/ 13,3	249/353	36
	Компот из сушеных фруктов + вит.С	150/180	0,4/0,48	0/0	14,9/ 17,9	60,8/73	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/ 13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/ 12,25	49,6/62	100
итого за обед		540/665	28,7/ 34,2	22,7/ 26,38	66/81	530/707	
полдник	Печенье/вафли/пряник	20/25	1,6/2	3,2/4	12,8/16	96/120	50, 52
	Молоко кипяченое	150/180	4,2/5,04	3,8/4,6	7,0/8,4	82,5/99	53
	Яблоко/груша	95/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,7/9,8	43,3/ 45,6	86, 92
итого за полдник		265/300	5,16/6	4,88/ 5,68	32,18/ 33,68	220/ 260	
ужин	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	90
	Морковная запеканка с изюмом со сгущенным молоком	120/150/ 40/50	16/20	9/12	33/42	269/359	80

	Чай с сахаром	150/180	0,2/0,2	0/0	4,9/5,8	20,1/ 24,12	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/ 13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/ 12,25	49,6/62	100
итого за ужин		390/470	22,6/27	13,02/ 16,25	48,8/ 61,08	395,7/ 502	
Итого за день:		1520/ 1825	64,06/ 76,37	51,7/ 60,96	192,73/ 234	1430/ 1810	
День 2							
завтрак	Яблоко/груша	95/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,7/9,8	43,3/ 45,6	86, 92
	Каша «Рябчик» на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	4,2/6,4	5,0/7,64	27/32,4	124/171	10
	Какао на цельном молоке с сахаром	150/180	3,5/4,2	2,7/3,2	9,5/11,4	75,3/ 90,36	11
	Батон с маслом и сыром	20/25/ 5/10	1,5/1,9/ 0,05/2,33	0,6/0,75/ 3,6/2,9	10/12,5/ 0,05/0	52,4/ 65,5/33/ 35,9	15
итого за завтрак		430/500	11,98/ 15,23	15,2/ 18,5	56,25 66,15	363,9/ 441,4	
обед	Свекла отварная дольками	30/55	0,5/0,9	0,1/0,1	2,6/5	12,6/ 23,1	95
	Суп со свежей капустой со сметаной	150/180	3,5/4,2	2,0/3,0	14/16,8	83,3/100	19/1
	Котлета из говядины	50/70	11/14,7	10,5/14	12,6/16, 8	118/165	33
	Гречка отварная	110/130	6,08/7,2	2,62/3, 46	26,4/31, 2	120/150	26
	Компот из кураги с сахаром	150/180	0,8/1	0,1/0,1	11,8/ 14,2	52,2/ 62,6	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/ 13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/ 12,25	49,6/62	100
итого за обед		530/665	24,9/31,9	16/21	87/108	485,7/ 625,2	
полдник	Булочка «Сюрприз»	50/60	3,7/4,5	1,7/2,04	38,9/ 46,7	175,4/ 222,48	59
	Йогурт/ Снежок	150/180	4,8/5,76	3,75/4,5	18,6/ 22,3	129/155	60
итого за поздник		200/230	8,5/10,26	5,45/ 6,54	57,5/69	304,4/ 377,48	
ужин	Суфле из рыбы (минтай, горбуша)	120/150	26/33	14,2/ 17,8	14,3/ 17,9	130/163	102
	Соус томатно-сметанный	40/50	0,6/0,75	3,28/4,1	1,28/1,6	52/65	99
	Чай с сахаром с лимоном	150/180	0,2/0,2	0/0	5/6,7	20,9/25	82
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/ 13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/ 12,25	49,6/62	100
итого за		350/430	28,4/ 35,95	17,68/ 22,15	31,18/ 39,45	252,9/ 315,5	

