

Утверждаю.
Заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 44»
Н.С.Чернышова
(Приказ № 1/3 от 13.01.2026)

Циклическое двухнедельное меню МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 44»

Для организации питания детей дошкольного возраста
с 12-часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
питания

ЯСЛИ

1 неделя

Понедельник, 1-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	Каша "Дружба" на сгущённом молоке с маслом сливочным	180	201	8,2	12,8	17,2
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	82	1,5	1,5	15
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
	Итого	365	395,4	12,7	19,5	47,46
2-й завтрак	Зеленый горошек консервированный	40	14	1,9	0,09	3
Обед						
	Суп куриный с маслом растительным	150	144,6	5,4	6,4	12,3
	Плов с курицей с маслом растительным	150	297,4	6,9	7,4	20,9
	Компот из кураги и изюма с сахаром	150	52	0,5		19,4
Итого	Хлеб ржаной	40	79,6	1,9	0,3	16,4
	Итого	530	587,6	16,6	14,2	72
Полдник	Булочка на сухом молоке с сахаром и маслом растительным	50	195,5	2,1	1,6	14,3
	Молоко	200	120	5,6	6,4	9,4
Итого		250	315,5	7,7	8	23,7
Ужин	Капуста тушеная с маслом сливочным	170	120	3,1	4,9	15,8
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		400	245	5,7	5,15	42,8
Всего за день		1545	1543,5	42,7	46,9	186

Вторник, 2-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	Омлет на молоке с маслом сливочным	130	241,4	8	5,7	9,2
	Какао на молоке с сахаром	180	149,1	3,2	3,3	16,4
	Хлеб пшеничный	35	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		350	502,9	14,2	14,2	40,86
2-й завтрак	Кукуруза консервированная	40	20	0,8	0,6	3
Обед						
	Свекольник на мясокостном бульоне с маслом растительным, со сметаной	200	178	6,9	10,9	16,6
	Греча отварная с маслом сливочным	100	130,4	5,1	4,3	31,8
	Мясо тушеное с маслом растительным	60	162,7	7,3	15,8	1,4
	Компот из кураги и изюма с сахаром	150	52	0,5		19,4
	Хлеб ржаной	40	79,6	1,9	0,3	16,4
Итого		590	622,7	22,5	31,9	88,6
Полдник	Плюшка на молоке с сахаром и маслом растительным	50	164,2	2,1	1,6	14,3
	Чай с сахаром	150	37,5	0,5	0,15	11,8
Итого		200	276,7	2,6	1,75	26,1
Ужин	Лапша в молоке с сахаром и маслом сливочным	180	178,2	6,3	7,7	28
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		410	303,5	8,9	7,95	55
Всего за день		1550	1705,8	48,2	55,8	210,6

Среда, 3-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	Творожное суфле на молоке с сахаром, маслом сливочным, со сметанным соусом	160/40	402	20,5	11,9	12,6
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	126,2	3,2	3,3	16,4
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
	Итого	385	640,6	26,7	20,4	44,26
2-й завтрак	Фрукт	100	46	1,4		24,4
Обед						
	Помидор свежий	30	5,4	0,3		2,3
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне с маслом растительным	180	126,8	7,7	6,7	22,7
	Макароны отварные с маслом сливочным	100	170,6	4,2	3,9	16,2
	Котлета мясная с луком с маслом растительным	50	175	6,6	5,2	9,8
	Компот из кураги и изюма с сахаром	150	52	0,5		19,4
	Хлеб ржаной	40	79,6	1,9	0,3	16,4
	Итого	650	655,4	22,6	16,1	111,2
Полдник	Печенье / вафли	50	112,3	1,6	1,4	25,8
	Чай	150	5	0,5	0,15	1,8
Итого		200	117,3	2,1	1,55	27,6
Ужин	Картофельное пюре на молоке с маслом сливочным	130	180	3	2,2	27,2
	Кабачковая икра	40	36,4	0,9	4	3,8
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		400	341,4	6,5	6,45	58
Всего за день		1635	1754,7	57,9	44,5	241,06

