



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа №232» города Саратова

Основное меню для детей дошкольного возраста
(с учетом внесенных изменений от 30.03.26 № 44)

Зимне - весеннее
с 01.04.2026г

г. Саратов 2026

День 1: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|-------------------------------------|--|-------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Каша Геркулесовая молочная | 180 | 7,13 | 8,71 | 24,07 | 208,54 | 168 | |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,88 | 34,86 | 384 | |
| | Печенье | 30 | 2,19 | 5,70 | 19,70 | 138,6 | 210 | |
| | Масло порционное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33,05 | 6 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 415 | 9,36 | 18,03 | 52,71 | 415,05 | | |
| 2 ЗАВТРАК | Сок фруктовый | 160 | 0,48 | 0,32 | 26,08 | 109,33 | 398 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 160 | 0,48 | 0,32 | 26,08 | 109,33 | | |
| ОБЕД | Салат из горошка консервированного | 50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 75 | 10 | |
| | Щи на м/к бульоне со сметаной | 180 | 3,63 | 7,1 | 18,01 | 136,74 | 233 | |
| | Суфле куриное | 80 | 12,70 | 14,36 | 9,35 | 208,84 | 310 | |
| | Пюре картофельное | 170 | 3,10 | 5,21 | 35,33 | 124,54 | 321 | |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,10 | 0,00 | 10,14 | 38,55 | 16 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 25,00 | 100 | 1 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 69 | 1 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 740 | 26,93 | 27,47 | 115,23 | 752,67 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Лапшевник с творогом | 200 | 16,32 | 18,29 | 24,15 | 485,28 | 212 |
| | | Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,54 | 1,60 | 2,65 | 27,21 | 406 |
| Напиток кисломолочный | | 180 | 5,40 | 4,50 | 19,80 | 142,2 | 401 | |
| Вафля | | 20 | 0,58 | 6,82 | 12,18 | 102,63 | 211 | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 69 | 1 | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 480 | 25,24 | 31,51 | 73,18 | 826,32 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1795 | 62,01 | 77,33 | 267,20 | 2103,37 | | |

День 2: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: зимне-осеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|-------------------------------------|---|------------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная | 180 | 6,42 | 6,99 | 24,86 | 191,36 | 170 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,02 | 2,47 | 9,74 | 76,28 | 397 | |
| | Бутерброды с маслом и сыром | 45 | 5,92 | 8,34 | 14,46 | 156,6 | 3 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 15,36 | 21,25 | 49,06 | 424,24 | | |
| 2 ЗАВТРАК | Яблоко | 180 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 368 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 180 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | | |
| ОБЕД | Икра морковная | 50 | 0,63 | 0,04 | 4,59 | 20,56 | 54 | |
| | Суп свекольный на м/к бульоне со сметаной | 180 | 3,46 | 4,95 | 18,70 | 133,81 | 651 | |
| | Суфле из отварного мяса с рисом | 80 | 11,32 | 14,13 | 28,52 | 143,89 | 279 | |
| | Пюре из гороха с маслом | 130 | 10,53 | 2,97 | 26,74 | 176,86 | 423 | |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,10 | 0,00 | 10,14 | 38,55 | 16 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100 | 1 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 69 | 1 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 700 | 31,94 | 22,89 | 123,09 | 682,67 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Рыба запеченная с картофелем | 230 | 13,43 | 8,76 | 22,17 | 215,72 | 250 |
| | | чай с лимоном | 180 | 0,05 | 0,00 | 7,15 | 28,24 | 393 |
| Булочка сдобная | | 70 | 5,88 | 7,40 | 42,05 | 220,66 | 469 | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,60 | 46 | 1 | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 500 | 20,96 | 16,36 | 64,93 | 510,62 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1785 | 68,66 | 60,90 | 246,88 | 1664,53 | | |