ужин							
Итого за день:		1520/ 1820	60,06/ 75,39	50,51/ 60,82	222/ 268	1420/ 1808	
День 3							
завтрак	Яблоко/груша	95/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,7/9,8	43,3/ 45,6	86,92
	Каша кукурузная на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	5,4/7,2	6,9/9,2	33/44	170/204	8
	Кофейный напиток с сахаром на молоке	150/180	2,9/3,5	2,2/2,63	8,5/10,2	64,5/ 77,4	13
	Батон с маслом и сыром	20/25/ 5/10	1,5/1,9/ 0,05/2,33	0,6/0,75/ 3,6/2,9	10/12,5/ 0,05/0	52,4/ 65,5/33/ 35,9	15
итого за завтрак		430/500	12,58/ 15,38	16,6/ 19,48	61,25/ 76,55	399,1/ 461,4	
обед	Зеленый горошек	30/50	0,85/1,42	0,05/ 0,08	1,75/3	11,05/ 18,42	
	Суп с клецками с курицей	150/180	3,5/4,16	2,5/3	18/21,6	100/134	16
	«Ласточкино гнездо» из мяса говядины с яйцом	60/80	12,3/16,4	13/17,3	13,3/ 17,8	106/148	41
	Перловый гарнир	110/130	1,8/2,2	7,8/9,7	8,6/10,7	90/127	81/1
	Компот из кураги+ вит.С	150/180	0,8/1	0,1/0,1	11,8/ 14,2	50,2/ 60,2	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/ 13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/ 12,25	49,6/62	20/25
итого за обед		540/670	22,35/ 29,08	24,15/ 31,06	73,85/ 95,8	456,85/ 612,12	
полдник	Булочка «Домашняя»	50/60	4,9/5,9	2,7/3,24	32,2/ 38,6	132,9/ 174	54
	Сок	150/180	0,75/0,9	0/0	15,2/ 18,2	65/78	49
итого за полдник		200/240	5,65/6,8	2,7/3,24	47,4/ 56,8	197,9/ 252	
ужин	Запеканка творожно-манная	120/150	23,7/29,7	8,5/10,7	21,5/27	210/ 290,4	79
	Соус молочный (сладкий)	40/50	1,4/1,8	3/4	3,8/4,8	51/64	98
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,5/0,6	0,2/0,2	11,4/ 13,7	49/59	84
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/ 13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/ 12,25	49,6/62	100
итого за ужин		350/430	27,2/33,7	11,9/ 14,15	47,3/ 57,75	360/475	
Итого за день:		1520/ 1830	67,78/ 84,96	55,35/ 67,93	229,8/ 287,0	1412 /1800	
День 4							
завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	90
	Каша рисовая на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	4/5,3	4,1/5,5	32,2/ 38,7	130,5/ 169	5

	Какао на цельном молоке с сахаром	150/180	3,5/4,2	2,7/3,2	9,5/11,4	75,3/ 90,36	11
	Батон с маслом	20/25/5	1,5/1,9/ 0,05	0,6/0,75/ 3,6	10/12,5/ 0,05	52,4/ 65,5/33	14
итого за завтрак		365/430	13,85/ 16,25	15/17,05	51,75/ 62,95	347,8/ 414,46	
обед	Свежий помидор	30/50	0,35/0,58	0,05/ 0,08	1,15/1,9	6,4/10,7	
	Свекольник со сметаной с курицей	150/180	2,87/3,45	1,65/ 1,98	11,4/ 13,7	93/122	17
	Котлета из говяжьего сердца	50/70	9,5/13,3	11/15,4	8,2/11,5	100/168	33/1
	Сложный гарнир	110/130	2,6/3,3	3,5/4,3	10/12	103/148	1
	Компот из изюма с сахаром + вит.С	150/180	0,3/0,4	0,1/0,1	13,8/ 16,6	56,9/ 68,3	45
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/ 13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/ 12,25	49,6/62	20/25
