

Утверждаю:



Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 03.10.2022

День 2	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Омлет натуральный	110/110	159,78/159,78
	Хлеб пшеничный	30/30	70,5/70,5
	Бутерброд с маслом	40/60	120,98/181,33
	Чай с сахаром	180/200	45,36/50,4
	Апельсин	30/30	64/64
Итого			437,12/526,01
2-ой Завтрак	Ряженка	50/50	25/25
Обед	Суп картофельный с рыбой	130/180	117,17/149,12
	Гуляш из курицы	50/70	133,8/187,32
	Отварные макаронные изделия	100/130	51,7/67,2
	Компот из свежих яблок	150/180	81,58/101,9
	Хлеб пшеничный	20/20	47,0/47,0
	Хлеб ржаной	30/50	52,2 /87,0
Итого			483,98/795,78
Полдник	Каша геркулесовая молочная жидкая	140/160	152,77 /194,59
	Хлеб пшеничный	30/30	70,5/70,5
	Кофейный напиток на молоке	180/200	111,04/212,22
Итого			332,31/477,31
Итого за день			1272,08/1824,1

Утверждаю:

Гайдук

Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 04.10.2022

День 3	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	160/160	249,05/249,05
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94
	Какао на молоке	180/180	212,83/236,83
	Апельсин	30/30	64/64
Итого			570,38/618,83
2-ой Завтрак	Кефир	50/50	25/25
Обед	Суп гороховый с курицей	130/180	61,49/221,69
	Картофель тушеный с курицей	150/200	236,05/327,24
	Лимонный напиток	150/180	0,45/0,54
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94
	Хлеб ржаной	30/50	52,2/87,0
Итого			420,69/730,47
Полдник	Лапшевник с творогом	140/160	245,0/380,15
	Чай с сахаром	180/200	50,4/56,4
Итого			295,4/436,55
Итого за день			1299,72/1804,52

Утверждаю:



Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

05.10.22

День 4	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Суп молочный с пшеном	140/140	162,5/162,5
	Бутерброд с маслом,сыром	40/60	120,98/211,10
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
	Кофейный напиток на молоке	160/180	81,0/191,0
	Яблоко	30/30	13,2/13,2
Итого			414,68/652,7
2-ой Завтрак	Снежок	50/50	32/32
Обед	Суп вермишелевый с курицей со сметаной	130/180	192,88/211,68
	Перловая каша с курицей, овощами	150/200	95,51/218,78
	Компот из сухофруктов + С витаминация	150/180	84,75/101,7
	Хлеб пшеничный	20/20	58,75/58,75
	Хлеб ржаной	30/50	52,2/87,0
Итого			484,09/666,16
Полдник	Овощи тушеные	120/140	122,21/130,91
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0 /70,5
	Рогалик с повидлом	50/60	154,17/217,56
	Чай с сахаром	160/200	35,91/50,4
Итого			359,29/469,37
Итого за день			1290,06/1820,23

Утверждаю:

Г.И. Гайдук

Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на *06.10.2022*

День 5	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	160/180	249,05/200,15
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94
	Какао на молоке	180/200	212,83/212,83
	Апельсин	30/30	38,0/38,0
Итого			443,12/688,31
2-ой Завтрак	Ряженка	50/50	25/25
Обед	Суп с клецками с курицей со сметаной	110/144	119,29/156,6
	Клецки	20/36	65,48/108,22
	Ленивые голубцы с курицей	150/200	212,02/287,4
	Компот из яблок свежих	150/180	81,58/79,0
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5 /94
	Хлеб ржаной	30/50	52,2/87,0
Итого			601,67/812,22
Полдник	Запеканка из творога с маслом, сахаром	140/160	253,0/325,290
	Чай с лимоном	140/180	50,4/56,4
Итого			303,4/303,59
Итого за день			1366,87/1829,12

Утверждаю:

Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

07.10.2022

День 6	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша манная молочная	150 /160	205,12 /192,12
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94
	Кофейный напиток на молоке	170/200	200,43 /212,22
	Апельсин	30 / 30	64,0 /64,0
Итого			540,05 /678,67
2-ой Завтрак	Кефир	50/50	18,67/25,0
Обед	Суп крестьянский с мясом со сметаной	130/180-	116,74 /218,25
	Рыбные биточки	50/70	91,25/117,15
	Картофельное пюре	100/130	122,75/179,58
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5 /94
	Хлеб ржаной	30/50	52,2/87
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	150/180	84,75/101,7
	Итого		
Полдник	Макаронны запеченные с яйцом	140/180	205,0 /263, 57
	Чай с сахаром	180/200	50,4/50,4
Итого			538,19 /797,68
Итого за день			1358,64/1808,99

Утверждаю:

кач
Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 10.10.2020

День 7	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Омлет натуральный	110/110	159,78 /159,78
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0 /70,5
	Бутерброд с маслом	40/60	120,98 /181,33
	Чай с сахаром	180 /200	40,0 /50,4
	Яблоко	30 /30	13,2 /13,2
Итого		540,05 /678,67	
2-ой Завтрак	Ряженка	50/ 50	32,0/34,1
Обед	Суп-уха из свежей рыбы	130/180	118,55 /150,3
	Капуста тушеная с курицей	150/200	146,73 /187,89
	Компот из свежих яблок	150/180	81,58 /97,9
	Хлеб пшеничный	20 /20	47 /47
	Хлеб ржаной	30 /50	52,2 /87,00
Итого		446,06 /570,09	
Полдник	Каша «Дружба» молочная жидкая	150/160	154,30 /219,57
	Хлеб пшеничный	20 /30	47,0 /70,5
Итого		414,13 /526,35	
Итого за день		1273,15 /1610,35	

Утверждаю:

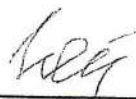
Г.И. Гайдук

Г.И. Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на *21.10.22*

День 8	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150,170	157,38 /197,33
	Хлеб пшеничный	30 /40	70,5 /94
	Кофейный напиток на молоке	170 /200	200,43 /212,22
	Апельсин	30/30	64,0 /64
Итого		466,31	
2-ой Завтрак	Снежок	50/50	18,67 /18,67
Обед	Щи с курицей со сметаной	130 /180	122,51/205,78
	Жаркое по- домашнему с курицей	150 /200	198,96 /277,66
	Компот из сухофруктов	150 /180	84,75 /79
	Хлеб пшеничный	30 /40	70,5 /94
	Хлеб ржаной	30 /50	52,2 /87,00
Итого		603,84 /743/44	
Полдник	Запеканка из творога с маслом махаром	140 /160	253,9 /395,2
	Чай с сахаром	180 /180	40,0 /50,4
Итого		293,9 /434,7	
Итого за день		1382,72 /1878,36	

Утверждаю:



Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на 22.10.22

День 9	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша перловая молочная жидкая	140/140	166,37 /166,37
	Бутерброд с маслом и сыром	40/60	120,98 /211,10
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0 /70,5
	Какао на молоке	150 /180	70,88 /152,84
	Апельсин	30/30	13,8 /13,8
			469,23 /614,61
2-ой Завтрак	Кефир	50/50	25,0/25,0
Обед	Суп картофельный с курицей , с гренами со сметаной	130/180	147,83 /163,43
	Плов из отварной курицы	150/200	225,75 /367,0
	Лимонный напиток	150/180	0,45 /0,54
	Хлеб пшеничный	20/20	47,0 /47,0
	Хлеб ржаной	30/50	52,2 /87,00
			488,83 /649,37
Полдник	Овощное рагу	140 /140	130,91 /130,91
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0 /70,5
	Ватрушка с повидлом	50 / 60	223,42 /268,1
	Чай с сахаром	160 /180	33,68 /50,4
Итого			435,01 /519,91
о за день			1418,07 /1802,56

Утверждаю:

Гайдук

Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на

13.10.2022

День 10	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/160	137,98 /219,17
	Хлеб пшеничный	20/40	47,0/94
	Кофейный напиток на молоке	180/200	199,98 /235,8
	Яблоко	30/30	17,6 /17,6
Итого			398,16 /566,57
2-ой Завтрак	Ряженка	50 /50	32/32
Обед	Борщ с курицей со сметаной	130/180	114,27/122,68
	Биточки из кур	50/ 70	97,86/102,1
	Каша гречневая	100/100	159,42/159,42
	Соус овощной	20/30	41,25/31,88
	Хлеб пшеничный	20/40	47,0 /94
	Хлеб ржаной	30/50	52,2/87,0
Итого			551,76 /698,78
Полдник	Картофель запеченный под омлетом	120/140	219,76 /239,0
	Сырники из творога с повидлом	50/60	160,56/ 234,08
	Хлеб пшеничный	20/20	47/47
	Чай с лимоном	160/180	44,8 /50,4
Итого			472,22 /523,48
Итого за день			1454,14 /1820,83

Утверждаю:



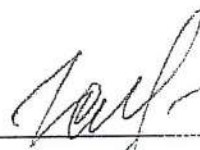
Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на