День 3: Среда

Неделя: Первая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная жидкая | 180 | 6,49 | 7,57 | 25,09 | 200,06 | 168 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,68 | 2,25 | 11,66 | 108 | 395 |
| | Бутерброды с маслом и сыром | 45 | 5,92 | 8,34 | 14,46 | 156,6 | 3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 15,09 | 18,16 | 51,21 | 464,66 | |
| 2 ЗАВТРАК | Сок фруктовый | 160 | 0,80 | 0,00 | 16,16 | 67,55 | 398 |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 160 | 0,80 | 0,00 | 16,16 | 67,55 | |
| ОБЕД | Свекла отварная-кусочек | 50 | 0,75 | 0,05 | 4,42 | 21,19 | 31 |
| | Суп каргофельный с клецками на м/к | 180 | 3,96 | 2,96 | 22,45 | 161,19 | 233 |
| | бульоне со сметаной | 170 | 9,18 | 15,02 | 16,31 | 285,2 | 298 |
| | Ленивые голубцы | 30 | 1,30 | 1,86 | 4,18 | 41,27 | 159 |
| | Соус томатный | 180 | 0,10 | 0,00 | 10,14 | 38,55 | 16 |
| | Компот из сушеных фруктов | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 69 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 690 | 21,19 | 20,69 | 91,90 | 716,4 | |
| | Сырники из творога | 200 | 16,08 | 21,74 | 34,96 | 545,04 | 157 |
| | Молоко сгущенное | 50 | 3,60 | 4,25 | 27,75 | 164 | 351 |
| Напиток кисломолочный | 180 | 5,04 | 4,50 | 19,80 | 140,4 | 401 | |
| Вафля | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,22 | 68,42 | 211 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,60 | 46 | 1 | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 470 | 26,96 | 31,25 | 108,33 | 963,86 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1725 | 64,04 | 70,10 | 267,60 | 2212,47 | |

День 4: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная | 180 | 5,83 | 7,60 | 25,85 | 200,16 | 168 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,02 | 2,47 | 9,74 | 76,28 | 397 |
| | Бутерброды с маслом | 35 | 2,44 | 3,92 | 14,46 | 102 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 395 | 11,29 | 13,99 | 50,05 | 378,44 | |
| 2 ЗАВТРАК | Яблоко | 180 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 368 |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 180 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| ОБЕД | Морковь отварная-кусочек | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,46 | 17,58 | 87 |
| | Борщ на м/к бульоне со сметаной | 180 | 2,71 | 7,10 | 11,34 | 133,61 | 57 |
| | Коплета из говядины | 80 | 9,15 | 7,79 | 19,18 | 168,26 | 65 |
| | Картофель отварной | 150 | 3,09 | 2,85 | 29,41 | 149,06 | 125 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,10 | 0,00 | 10,14 | 38,55 | 16 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 69 | 1 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 21,60 | 18,59 | 107,93 | 676,06 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Рыба запечённая в омлете | 80 | 9,22 | 8,64 | 6,96 | 162,49 | 249 |
| | Капуста тушеная | 170 | 3,20 | 2,65 | 12,54 | 110,65 | 132 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,05 | 0,00 | 7,15 | 28,24 | 393 |
| | Печенье | 30 | 2,19 | 5,70 | 19,70 | 138,6 | 210 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,60 | 46 | 1 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 480 | 16,26 | 17,19 | 55,95 | 485,98 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1775 | 49,55 | 50,17 | 223,73 | 1587,48 | |

День 5: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|-------------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Каша дружба молочная | 180 | 6,27 | 7,81 | 25,07 | 200,94 | 168 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,68 | 2,25 | 11,66 | 108 | 395 | |
| | Бутерброды с маслом и сыром | 45 | 5,92 | 8,34 | 14,46 | 156,6 | 3 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 14,87 | 18,40 | 51,19 | 465,54 | | |
| 2 ЗАВТРАК | Сок фруктовый | 160 | 0,64 | 0,48 | 17,60 | 72,8 | 398 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 160 | 0,64 | 0,48 | 17,60 | 72,8 | | |
| ОБЕД | Салат из отварной свеклы | 50 | 0,71 | 0,88 | 4,18 | 27,46 | 33 | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на м.к. бульоне со сметаной | 180 | 3,56 | 4,89 | 17,44 | 129,63 | 233 | |
| | Печень говяжья по строгановски | 80 | 10,09 | 10,04 | 12,13 | 154,91 | 403 | |
| | Каша гречневая | 150 | 5,07 | 6,49 | 25,88 | 160,98 | 313 | |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,10 | 0,00 | 10,14 | 38,55 | 16 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100 | 1 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 69 | 1 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 25,43 | 23,10 | 104,17 | 680,53 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Яйцо варенное | 40 | 4,80 | 4,60 | 0,28 | 63 | 213 |
| | | Рагу из овощей | 170 | 2,90 | 2,81 | 15,50 | 98,03 | 137 |
| Чай с сахаром | | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,98 | 26,7 | 392 | |
| Ватрушка с повидлом | | 80 | 5,94 | 4,44 | 31,06 | 187,46 | 458 | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,60 | 46 | 1 | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 490 | 15,24 | 12,05 | 63,42 | 421,19 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1775 | 56,18 | 54,03 | 236,38 | 1640,06 | | |

