

«Утверждаю»
Заведующий
МАДОУ «Детский сад №270»

 К.А. Мануйлова
приказ от «13» февраля 2025 г.



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
МАДОУ «Детский сад №270»

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | Ясли | | | | | |
| | Каша вязкая (ячневая) | 140 | 2,88 | 3,56 | 22,87 | 133 | 182 |
| | Хлеб пшеничный | 22 | 1,76 | 0,22 | 11,00 | 48 | ГП |
| | Сыр (порциями) | 8 | 1,85 | 2,36 | 0,00 | 29 | 7 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 90 | 414 |
| Итого за завтрак | | 350 | 9,34 | 8,55 | 48,23 | 300 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с рыбными консервами | 150 | 5,16 | 5,04 | 8,60 | 100 | 95 |
| | Котлеты рубленые | 50 | 7,44 | 5,62 | 7,48 | 110 | 299 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,27 | 3,56 | 10,37 | 82 | 354 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 18,00 | 88 | ГП |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 394 |
| Итого за обед | | 500 | 18,00 | 14,64 | 25,00 | 465 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 2,10 | 6,00 | 20,40 | 126 | ГП |
| | Молоко кипяченое | 170 | 5,19 | 4,63 | 8,59 | 96 | 419 |
| Итого за полдник | | 200 | 7,29 | 10,63 | 28,99 | 222 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 227 |
| | Запеканка из печени с рисом | 150 | 18,59 | 7,40 | 20,51 | 223 | 311 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 15,00 | 66 | ГП |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 413 |
| Итого за ужин | | 400 | 28,74 | 14,64 | 50,10 | 441 | |
| Итого за День | | 1450 | 63 | 48 | 152 | 1428 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | Ясли | | | | | |
| | Омлет паровой натуральный | 90 | 7,98 | 15,33 | 1,58 | 176 | 237 |
| | Овощи свежие (томаты) | 45 | 0,47 | 2,54 | 1,44 | 30 | ГП |
| | Бутерброды с маслом | 35 | 2,41 | 3,92 | 14,55 | 115 | 1 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 416 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 14,53 | 24,98 | 33,39 | 428 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свекла отварная | 15 | 0,25 | 0,03 | 1,20 | 6 | ГП |
| | Суп картофельный | 150 | 1,41 | 1,70 | 9,98 | 61 | 83 |
| | Плов из птицы | 160 | 15,12 | 12,76 | 26,76 | 282 | 321 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 18,00 | 88 | ГП |
| | Соки фруктовые | 150 | 0,00 | 0,00 | 16,50 | 67 | ГП |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 515 | 19,58 | 14,89 | 72,44 | 504 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста | 50 | 3,15 | 1,82 | 20,46 | 111 | 437/500 |
| | Ряженка | 150 | 4,00 | 3,13 | 5,25 | 62 | ГП |
| Итого за полдник | | 200 | 7,15 | 4,95 | 25,71 | 173 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Огурцы с зеленью в заливке | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 4 | ГП |
| | Биточки рыбные запеченные | 50 | 6,34 | 2,04 | 4,44 | 61 | 271 |
| | Рагу из овощей | 110 | 1,32 | 7,88 | 8,13 | 108 | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 15,00 | 66 | ГП |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 411 |
| Итого за ужин | | 400 | 10,12 | 10,24 | 38,46 | 279 | |
| Итого за день | | 1465 | 51 | 55 | 170 | 1384 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | Ясли | | | | | |
| | Каша жидкая (манная) | 130 | 1,95 | 3,10 | 17,10 | 104 | 199 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 4,03 | 6,24 | 13,10 | 136 | 3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 |
| Итого за завтрак | | 350 | 8,83 | 11,75 | 44,56 | 331 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 150 | 3,07 | 3,21 | 9,68 | 80 | 87 |
| | Биточки рубленые | 50 | 7,44 | 5,62 | 7,48 | 110 | 299 |
| | Свекла, тушенная в сметанном соусе | 110 | 1,78 | 1,42 | 11,44 | 66 | 358 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 18,00 | 88 | ГП |
