

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 272»  
(МБДОУ д/с № 272)

630123, г. Новосибирск ул. Ереванская, д. 4 тел. 200-12-32, 200-13-20  
e-mail: ds\_272@edu54.ru, <https://ds272nsk.edusite.ru/>  
ОГРН 1025401016200  
ИНН 5402143142 КПП 540201001

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 272

*А. В. Зайцева*  
А. В. Зайцева

приказ от *06* 2024 № *5* - од



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для воспитанников в возрасте от 2 до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	150	4,155	6,465	24,3	172,05	274
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	355	5,96	15,42	52,61	373,45	
завтрак 2							
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	<b>Кукуруза десертная порционно</b>	10	0,13	0,01	0,17	12	Табл.
	<b>Гуляш из говядины</b>	80	13,734	14,667	2,8	198	373
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	90	3,393	0,405	17,424	86,94	297
	<b>Кисель из ягоды с/м</b>	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, сметаной</b>	160	1,12	3,184	4,976	53,12	147
	Итого за обед	553	20,687	18,656	57,11	489,71	
полдник							
	<b>Снежок</b>	150	4,35	3,75	6	75	535
	<b>Крендель сахарный</b>	50	3,6	6,867	30,6	199,334	659

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	200	7,95	10,617	36,6	274,334	
ужин							
	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	120	16,56	15,76	25,36	309,6	325
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Соус клюквенный</b>	10	0,006	0,002	1,27	5,12	379
	Итого за ужин	325	17,796	15,882	47,51	403,97	
Итого за день		1533	52,793	60,975	203,63	1588,464	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	<b>Сыр (порционно)</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	106
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	150	4,65	5,595	23,145	161,55	268
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	360	7,105	15,585	30,935	292,8	
завтрак 2							
	<b>Сок Сады Придонья</b>	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	<b>Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами</b>	80	7,6	4,115	3,6	81,715	349
	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	90	2,223	3,663	22,383	131,4	246
	<b>Компот из вишни с/м</b>	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Свекольник с мясом, сметаной</b>	150	1,305	2,67	7,215	58,2	136
	Итого за обед	533	13,708	10,928	66,378	419,065	
полдник							
	<b>Пряники</b>	25	1,475	1,175	18,75	91,5	608
	<b>Ряженка (3-7 лет)</b>	150	4,35	3,75	6,3	76,667	420
	Итого за полдник	175	5,825	4,925	25,05	168,167	
ужин							
	<b>Картофель отварной</b>	120	2,28	4,92	15,24	114	179
	<b>Чай с лимоном (2-й вариант)</b>	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	<b>Сельдь с луком</b>	30	2,88	6,09	1,14	70,8	359
	Итого за ужин	360	7,38	11,31	42,45	301,05	
Итого за день		1528	34,268	42,798	169,863	1204,082	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	<b>Повидло (порционно)</b>	5	0	0	0	0	111
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b>	150	5,55	5,61	27,375	182,25	270
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	360	6,815	14,295	48,665	350,35	
завтрак 2							
	<b>Апельсин</b>	100	0,9	0,2	8,1	43	118
	Итого за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	
обед							
	<b>Голубцы ленивые</b>	90	7,65	7,47	3,6	112,5	377
	<b>Картофельное пюре</b>	80	1,68	3,52	8,72	73,6	434

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,45	0	24,3	99	527
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	<b>Суп из овощей с фасолью, сметаной</b>	150	2,205	2,64	9,165	69,3	148
	Итого за обед	533	14,115	13,93	58,175	415,75	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	<b>Печенье</b>	25	1,475	1,175	18,75	91,5	609
	Итого за полдник	205	6,695	5,675	27,39	186,9	
ужин							
	<b>Икра морковная</b>	35	0,84	2,485	3,64	40,25	124
	<b>Соус сметанный</b>	25	0,385	2,658	0,845	28,825	451
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	<b>Запеканка из печени с рисом (3-7 лет)</b>	145	15,515	6,311	17,076	187,12	311
	Итого за ужин	415	18,87	11,754	33,951	317,545	
Итого за день		1613	47,395	45,854	176,281	1313,545	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Омлет с сыром</b>	140	19	28,6	3	346	315
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	345	23,415	40,255	33,29	589,7	
завтрак 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	<b>Салат из свеклы отварной</b>	40	0,6	2,2	3,36	35,6	51
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	160	1,728	1,824	12,048	71,2	152
	<b>Тефтели из говядины</b>	60	8,829	9,172	6,858	145,715	393
	<b>Напиток клюквенный</b>	150	0,075	0	15,525	62,25	539
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за обед	443	13,362	13,496	50,181	376,115	
полдник							
	<b>Булочка "Веснушка"</b>	50	3,917	3,084	28,5	157,5	578
	<b>Кисель молочный</b>	180	2,88	2,43	14,31	71,1	525
	Итого за полдник	230	6,797	5,514	42,81	228,6	
ужин							
	<b>Капуста тушеная</b>	125	4,625	4,5	4,875	78,75	428
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	<b>Птица тушеная (3-7 лет)</b>	60	3,643	3,339	0,91	48,194	301
	Итого за ужин	395	10,488	8,139	31,675	242,294	
Итого за день		1513	54,462	67,804	167,756	1483,709	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	<b>Сыр (порционно)</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	106