Четверг, 4-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	Каша рисовая на молоке с сахаром и маслом сливочным	150	174,4	5	10,4	26,9
	Какао на молоке с сахаром	180	149,1	3,2	3,3	16,4
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		365	435,9	11,2	18,9	58,56
2-й завтрак	Фрукт	100	46	1,4		24,4
Обед						
	Огурец свежий	40	5,6	0,3		0,8
	Суп гороховый на мясокостном бульоне с маслом растительным	150	157,3	7,8	10,5	13,3
	Запеканка капустная с мясом с маслом сливочным, с соусом	180	282,1	17,8	13,5	4,5
	Компот из кураги и изюма с сахаром	150	52	0,5		19,4
	Хлеб ржаной	40	79,6	1,9	0,3	16,4
		660	622,6	29,7	24,3	78,8
Полдник	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Сыр	30	111,3	6,6	8,6	0,15
	Чай с сахаром и лимоном	150	54	0,7	0,2	14,5
Итого		210	261,3	9,4	8,9	29,85
Ужин	Рыбное соте на молоке с маслом сливочным	170	290	19,5	5,8	29,6
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		400	415	22,1	6,05	56,6
Всего за день		1635	1734,8	72,4	58,15	223,81

Пятница, 5-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с сахаром и маслом сливочным	180	170,6	6,6	7,5	23,6
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	126,2	3,2	3,3	16,4
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
	Итого	365	409,2	20,9	16	55,26
2-й завтрак	Сок	100	47	0,5		11,7
Обед						
	Салат из отварной свеклы с сахаром и маслом растительным	50	74,5	0,77	3	7,9
	Бульон куриный с маслом сливочным, с гренками	180	119,6	6,4	6	6,99
	Запеканка картофельная с курицей с маслом сливочным, с овощным соусом	180/30	281,2	10,6	6,1	37,71
	Компот из кураги и изюма с сахаром	150	52	0,5		19,4
	Хлеб ржаной	40	79,6	1,9	0,3	16,4
	Итого	730	653,9	20,17	15,4	100,1
Полдник	Вафли / пряники	50	112,3	1,6	1,4	25,8
	Молоко	200	120	5,6	6,4	9,4
	Итого	250	232,3	7,2	7,8	35,2
Ужин	Пюре гороховое с маслом сливочным	170	197,4	12,2	4,9	30
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Итого	400	322,4	14,8	5,15	57
Всего за день		1745	1617,8	63,07	44,35	247,56

2 неделя

Понедельник, 6-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	180	181,2	6,2	8,8	25,7
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	82	1,5	1,5	15
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		365	375,6	10,7	15,5	55,96
2-й завтрак	Зеленый горошек консервированный	40	14	1,9	0,09	3
Обед						
	Суп с курицей и вермишелью с маслом сливочным	150	144,6	5,4	6,4	12,3
	Рис с овощами и курицей с маслом растительным	150	297,4	6,9	7,4	20,9
	Компот из кураги и изюма с сахаром	150	52	0,5		19,4
	Хлеб ржаной	40	79,6	1,9	0,3	16,4
Итого		530	587,6	16,6	14,19	72
Полдник	"Гребешки" на сухом молоке с сахаром и маслом растительным	50	195,5	2,1	1,6	14,3
	Молоко	200	120	5,6	6,4	9,4
Итого		250	315,5	7,7	8	23,7
Ужин	Овощное рагу с маслом сливочным	180	148,3	2,37	3,38	14,5
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		410	273,3	4,97	3,63	41,5
Всего за день		1555	1552	39,97	41,32	193,16

Вторник, 7-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	Омлет на молоке с маслом сливочным	130	241,4	8	5,7	9,2
	Какао на молоке с сахаром	180	149,1	3,2	3,3	16,4
	Хлеб пшеничный	35	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		350	502,9	14,2	14,2	40,86
2-й завтрак	Кукуруза консервированная	40	20	0,8	0,6	3
Обед						
	Борщ на мясокостном бульоне с маслом растительным, со сметаной	160/5	169,4	7,2	5,7	8,8
	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	100	130,4	5,1	4,3	31,8
	Подлива мясная с маслом растительным	60	173,4	7,3	15,8	1,4
	Компот из кураги и изюма с сахаром	150	52	0,5		19,4
	Хлеб ржаной	40	79,6	1,9	0,3	16,4
Итого		555	624,8	22,8	26,7	80,8
Полдник	Булочка «Веснушка» на молоке с сахаром и маслом растительным	50	164,2	2,1	1,6	14,3
	Чай с сахаром	150	37,5	0,5	0,15	11,8
Итого		200	201,7	2,6	1,75	26,1
Ужин	Каша пшеничная на молоке с сахаром и маслом сливочным	170	201	5	6,6	20
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		400	326	7,6	6,85	47
Всего за день		1505	1606,1	47,2	49,5	194,76