| | Кисель из кураги | 150 | 0,67 | 0,04 | 21,44 | 89 | 398 |
| Итого за обед | | 500 | 15,76 | 10,69 | 25,00 | 433 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка дорожная | 25 | 1,69 | 3,49 | 13,03 | 90 | 441 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 419 |
| Итого за полдник | | 205 | 7,17 | 8,37 | 22,10 | 192 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 42 | 386 |
| | Пудинг из творога (запеченный) | 130 | 15,72 | 12,12 | 28,31 | 285 | 249 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 15,00 | 66 | ГП |
| | Чай с молоком | 150 | 2,22 | 1,95 | 11,92 | 74 | 413 |
| Итого за ужин | | 405 | 20,72 | 14,75 | 64,54 | 467 | |
| Итого за день | | 1460 | 52 | 46 | 156 | 1423 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | Ясли | | | | | |
| | Каша вязкая (гречневая) | 140 | 4,22 | 4,38 | 18,91 | 131 | 182 |
| | Бутерброды с маслом | 30 | 2,07 | 3,36 | 12,47 | 98 | 1 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 413 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 8,96 | 10,08 | 45,69 | 318 | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 3,98 | 3,11 | 9,27 | 81 | 89/129 |
| | Рыба, тушеная с овощами | 50 | 4,79 | 2,41 | 1,38 | 46 | 261 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,99 | 101 | 339 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 18,00 | 88 | ГП |
| | Соки фруктовые | 150 | 0,00 | 0,00 | 16,50 | 67 | ГП |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 500 | 13,82 | 9,44 | 25,00 | 383 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушки | 35 | 4,61 | 2,74 | 14,59 | 101 | 441/501 |
| | Коктейль молочный | 170 | 4,42 | 3,26 | 13,32 | 117 | ГП |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 205 | 9,03 | 6,00 | 27,91 | 218 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 227 |
| | Запеканка капустная с мясом | 150 | 13,34 | 16,16 | 16,89 | 266 | 166 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 15,00 | 66 | ГП |
| | Кисель из повидла | 180 | 0,08 | 0,00 | 20,03 | 80 | 401 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за ужин | | 400 | 20,90 | 21,06 | 52,20 | 475 | |
| Итого за День | | 1455 | 53 | 47 | 151 | 1394 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | Ясли | | | | | |
| | Каша вязкая (рисовая) | 140 | 2,04 | 3,47 | 25,19 | 140 | 182 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 15,00 | 66 | ГП |
| | Сыр (порциями) | 8 | 1,85 | 2,36 | 0,00 | 29 | 7 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 |
| Итого за завтрак | | 358 | 9,14 | 8,54 | 54,55 | 326 | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 51 | 73 |
| | Мясо отварное | 50 | 14,01 | 1,88 | 0,25 | 74 | 289 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,03 | 3,09 | 19,34 | 121 | 219 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 18,00 | 88 | ГП |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 394 |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 500 | 22,21 | 8,32 | 63,51 | 419 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Вафли | 30 | 1,68 | 7,68 | 19,20 | 153 | ГП |
| | Молоко кипяченое | 170 | 5,17 | 4,60 | 8,56 | 96 | 419 |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 200 | 6,85 | 12,28 | 27,76 | 249 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 42 | 386 |
| | Сырники из творога | 130 | 19,27 | 14,03 | 15,78 | 264 | 245 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 15,00 | 66 | ГП |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,01 | 8,32 | 33 | 411 |
| | | | | | | | |
| Итого за ужин | | 405 | 22,10 | 14,72 | 48,41 | 405 | |
| Итого за День | | 1463 | 60 | 44 | 194 | 1399 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | | Ясли | | | | | |
| | Каша жидкая (геркулес) | 140 | 2,49 | 4,39 | 16,83 | 114 | 199 |