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша "Дружба"</b>	150	3,945	8,745	18,795	169,65	266
	<b>Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)</b>	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	360	9,28	21,165	40,895	372	
завтрак 2							
	<b>Сок Сады Придонья</b>	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	<b>Икра свекольная</b>	20	0,48	1,42	2,08	23	124
	<b>Соус сметанный</b>	10	0,154	1,063	0,338	11,53	451
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	80	4,56	4,184	19,776	134,96	243
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	<b>Рассольник домашний с мясом, сметаной</b>	160	1,328	3,328	8,192	68	137
	<b>Зразы рыбные с яйцом, минтай (3-7 лет)</b>	80	6,987	3,087	8,067	88	281
	Итого за обед	563	16,269	13,652	71,363	474,14	
полдник							
	<b>Йогурт питьевой</b>	150	7,5	4,8	12,75	130,5	536
	<b>Пряники</b>	25	1,475	1,175	18,75	91,5	608
	Итого за полдник	175	8,975	5,975	31,5	222	
ужин							
	<b>Сырники из творога запечённые</b>	100	15,734	14,534	20,067	274	326

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Соус молочный для запекания</b>	25	0,943	2,34	2,498	34,825	443
	<b>Чай с лимоном (2-й вариант)</b>	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	335	18,897	17,174	48,635	425,075	
Итого за день		1533	53,671	58,016	197,443	1516,215	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	<b>Повидло (порционно)</b>	5	0	0	0	0	111
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</b>	150	5,37	7,05	21,6	171,3	272
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	360	6,635	15,735	42,89	339,4	
завтрак 2							
	<b>Киви</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	150	5,535	4,335	9,63	99,75	159
	<b>Котлета из говядины</b>	60	10,68	10,5	8,58	171,6	386
	<b>Соус томатный</b>	15	0,162	0,56	1,041	9,84	462
	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	70	2,142	3,143	14,686	97,65	248
	<b>Компот из кураги</b>	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	20	0,32	2,02	1,92	27,2	2
	Итого за обед	528	21,239	20,858	66,337	540,29	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	<b>Ватрушка с творогом</b>	70	4,317	1,984	47,717	226,334	560
	Итого за полдник	250	9,537	6,484	56,357	321,734	
ужин							
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	120	4,524	0,54	23,232	115,92	297
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	<b>Сердце в соусе сметанный с томатом и луком</b>	85	20,655	11,39	3,485	198,9	408
	Итого за ужин	415	27,309	12,23	39,107	376,17	
Итого за день		1653	65,12	55,707	214,491	1624,594	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша ячневая вязкая</b>	150	4,8	8,55	26,82	203,4	261
	<b>Какао с молоком</b>	175	3,15	2,888	21,875	126	508
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	350	9,125	20,123	56,485	443,5	
завтрак 2							
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	118

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	<b>Суп картофельный с горохом</b>	150	1,38	2,55	9,075	64,8	149
	<b>Плов из отварной говядины</b>	160	12,096	11,904	31,488	281,6	375
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,45	0	24,3	99	527
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	20	0,172	1,022	0,522	11,96	19
	Итого за обед	543	16,228	15,776	77,775	518,71	
полдник							
	<b>Варенец</b>	150	4,35	3,75	6	75	535
	<b>Вафли</b>	25	0,7	0,825	19,325	87,5	607
	Итого за полдник	175	5,05	4,575	25,325	162,5	
ужин							
	<b>Запеканка из творога</b>	130	20,8	21,84	20,714	368,334	319
	<b>Соус черносмородиновый</b>	25	0,103	0,025	16,323	65,925	481
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	365	23,123	22,165	62,927	549,609	
Итого за день		1533	53,926	63,039	232,312	1721,319	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	<b>Сыр (порционно)</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	106