День 6: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша Геркулесовая молочная | 180 | 7,13 | 8,71 | 24,07 | 208,54 | 168 |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,88 | 34,86 | 384 |
| | Печенье | 30 | 2,19 | 5,70 | 19,70 | 138,6 | 210 |
| | Масло порционное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33,05 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 415 | 9,36 | 18,03 | 52,71 | 415,05 | |
| 2 ЗАВТРАК | Сок фруктовый | 160 | 0,48 | 0,80 | 26,40 | 108,8 | 398 |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 160 | 0,48 | 0,80 | 26,40 | 108,8 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая | 50 | 0,76 | 4,56 | 3,08 | 47,6 | 121 |
| | Суп картофельный с клецками на кур. бульоне со сметаной | 180 | 3,80 | 2,96 | 22,45 | 161,19 | 233 |
| | Плов из мяса (курицы) | 200 | 9,56 | 7,37 | 34,10 | 302,96 | 304 |
| | | | | | | | |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,10 | 0,00 | 10,14 | 38,55 | 16 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 69 | 1 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 690 | 20,12 | 15,69 | 104,17 | 719,3 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Омлет с картофелем | 200 | 13,20 | 13,54 | 23,86 | 272,18 | 218 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,98 | 26,7 | 392 |
| | Пирожок с яблоком | 80 | 5,20 | 8,54 | 29,94 | 231,58 | 139 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 69 | 1 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 490 | 20,80 | 22,38 | 75,18 | 599,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1755 | 50,76 | 56,90 | 258,46 | 1842,61 | |

День 7: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: зимне-весеннее

3-7 лет

Возрастная категория:

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная жидкая | 180 | 6,49 | 7,57 | 25,09 | 200,06 | 168 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,02 | 2,47 | 9,74 | 76,28 | 397 | |
| | Бутерброды с маслом и сыром | 45 | 5,92 | 8,34 | 14,46 | 156,6 | 3 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 15,43 | 18,38 | 49,29 | 432,94 | | |
| 2 ЗАВТРАК | Яблоко | 180 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 368 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 180 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | | |
| ОБЕД | Морковь тушённая | 50 | 0,62 | 4,89 | 3,29 | 29,65 | 87 | |
| | Суп картофельный с бобовыми на м/к | | | | | | | |
| | Бульоне со сметаной | 180 | 2,80 | 4,79 | 12,25 | 103,75 | 81 | |
| | Гуляш из отварного мяса | 80 | 8,35 | 12,50 | 24,19 | 94,15 | 277 | |
| | Макаронны отварные | 150 | 5,32 | 6,10 | 40,88 | 232,11 | 317 | |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,10 | 0,00 | 10,14 | 38,55 | 16 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100 | 1 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 69 | 1 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 23,09 | 29,08 | 125,15 | 667,21 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Тефтели из рыбы с рисом | 80 | 11,76 | 7,10 | 13,20 | 141,35 | 299 |
| Капуста тушеная | | 170 | 3,20 | 2,65 | 12,54 | 110,65 | 132 | |
| Чай с лимоном | | 180 | 0,05 | 0,00 | 7,15 | 28,24 | 393 | |
| Зефир | | 30 | 0,24 | 0,03 | 23,94 | 97,8 | 702 | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,60 | 46 | 1 | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 480 | 16,85 | 9,98 | 66,43 | 424,04 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1785 | 55,77 | 57,84 | 250,67 | 1571,19 | | |