| | Бутерброды с маслом | 30 | 2,07 | 3,36 | 12,47 | 98 | 1 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 416 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 8,23 | 10,94 | 45,12 | 319 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,79 | 81 | 87 |
| | Жаркое по-домашнему | 160 | 19,58 | 5,02 | 17,41 | 193 | 327 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 18,00 | 88 | ГП |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 394 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 500 | 26,00 | 8,60 | 66,03 | 447 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 2,10 | 6,00 | 20,40 | 126 | ГП |
| | Молоко кипяченое | 170 | 5,18 | 4,61 | 8,57 | 96 | 419 |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 200 | 7,28 | 10,61 | 28,97 | 222 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Яйца вареные | 20 | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 32 | 227 |
| | Запеканка овощная | 150 | 5,27 | 12,90 | 24,69 | 236 | 169 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 15,00 | 66 | ГП |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 413 |
| | | | | | | | |
| Итого за ужин | | 380 | 12,88 | 17,84 | 54,14 | 423 | |
| Итого за день | | 1430 | 54 | 48 | 194 | 1411 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Ясли | | | | | | | |
| | Омлет с рисом | 90 | 8,18 | 13,79 | 20,63 | 240 | 235 | |
| | Овощи свежие | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5 | ГП | |
| | Бутерброды с сыром | 40 | 4,03 | 6,24 | 13,10 | 136 | 3 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 | |
| | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 350 | 15,38 | 22,48 | 49,09 | 472 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | 150 | 1,26 | 3,07 | 9,95 | 72 | 82 | |
| | Фрикадельки из птицы или кролика | 50 | 7,53 | 5,79 | 4,88 | 102 | 325 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,03 | 3,09 | 19,34 | 121 | 219 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 18,00 | 88 | ГП | |
| | Соки фруктовые | 150 | 0,00 | 0,00 | 16,67 | 67 | ГП | |
| | | | | | | | | |
| Итого за обед | | 500 | 15,62 | 12,35 | 68,84 | 450 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Булочка домашняя | 35 | 2,55 | 4,38 | 18,87 | 125 | 452 | |
| | Ряженка | 170 | 5,44 | 4,25 | 7,14 | 85 | ГП | |
| | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 205 | 7,99 | 8,63 | 26,01 | 210 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Огурцы с зеленью в заливке | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 4 | ГП | |
| | Котлеты рыбные запеченные | 50 | 6,68 | 2,35 | 4,99 | 67 | 271 | |
| | Морковь, тушенная в сметанном соусе | 110 | 1,54 | 3,09 | 8,84 | 69 | 352 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 15,00 | 66 | ГП | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 411 | |
| Итого за ужин | | 400 | 10,68 | 5,76 | 39,72 | 246 | | |
| Итого за день | | 1455 | 50 | 49 | 184 | 1378 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | | Ясли | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,31 | 3,91 | 14,13 | 109 | 100 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 15,00 | 66 | ГП | |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 413 | |
| | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 360 | 9,38 | 6,55 | 43,44 | 264 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,95 | 7,65 | 62 | 63 | |
| | Бефстроганов из отварного мяса (сердце) | 60 | 10,41 | 3,96 | 3,51 | 91 | 294/372 | |
| | Каша рассыпчатая (гречневая) | 110 | 6,29 | 4,24 | 28,25 | 176 | 179 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 18,00 | 88 | ГП | |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 394 | |
| | | | | | | | | |