Среда, 8-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	Творожная запеканка на молоке с сахаром и маслом сливочным, со сметанным соусом	160/40	415	20,5	11,9	11,6
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	126,2	3,2	3,3	16,4
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
	Итого	385	640,6	26,7	20,4	44,26
2-й завтрак	Фрукт	100	46	1,4		24,4
Обед						
	Помидор свежий	30	5,4	0,3		2,3
	Суп молочный рисовый с сахаром и маслом сливочным	150	163,1	4,7	5,25	24
	Макароны отварные с маслом сливочным	100	170,6	4,2	3,9	16,2
	Подлива из печени с маслом растительным	60	167,4	9,8	8,9	4
	Компот из кураги и изюма с сахаром	150	52	0,5		19,4
	Хлеб ржаной	40	79,6	1,9	0,3	16,4
	Итого	630	684,1	22,8	18,35	106,7
Полдник	Вафли / пряники / печенье	50	112,3	1,6	1,4	25,8
	Чай	150	5	0,5	0,15	1,8
Итого		200	117,3	2,1	1,55	27,6
Ужин	Картофельное пюре на молоке с сахаром и маслом сливочным	130	180	3	2,2	27,2
	Кабачковая икра	40	36,4	0,9	4	3,8
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		400	341,4	6,5	6,45	58
Всего за день		1615	1783,4	58,1	46,75	236,56

Четверг, 9-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	Каша пшенная на молоке с сахаром и маслом сливочным	150	233,5	11,7	8	18,3
	Какао на молоке с сахаром	180	149,1	3,2	3,3	16,4
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
	Итого	365	495	17,9	16,5	49,96
2-й завтрак	Фрукт	100	46	1,4		24,4
Обед						
	Огурец свежий	40	5,6	0,3		0,8
	Рассольник на мясокостном бульоне с маслом растительным со сметаной	150/5	141,1	6	5,1	13,5
	Капуста тушеная с маслом сливочным	120	76,6	2	1,8	8,6
	"Ежики" мясные в томатно-сметанном соусе	50	203,3	9,8	6,6	14,2
	Компот из кураги и изюма с сахаром	150	52	0,5		19,4
	Хлеб ржаной	40	79,6	1,9	0,3	16,4
	Итого	655	604,2	21,9	13,8	97,3
Полдник	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого	Сыр	30	111,3	6,6	8,6	0,15
	Чай с сахаром и лимоном	150	54	0,7	0,2	14,5
		210	261,3	9,4	8,9	29,85
Ужин	Суфле рыбное на молоке с маслом сливочным	170	296	19,5	5,8	29,6
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		400	421	22,1	6,05	56,6
Всего за день		1630	1780,5	71,3	45,25	233,71

Пятница, 10-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	Каша гречневая на молоке с сахаром и маслом сливочным	180	212,5	5,9	5,7	22,7
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	126,2	3,2	3,3	16,4
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
	Итого	365	451,1	12,1	14,2	54,36
2-й завтрак	Сок	100	47	0,5		11,7
Обед						
	Салат из отварной свеклы с сахаром и маслом растительным	50	74,5	0,77	3	7,9
	Щи с курицей с маслом сливочным со сметаной	180/5	170,7	4	5,3	12,8
	Картофель тушёный подомашнему с курицей с маслом сливочным	160	279,5	10	4,9	21
	Компот из кураги и изюма с сахаром	150	52	0,5		19,4
	Хлеб ржаной	40	79,6	1,9	0,3	16,4
	Итого	685	703,3	17,67	13,5	89,2
Полдник	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Варенье	30	75,6			19
	Чай	150	3	0,6	0,2	2,2
	Итого	210	153,6	2,7	0,3	36,4
Ужин	Гороховое пюре с маслом сливочным	170	207,4	12,2	4,9	30
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Итого	400	332,4	14,8	5,15	57
Всего за день		1660	1640,4	47,27	33,15	236,96