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Каша пшенная молочная жидкая</b>	150	5,85	7,095	26,85	212,7	273
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	360	8,305	17,085	34,64	343,95	
завтрак 2							
	<b>Сок Сады Придонья</b>	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	<b>Кукуруза десертная порционно</b>	20	0,26	0,02	0,34	24	Табл.
	<b>Суп картофельный с клецками</b>	150	0,655	1,419	4,787	34,5	151
	<b>Фрикадельки из курицы припущенные</b>	50	7,134	6,2	3,8	99,334	415
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	90	5,13	4,707	22,248	151,83	243
	<b>Кисель из клюквы с/м</b>	180	0,09	0	20,7	86,4	515
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	<b>Соус сметанный с томатом и луком</b>	15	0,321	1,374	1,047	17,835	454
	Итого за обед	538	15,72	14,02	65,312	475,249	
полдник							
	<b>Снежок</b>	150	4,35	3,75	6	75	535
	<b>Коржик молочный</b>	50	3,417	6,084	32,75	199,167	598
	Итого за полдник	200	7,767	9,834	38,75	274,167	
ужин							
	<b>Гуляш из говядины</b>	100	17,167	18,334	3,5	247,5	373
	<b>Картофельное пюре</b>	115	2,415	5,06	12,535	105,8	434

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Чай с лимоном (2-й вариант)</b>	150	0,075	0	11,4	45,75	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	395	21,787	23,694	39,825	460,4	
Итого за день		1593	53,829	64,683	183,577	1576,766	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	<b>Повидло (порционно)</b>	5	0	0	0	0	111
	<b>Масло сливочное (порционно)</b>	10	0,05	8,25	0,08	74,8	111
	<b>Омлет натуральный</b>	140	12,062	18,739	3,231	228,308	307
	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	<b>Батон-Нарезной (350 г) нарезка</b>	15	1,125	0,435	7,71	39,3	117
	Итого за завтрак	350	13,867	27,694	31,541	429,708	
завтрак 2							
	<b>Бананы</b>	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	<b>Горошек зелёный порционно</b>	10	0,13	0,01	0,17	12	Табл.
	<b>Суп крестьянский с крупой (перловка)</b>	150	1,275	3,06	8,73	67,5	160
	<b>Биточки рыбные (горбуша)</b>	80	11,12	1,68	7,68	90,4	351
	<b>Соус молочный к блюдам (3-й вариант)</b>	10	0,265	0,369	0,779	9,92	446
	<b>Рис отварной</b>	90	2,214	3,645	20,286	122,76	419
	<b>Компот из вишни с/м</b>	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за обед	553	17,584	9,244	70,825	450,33	
полдник							
	<b>Кисель из черной смородины с/м</b>	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	<b>Булочка дорожная</b>	50	3,5	6,917	27,917	188,334	584
	Итого за полдник	230	3,68	7,007	47,267	266,634	
ужин							
	<b>Рагу из овощей с мясом, соусом сметанным</b>	175	3,5	9,363	14,875	157,5	201
	<b>Чай с молоком</b>	180	0	0	0	0	505
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	385	5,63	9,663	27,265	218,85	
Итого за день		1618	42,261	54,108	197,898	1461,522	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша молочная кукурузная жидкая</b>	150	3,945	8,745	18,795	169,65	271
	<b>Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)</b>	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за завтрак	360	9,105	11,415	47,865	311,25	
завтрак 2							
	<b>Сок Сады Придонья</b>	100	0,25	0,05	5,05	23	
	Итого за завтрак 2	100	0,25	0,05	5,05	23	
обед							
	<b>Томаты солёные</b>	20	0,22	0,02	0,7	4	113
	<b>Жаркое домашнему</b>	130	15,364	13,71	9,81	223,955	374

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Напиток клюквенный</b>	180	0,09	0	18,63	74,7	539
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом, сметаной</b>	150	1,095	3	6,39	57	133
	Итого за обед	513	18,899	17,03	47,92	421,005	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	<b>Печенье</b>	35	2,065	1,645	26,25	128,1	609
	Итого за полдник	215	7,285	6,145	34,89	223,5	
ужин							
	<b>Салат витаминный</b>	45	0,495	4,545	4,77	62,1	5
	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>	100	17,3	11,7	11,8	222	404
	<b>Соус молочный к блюдам (3-й вариант)</b>	25	0,663	0,923	1,948	24,8	446
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,09	0	13,5	54	503
	<b>Хлеб пшеничный (650гр) нарезка</b>	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
	<b>Хлеб ржано-пшеничный (500 гр) нарезка</b>	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115
	Итого за ужин	380	20,678	17,468	44,408	424,25	
Итого за день		1568	56,217	52,108	180,133	1403,005	
Среднее значение за период:		1568.5	51.395	56.51	192.339	1489.323	