| Итого за обед | | 510 | 20,92 | 11,57 | 78,24 | 502 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста (повидло) | 50 | 2,88 | 1,17 | 27,78 | 133 | 437 | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 85 | 419 | |
| | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 200 | 7,45 | 5,24 | 35,34 | 218 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 42 | 386 | |
| | Запеканка из творога с морковью | 130 | 12,24 | 11,65 | 27,76 | 264 | 252 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 15,00 | 66 | ГП | |
| | Кисель из повидла | 150 | 0,06 | 0,00 | 16,69 | 66 | 401 | |
| | | | | | | | | |
| Итого за ужин | | 405 | 15,08 | 12,33 | 68,76 | 438 | | |
| Итого за день | | 1475 | 53 | 36 | 226 | 1422 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | | Ясли | | | | | | |
| | Каша вязкая (пшённая) | 150 | 4,13 | 4,70 | 23,64 | 154 | 182 | |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 4,03 | 6,24 | 13,10 | 136 | 3 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 | |
| Итого за завтрак | | 370 | 11,01 | 13,35 | 51,10 | 381 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Морковь отварная | 30 | 0,24 | 0,09 | 1,50 | 8 | ГП | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,62 | 1,70 | 10,28 | 63 | 88 | |
| | Кнели рыбные | 60 | 8,14 | 2,50 | 3,21 | 68 | 287 | |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,99 | 101 | 339 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 18,00 | 88 | ГП | |
| | Соки фруктовые | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 81 | ГП | |
| Итого за обед | | 570 | 15,05 | 8,21 | 67,98 | 409 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Крендель сахарный | 35 | 2,47 | 4,60 | 19,51 | 129 | 443 | |
| | Коктейль молочный | 170 | 4,42 | 3,91 | 15,98 | 117 | ГП | |
| Итого за полдник | | 205 | 6,89 | 8,51 | 35,49 | 246 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Яйца вареные | 20 | 2,54 | 2,30 | 0,14 | 31 | 227 | |
| | Голубцы ленивые | 150 | 13,24 | 8,48 | 18,99 | 205 | 315 | |
| | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,35 | 1,00 | 1,40 | 16 | 373 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 15,00 | 66 | ГП | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 34 | 411 | |
| Итого за ужин | | 400 | 18,58 | 12,09 | 43,92 | 352 | | |
| Итого за день | | 1545 | 52 | 42 | 198 | 1388 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | | Ясли | | | | | | |
| | Макаронные изделия отваренные с маслом | 105 | 3,85 | 2,95 | 18,46 | 113 | 219 | |
| | Овощи свежие (огурцы) | 45 | 0,36 | 0,05 | 1,13 | 6 | ГП | |
| | Бутерброды с маслом | 30 | 2,07 | 3,36 | 12,47 | 98 | 1 | |
| | Какао с молоком | 170 | 3,47 | 3,01 | 14,94 | 101 | 416 | |
| Итого за завтрак | | 350 | 9,75 | 9,37 | 47,00 | 318 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с клёцками | 150 | 1,26 | 2,02 | 7,28 | 52 | 91/128 | |
| | Гуляш из отварного мяса | 50 | 6,43 | 5,17 | 1,65 | 79 | 293 | |
| | Каша рассыпчатая (перловая) | 110 | 3,26 | 2,97 | 23,21 | 133 | 179 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 18,00 | 88 | ГП | |
| | Кисель из кураги | 150 | 0,67 | 0,04 | 21,44 | 89 | 398 | |
| Итого за обед | | 500 | 14,42 | 10,60 | 71,58 | 441 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Вафли | 30 | 1,20 | 7,50 | 19,50 | 150 | ГП | |
| | Молоко кипяченое | 170 | 5,19 | 4,63 | 8,59 | 96 | 419 | |
| Итого за полдник | | 200 | 6,39 | 12,13 | 28,09 | 246 | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Плоды свежие | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 42 | 386 | |
| | Запеканка из творога | 130 | 18,12 | 13,41 | 21,13 | 277 | 251 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 15,00 | 66 | ГП | |
| | Чай с молоком | 150 | 2,21 | 1,95 | 11,93 | 74 | 413 | |
| Итого за ужин | | 405 | 23,11 | 16,04 | 57,37 | 459 | | |
| Итого за день | | 1455 | 54 | 48 | 204 | 1464 | | |