САД

1 неделя

Понедельник, 1-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша "Дружба" на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	250	10,7	16	25
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	86	1,8	1,8	19,9
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
	Итого	445	473,4	16,4	23,1	65,06
2-й завтрак	Зеленый горошек консервированный	50	17,5	2,4	0,1	3,8
Обед						
	Суп куриный с маслом сливочным	200	189,5	13	8,3	25,3
	Плов с курицей с маслом растительным	180	366,8	12,9	12,5	27,9
	Компот из кураги и изюма с сахаром	200	64	0,6		23,4
	Хлеб ржаной	50	99,5	2,4	0,4	20,5
	Итого	680	737,3	31,3	21,3	100,9
Полдник	Булочка на сухом молоке с сахаром и маслом растительным	60	231	4	2,5	15,2
	Молоко	200	120	5,6	6,4	9,4
	Итого	260	351	9,6	8,9	24,6
Ужин	Капуста тушеная с маслом сливочным	210	138	3,8	5,6	16,9
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Итого	450	288	7,4	5,98	51,2
Всего за день		1835	1849,7	64,7	59,3	241,8

Вторник, 2-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет на молоке с маслом сливочным	155	260,4	8	7	10
	Какао на молоке с сахаром	200	164,7	3,8	4,2	18,9
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		400	562,5	15,7	16,5	49,06
2-й завтрак	Кукуруза консервированная	50	25	1	0,8	3,8
Обед						
	Свекольник на мясокостном бульоне с маслом растительным со сметаной	250	216	7,6	13,7	18,1
	Греча отварная с маслом сливочным	130	163	6	5,3	32,5
	Мясо тушеное с маслом растительным	70	186,4	12,8	16,5	2,3
	Компот из кураги и изюма с сахаром	200	64	0,6		23,4
	Хлеб ржаной	50	99,5	2,4	0,4	20,5
Итого		750	753,9	30,4	36,7	100,6
Полдник	Плюшка на молоке с сахаром и маслом растительным	60	165,8	4	2,5	15,2
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
Итого		260	215,8	4,6	2,68	29,4
Ужин	Лапша в молоке с сахаром и маслом сливочным	210	190	6,3	7,7	34,8
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
Итого		450	340	9,9	8,08	69,1
Всего за день		1860	1871,4	60,6	63,96	248,16

Среда, 3-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Творожное суфле на молоке с сахаром и маслом сливочным, со сметанным соусом	180/50	492	20,5	11,9	10,5
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	164,8	3,9	4,1	19,6
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		475	794,2	28,3	21,3	50,26
2-й завтрак	Фрукт	100	46	1,4		24,4
Обед						
	Помидор свежий	30	5,4	0,3		2,3
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне с маслом растительным	200	182,5	8,4	7,4	26,8
	Макароны отварные с маслом сливочным	130	203,9	6,3	4,2	20,2
	Котлета мясная с луком и маслом растительным	60	196	13,7	10,6	11
	Компот из кураги и изюма с сахаром	200	64	0,6		23,4
	Хлеб ржаной	50	99,5	2,4	0,4	20,5
		770	797,3	33,1	22,6	128,6
Полдник	Печенье / вафли	50	112,3	1,6	1,4	25,8
	Чай	200	6,4	0,6	0,18	2,2
Итого		250	118,7	2,2	1,58	28
Ужин	Картофельное пюре на молоке с сахаром и маслом сливочным	160	202,5	4,1	3	36,3
	Кабачковая икра	50	45,5	2,2	5	4,2
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
Итого		450	398	9,9	8,38	74,8
Всего за день		1945	2108	73,5	53,86	281,66