День 8: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептура |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная | 180 | 6,94 | 7,59 | 24,96 | 197,48 | 168 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,68 | 2,25 | 11,66 | 108 | 395 |
| | Бутерброды с маслом и сыром | 45 | 5,92 | 8,34 | 14,46 | 156,6 | 3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 15,54 | 18,18 | 51,08 | 462,08 | |
| 2 ЗАВТРАК | Сок фруктовый | 160 | 0 | 0 | 17,6 | 80 | 398 |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | 160 | 0,00 | 0,00 | 17,60 | 80 | |
| ОБЕД | Салат из репчатого лука | 50 | 0,67 | 3,09 | 3,90 | 46,05 | 11 |
| | Борщ на м/к бульоне со сметаной | 180 | 2,71 | 7,10 | 11,34 | 133,61 | 57 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 9,80 | 12,70 | 27,35 | 252,9 | 328 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,10 | 0,00 | 10,14 | 38,55 | 16 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 69 | 1 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 690 | 19,18 | 23,69 | 87,13 | 640,11 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Пудинг из творога | 200 | 16,62 | 7,13 | 4,91 | 161,15 | 235 |
| | Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,54 | 1,60 | 2,65 | 27,21 | 406 |
| | Напиток кисломолочный | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 97,2 | 401 |
| | Вафля | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,22 | 68,42 | 211 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,60 | 46 | 1 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 470 | 24,62 | 13,99 | 40,94 | 399,98 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1725 | 59,34 | 55,86 | 196,75 | 1582,17 | |

День 9: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: зимне-весеннее

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | |
|-------------------------------------|---|----------------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------------|---------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная | 180 | 6,42 | 6,99 | 24,86 | 191,36 | 170 | | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,02 | 2,47 | 9,74 | 76,28 | 397 | | |
| | Бутерброды с маслом | 35 | 2,44 | 3,92 | 14,46 | 102 | 1 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | 369,64 | | |
| 2 ЗАВТРАК | Апельсин | 300 | 1,80 | 0,60 | 24,30 | 108 | 368 | | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК | | | | | | | 108 | | |
| ОБЕД | Морковь отварная-кусочек | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,46 | 17,58 | 87 | | |
| | Рассольник (суп с крупой) на м/к бульоне со сметаной | 180 | 1,51 | 4,69 | 13,95 | 96,94 | 76 | | |
| | Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" | 90 | 6,03 | 5,79 | 11,34 | 88,17 | 350 | | |
| | Рагу из овощей | 170 | 2,90 | 2,81 | 15,50 | 98,03 | 137 | | |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,10 | 0,00 | 10,14 | 38,55 | 16 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100 | 1 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 69 | 1 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | 508,27 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Суфле из рыбы | 80 | 11,72 | 9,13 | 8,91 | 161,15 | 268 | |
| | | Свекла тушеная | 150 | 2,31 | 5,83 | 17,44 | 99,21 | 61 | |
| Чай с лимоном | | 180 | 0,05 | 0,00 | 7,15 | 28,24 | 393 | | |
| Пирожок с капустой и яйцом | | 80 | 5,37 | 4,18 | 32,78 | 207,26 | 454 | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,60 | 46 | 1 | | |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | 541,86 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | 1527,77 | | |

День 10: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: зимне- весеннее

3-7 лет

Возрастная категория:

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная | 180 | 6,72 | 8,04 | 24,28 | 201,7 | 168 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,68 | 2,25 | 11,66 | 108 | 395 |
| | Бутерброды с маслом и сыром | 45 | 5,92 | 8,34 | 14,46 | 156,6 | 3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 15,32 | 18,63 | 50,40 | 466,3 | |
| 2 ЗАВТРАК | Сок фруктовый | 160 | 0,00 | 0,00 | 18,72 | 75,2 | 398 |
| | | 160 | 0,00 | 0,00 | 18,72 | 75,2 | |
| ОБЕД | Икра свекольная | 50 | 0,71 | 0,04 | 5,35 | 24,96 | 54 |
| | Щи на м/к бульоне со сметаной | 180 | 3,63 | 7,1 | 18,01 | 136,74 | 233 |
| | Суфле из печени | 80 | 11,03 | 16,15 | 24,56 | 191,11 | 279 |
| | Пюре картофельное | 170 | 3,10 | 5,21 | 35,33 | 124,54 | 321 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,11 | 0,00 | 10,14 | 38,55 | 16 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 20,00 | 100 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,40 | 69 | 1 |
| | | 740 | 24,48 | 29,30 | 127,79 | 684,9 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,16 | 7,02 | 12,14 | 191,38 | 93 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,98 | 26,7 | 392 |
| | Булочка сдобная | 70 | 5,88 | 7,40 | 42,05 | 220,66 | 469 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,60 | 46 | 1 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 470 | 13,64 | 14,62 | 70,77 | 484,74 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1775 | 53,44 | 62,55 | 267,68 | 1711,14 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 17850 | 571,57 | 593,14 | 2453,38 | 17442,79 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1785 | 57,16 | 59,31 | 245,34 | 1744,279 | |