итого за обед		530/660	19,17/ 25,43	16,9/ 22,664	66,35/ 82,8	467/ 651,2	
полдник	Расстегай с повидлом	50/60	3,7/4,5	1,7/2	38,9/47	160,7/ 222	61
	Йогурт/ Снежок	150/180	4,8/5,76	3,75/4,5	18,6/ 22,3	129/155	60
	Яблоко/груша	95/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,7/9,8	43,3/ 45,6	86,92
итого за полдник		295/340	8,9/10,66	5,85/6,9	67,2/79	333/ 422,6	
	Котлета рыбная (минтай, горбуша)	60/80	8,4/11,2	1,6/2,1	5,1/6,9	58,6/ 91,4	65
	Макароны отварные	110/130	3,9/4,7	3,6/4,2	24/28,4	146/ 172,5	34/1
	Чай с сахаром	150/180	0,2/0,2	0/0	4,9/5,8	20,1/ 24,12	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/ 13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/ 12,25	49,6/62	100
итого за ужин		360/440	28,4/ 35,95	17,68/ 22,15	31,08/ 38,55	252,1/ 314,62	
Итого за день:		1540/ 1860	70,32/ 88,29	55,43/ 68,74	216,38/ 264,0	1400/ 1803	
День 5							
завтрак	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	90
	Каша ячневая на цельном молоке с сахаром и маслом	150/180	4/4,8	5/6	30/36	124/169	12
	Кофейный напиток с сахаром на молоке	150/180	2,9/3,5	2,2/2,63	8,5/10,2	64,5/ 77,4	13
	Батон с маслом и сыром	20/25/ 5/10	1,5/1,9/ 0,05/2,33	0,6/0,75/ 3,6/2,9	10/12,5/ 0,05/0	52,4/ 65,5/33/ 35,9	15
итого за завтрак		375/440	15,58/ 17,38	18,3/20	48,85/ 59,05	366,4/ 437,4	
обед	Морковь отварная дольками	30/50	0,4/0,7	0,1/0,2	2,1/3,5	10/16	94

	Суп гороховый с курицей	150/180	5/6	3,5/4,2	20/24	85/120	23/1
	Биточки из говядины	60/80	11/14,6	10,5/14	12,6/ 16,8	160/210	33
	Рожки отварные с маслом	110/130	3,9/4,7	3,6/4,2	24/28,4	146/ 172,5	34
	Сок	150/180	0,75/0,9	0/0	15,2/ 18,2	65/78	49
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/ 13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/ 12,25	49,6/62	100
итого за обед		540/670	23,8/ 30,38	19,3/ 25,28	90,3/111	560/725	
полдник	Печенье/вафли/пряник	20/25	1,6/2	3,2/4	12,8/16	96/120	50, 52
	Молоко кипяченое	150/180	4,2/5,04	3,8/4,6	7,0/8,4	82,5/99	53
	Яблоко/груша	95/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,7/9,8	43,3/ 45,6	86, 92
итого за полдник		265/300	5,16/6	4,88/ 5,68	32,18/ 33,68	220/ 264	
ужин	Запеканка картофельная с говяжьей печенью	120/150	13,7/17,2	6,6/8,3	19,3/ 24,1	160/240	
	Соус томатно-сметанный	40/50	0,6/0,75	3,28/4,1	1,28/1,6	52/65	99
	Чай с сахаром	150/180	0,2/0,2	0/0	4,9/5,8	20,1/ 24,12	81
	Хлеб пшеничный	20/25	1,6/2	0,2/0,25	10,6/ 13,25	50/62,5	101
	Хлеб ржаной	20/25	1,5/1,9	0,5/0,63	9,8/ 12,25	49,6/62	100
итого за ужин		350/430	16,1/ 20,15	10,08/ 12,65	36,08/ 44,75	278/386	
Итого за день:		1530/ 1840	60,64/ 73,91	52,56/ 63,61	208,41/ 250,0	1420/ 1820	
Среднее значение за период:		1525/ 1835	60,0/75,0	49,57/ 60,0	207/ 261	1420/ 1820	