Четверг, 4-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша рисовая на молоке с сахаром и маслом сливочным	200	205,6	7	12,1	27,5
	Какао на молоке с сахаром	200	164,7	3,8	4,2	18,9
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
	Итого	445	507,7	14,7	21,6	66,56
2-й завтрак	Фрукт	100	46	1,4		24,4
Обед						
	Огурец свежий	50	7	0,4		1,6
	Суп гороховый на мясокостном бульоне с маслом растительным	200	208,4	8,8	11,6	14,7
	Запеканка капустная с мясом с маслом сливочным, с соусом	200	312,5	19,8	15	5
	Компот из кураги и изюма с сахаром	200	64	0,6		23,4
	Хлеб ржаной	50	99,5	2,4	0,4	20,5
	Итого	800	737,4	33,4	27	89,6
Полдник	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Сыр	40	148,4	8,8	11,4	0,2
	Чай с сахаром и лимоном	200	66,8	0,73	0,2	17,7
	Итого	280	315,2	12,53	11,8	38
Ужин	Рыбное соте на молоке с маслом сливочным	210	340,6	22	6,5	33,3
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Итого	450	490,6	25,6	6,88	67,6
Всего за день		1975	2050,9	86,23	67,28	261,76

Пятница, 5-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с сахаром и маслом сливочным	200	197,4	7,4	8,4	26,3
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	164,8	3,9	4,1	19,6
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
	Итого	445	499,6	15,2	17,8	66,06
2-й завтрак	Сок	100	47	0,5		11,7
Обед						
	Салат из отварной свеклы с сахаром и маслом растительным	60	82,6	0,8	3,1	8,5
	Бульон куриный с маслом сливочным, с гренками	200	181	6,4	8,2	7,3
	Запеканка картофельная с курицей с маслом сливочным, с овощным соусом	200/40	345	12,2	10,4	40,1
	Компот из кураги и изюма с сахаром	200	64	0,6		23,4
	Хлеб ржаной	50	99,5	2,4	0,4	20,5
	Итого	850	819,1	22,9	22,1	111,5
Полдник	Вафли / печенье / пряники	50	112,3	1,6	1,4	25,8
	Молоко	200	120	5,6	6,4	9,4
	Итого	250	232,3	7,2	7,8	35,2
Ужин	Пюре гороховое с маслом сливочным	210	261	14,7	6,3	36,1
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Итого	450	411	18,3	6,68	70,4
Всего за день		1995	1962	63,6	54,38	283,16

2 неделя

Понедельник, 6-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	205,4	7,5	9,2	27
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	86	1,8	1,8	19,9
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		445	428,8	13,2	16,3	67,06
2-й завтрак	Зеленый горошек консервированный	50	17,5	2,4	0,1	3,8
Обед						
	Суп с курицей и вермишелью с маслом сливочным	200	189,5	13	8,3	25,3
	Рис с овощами и курицей с маслом растительным	180	366,8	12,9	12,5	27,9
	Компот из кураги и изюма с сахаром	200	64	0,6		23,4
	Хлеб ржаной	50	99,5	2,4	0,4	20,5
Итого		680	737,3	31,3	21,3	100,9
Полдник	"Требешки" на сухом молоке с сахаром и маслом растительным	60	231	4	2,5	15,2
	Молоко	200	120	5,6	6,4	9,4
Итого		260	351	9,6	8,9	24,6
Ужин	Овощное рагу с маслом сливочным	210	175,4	3,77	7,59	15
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
Итого		450	325,4	7,37	7,97	49,3
Всего за день		1835	1842,5	61,47	54,47	241,86

Вторник, 7-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет на молоке с маслом сливочным	155	260,4	8	7	10
	Какао на молоке с сахаром	200	164,7	3,8	4,2	18,9
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		400	562,5	15,7	16,5	49,06
2-й завтрак	Кукуруза консервированная	50	25	1	0,8	3,8
Обед						
	Борщ на мясокостном бульоне с маслом растительным со сметаной	200/10	214,4	9	7,3	10,6
	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	130	163	6	5,3	32,5
	Подлива мясная с маслом растительным	70	204,2	12,8	16,5	2,3
	Компот из кураги и изюма с сахаром	200	64	0,6		23,4
	Хлеб ржаной	50	99,5	2,4	0,4	20,5
Итого		580	770,1	21,8	30,3	93,1
Полдник	Булочка «Веснушка» на молоке с сахаром и маслом растительным	60	165,8	4	2,5	15,2
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
Итого		260	215,8	4,6	2,68	29,4
Ужин	Каша пшеничная на молоке на молоке с сахаром и маслом сливочным	210	222,9	6,7	8,9	26,7
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
Итого		450	372,9	10,3	9,28	61
Всего за день		1690	1921,3	52,4	58,76	232,56

Среда, 8-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Творожная запеканка на молоке с сахаром, маслом сливочным, со сметанным соусом	180/50	511	20,5	11,9	11,6
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	164,8	3,9	4,1	19,6
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
	Итого	475	794,2	28,3	21,3	50,26
2-й завтрак	Фрукт	100	46	1,4		24,4
Обед						
	Помидор свежий	30	5,4	0,3		2,3
	Суп молочный рисовый с сахаром и маслом сливочным	200	217,5	6,3	7	32
	Макароны отварные с маслом сливочным	130	203,9	6,3	4,2	20,2
	Подлива из печени с маслом растительным	70	234	10,2	9,2	4,98
	Компот из кураги и изюма с сахаром	200	64	0,6		23,4
	Хлеб ржаной	50	99,5	2,4	0,4	20,5
	Итого	780	870,3	27,5	20,8	127,78
Полдник	Вафли / пряники	50	112,3	1,6	1,4	25,8
	Чай	200	6,4	0,6	0,18	2,2
Итого		250	118,7	2,2	1,58	28
Ужин	Картофельное пюре на молоке с маслом сливочным	160	202,5	4,1	3	36,3
	Кабачковая икра	50	45,5	2,2	5	4,2
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
Итого		450	398	9,9	8,38	74,8
Всего за день		1955	2181,2	67,9	52,06	280,84

Четверг, 9-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшенная на молоке с сахаром и маслом сливочным	200	313,8	11,9	8,9	24,1
	Какао на молоке с сахаром	200	164,7	3,8	4,2	18,9
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		445	615,9	19,6	18,4	63,16
2-й завтрак	Фрукт	100	46	1,4		24,4
Обед						
	Огурец свежий	50	7	0,4		1,6
	Рассольник на мясокостном бульоне с маслом растительным со сметаной	200/10	207	8	6,8	18,1
	Капуста тушеная с маслом сливочным	130	115	2,3	2,1	8,9
	"Ежики" мясные в томатно-сметанном соусе	60	281,6	10	6,8	14,7
	Компот из кураги и изюма с сахаром	200	64	0,6		23,4
	Хлеб ржаной	50	99,5	2,4	0,4	20,5
		800	820,1	25,1	16,1	111,6
Полдник	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
Итого	Сыр	40	148,4	8,8	11,4	0,2
	Чай с сахаром и лимоном	200	66,8	0,73	0,2	17,7
		280	315,2	12,53	11,8	38
Ужин	Суфле рыбное на молоке с маслом сливочным	210	340,6	22	6,5	33,3
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
Итого		450	490,6	25,6	6,88	67,6
Всего за день		1975	2241,8	82,83	53,18	280,36

Пятница, 10-й день

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша гречневая на молоке с сахаром и маслом сливочным	200	235	7,9	7,6	30,3
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	164,8	3,9	4,1	19,6
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
	Итого	445	537,2	15,7	17	70,06
2-й завтрак Обед	Сок	100	47	0,5		11,7
	Салат из отварной свеклы с сахаром и маслом растительным	60	82,6	0,8	3,1	8,5
	Щи с курицей с маслом сливочным со сметаной	200/10	212,6	7,2	7,1	17,1
	Картофель тушёный подомашнему с курицей с маслом сливочным	180	324,7	13	6,6	28
	Компот из кураги и изюма с сахаром	200	64	0,6		23,4
	Хлеб ржаной	50	99,5	2,4	0,4	20,5
	Итого	800	830,4	24,5	17,2	109,2
Полдник	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Варенье	35	88,2			22
	Чай	200	4	0,6	0,2	2,2
	Итого	275	192,2	3,6	0,4	44,3
Ужин	Гороховое пюре с маслом сливочным	210	261	14,7	6,3	36,1
	Чай с сахаром	200	50	0,6	0,18	14,2
	Хлеб пшеничный	40	100	3	0,2	20,1
	Итого	450	411	18,3	6,68	70,4
Всего за день		1970	1970,8	62,1	41,28	294,5