24.10.22

День 1	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/170	144,38/184,38
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0 /70,5
	Какао на молоке	160/200	135,86/212,83
	Яблоко	30/30	13,2/17,6
Итого			340,44/485,31
2-ой Завтрак	Снежок	50/50	32/32
Обед	Щи с мясом со сметаной	130/180	148,6/205,78
	Суфле рыбное	100/130	162,45/211,19
	Тушеная свекла	50/70	47,98/107,98
	Компот из сухофруктов + С витаминация	150/180	84,75/101,7
	Хлеб пшеничный	20/20	47/47
	Хлеб ржаной	30/50	52,2/87,0
	Итого		
Полдник	Картофель тушеный в молоке	120/140	170,85 /199,32
	Хлеб пшеничный	20/30	47/70,5
	Булочка дорожная	50/60	154,17/217,20
	Чай с сахаром	180/180	40/50,4
Итого			412,07/537,42
Итого за день			1339,24/1815,38

Утверждаю:



Г. И. Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

14.10.2020

День 2	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Омлет натуральный	110/110	159,78/159,78
	Хлеб пшеничный	30/30	70,5/70,5
	Бутерброд с маслом	40/60	120,98/181,33
	Чай с сахаром	180/200	45,36/50,4
	Апельсин	30/30	64/64
Итого			437,12/526,01
2-ой Завтрак	Ряженка	50/50	25/25
Обед	Суп картофельный с рыбой	130/180	117,17/149,12
	Гуляш из курицы	50/70	133,8/187,32
	Отварные макаронные изделия	100/130	51,7/67,2
	Компот из свежих яблок	150/180	81,58/101,9
	Хлеб пшеничный	20/20	47,0/47,0
	Хлеб ржаной	30/50	52,2 /87,0
Итого			483,98/795,78
Полдник	Каша геркулесовая молочная жидкая	140/160	152,77 /194,59
	Хлеб пшеничный	30/30	70,5/70,5
	Кофейный напиток на молоке	180/200	111,04/212,22
Итого			332,31/477,31
Итого за день			1272,08/1824,1

Утверждаю:


Гайдук
Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на

на *18.10.22*

День 3	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	160/160	249,05/249,05
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94
	Какао на молоке	180/180	212,83/236,83
	Апельсин	30/30	64/64
Итого			570,38/618,83
2-ой Завтрак	Кефир	50/50	25/25
Обед	Суп гороховый с курицей	130/180	61,49/221,69
	Картофель тушеный с курицей	150/200	236,05/327,24
	Лимонный напиток	150/180	0,45/0,54
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94
	Хлеб ржаной	30/50	52,2/87,0
Итого			420,69/730,47
Полдник	Лапшевник с творогом	140/160	245,0/380,15
	Чай с сахаром	180/200	50,4/56,4
Итого			295,4/436,55
Итого за день			1299,72/1804,52

Утверждаю:



Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

19.10.22

День 4	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Суп молочный с пшеном	140/140	162,5/162,5
	Бутерброд с маслом,сыром	40/60	120,98/211,10
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0/70,5
	Кофейный напиток на молоке	160/180	81,0/191,0
	Яблоко	30/30	13,2/13,2
Итого			414,68/652,7
2-ой Завтрак	Снежок	50/50	32/32
Обед	Суп вермишелевый с курицей со сметаной	130/180	192,88/211,68
	Перловая каша с курицей, овощами	150/200	95,51/218,78
	Компот из сухофруктов + С витаминация	150/180	84,75/101,7
	Хлеб пшеничный	20/20	58,75/58,75
	Хлеб ржаной	30/50	52,2/87,0
Итого			484,09/666,16
Полдник	Овощи тушеные	120/140	122,21/130,91
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0 /70,5
	Рогалик с повидлом	50/60	154,17/217,56
	Чай с сахаром	160/200	35,91/50,4
Итого			359,29/469,37
Итого за день			1290,06/1820,23

Утверждаю:



Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

20.10.22

День 5	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	160/180	249,05/200,15
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94
	Какао на молоке	180/200	212,83/212,83
	Апельсин	30/30	38,0/38,0
Итого			443,12/688,31
2-ой Завтрак	Ряженка	50/50	25/25
Обед	Суп с клецками с курицей со сметаной	110/144	119,29/156,6
	Клецки	20/36	65,48/108,22
	Ленивые голубцы с курицей	150/200	212,02/287,4
	Компот из яблок свежих	150/180	81,58/79,0
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5 /94
	Хлеб ржаной	30/50	52,2/87,0
Итого			601,67/812,22
Полдник	Запеканка из творога с маслом, сахаром	140/160	253,0/325,290
	Чай с лимоном	140/180	50,4/56,4
Итого			303,4/303,59
Итого за день			1366,87/1829,12

Утверждаю:



Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на

21.10.2022

День 6	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша манная молочная	150 /160	205,12 /192,12
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94
	Кофейный напиток на молоке	170/200	200,43 /212,22
	Апельсин	30 / 30	64,0 /64,0
	Итого		540,05 /678,67
2-ой Завтрак	Кефир	50/50	18,67/25,0
Обед	Суп крестьянский с мясом со сметаной	130/180-	116,74 /218,25
	Рыбные биточки	50/70	91,25/117,15
	Картофельное пюре	100/130	122,75/179,58
	Хлеб пшеничный	30/40	70,5 /94
	Хлеб ржаной	30/50	52,2/87
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	150/180	84,75/101,7
	Итого		538,19 /797,68
	Полдник	Макароны запеченные с яйцом	140/180
Чай с сахаром		180/200	50,4/50,4
Итого		538,19 /797,68	
Итого за день		1358,64/1808,99	

Утверждаю:



Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

24.10.22

День 7	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Омлет натуральный	110/110	159,78 /159,78
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0 /70,5
	Бутерброд с маслом	40/60	120,98 /181,33
	Чай с сахаром	180 /200	40,0 /50,4
	Яблоко	30 /30	13,2 /13,2
Итого		540,05 /678,67	
2-ой Завтрак	Ряженка	50/ 50	32,0/34,1
Обед	Суп-уха из свежей рыбы	130/180	118,55 /150,3
	Капуста тушеная с курицей	150/200	146,73 /187,89
	Компот из свежих яблок	150/180	81,58 /97,9
	Хлеб пшеничный	20 /20	47 /47
	Хлеб ржаной	30 /50	52,2 /87,00
Итого		446,06 /570,09	
Полдник	Каша «Дружба» молочная жидкая	150/160	154,30 /219,57
	Хлеб пшеничный	20 /30	47,0 /70,5
Итого		414,13 /526,35	
Итого за день		1273,15 /1610,35	

Утверждаю:



Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

25.10.22

День 8	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150,170	157,38 /197,33
	Хлеб пшеничный	30 /40	70,5 /94
	Кофейный напиток на молоке	170 /200	200,43 /212,22
	Апельсин	30/30	64,0 /64
Итого		466,31	
2-ой Завтрак	Снежок	50/50	18,67 /18,67
Обед	Щи с курицей со сметаной	130 /180	122,51/205,78
	Жаркое по- домашнему с курицей	150 /200	198,96 /277,66
	Компот из сухофруктов	150 \180	84,75 /79
	Хлеб пшеничный	30 /40	70,5 /94
	Хлеб ржаной	30 /50	52,2 /87,00
	Итого		603,84 /743/44
Полдник	Запеканка из творога с маслом махаром	140 /160	253,9 /395,2
	Чай с сахаром	180 /180	40,0 /50,4
Итого		293,9 /434,7	
Итого за день		1382,72 /1878,36	

Утверждаю:

Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

День 9	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша перловая молочная жидкая	140/140	166,37 /166,37
	Бутерброд с маслом и сыром	40/60	120,98 /211,10
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0 /70,5
	Какао на молоке	150 /180	70,88 /152,84
	Апельсин	30/30	13,8 /13,8
Итого			469,23 /614,61
2-ой Завтрак	Кефир	50/50	25,0/25,0
Обед	Суп картофельный с курицей , с гренами со сметаной	130/180	147,83 /163,43
	Плов из отварной курицы	150/200	225,75 /367,0
	Лимонный напиток	150/180	0,45 /0,54
	Хлеб пшеничный	20/20	47,0 /47,0
	Хлеб ржаной	30/50	52,2 /87,00
Итого			488,83 /649,37
Полдник	Овощное рагу	140 /140	130,91 /130,91
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0 /70,5
	Ватрушка с повидлом	50 / 60	223,42 /268,1
	Чай с сахаром	160 /180	33,68 /50,4
Итого			435,01 /519,91
Итого за день			1418,07 /1802,56

Утверждаю:

_____ Г.И.Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА на

2.4.10.22

День 10	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/160	137,98 /219,17
	Хлеб пшеничный	20/40	47,0/94
	Кофейный напиток на молоке	180/200	199,98 /235,8
	Яблоко	30/30	17,6 /17,6
Итого			398,16 /566,57
2-ой Завтрак	Ряженка	50 /50	32/32
Обед	Борщ с курицей со сметаной	130/180	114,27/122,68
	Биточки из кур	50/ 70	97,86/102,1
	Каша гречневая	100/100	159,42/159,42
	Соус овощной	20/30	41,25/31,88
	Хлеб пшеничный	20/40	47,0 /94
	Хлеб ржаной	30/50	52,2/87,0
Итого			551,76 /698,78
Полдник	Картофель запеченный под омлетом	120/140	219,76 /239,0
	Сырники из творога с повидлом	50/60	160,56/ 234,08
	Хлеб пшеничный	20/20	47/47
	Чай с лимоном	160/180	44,8 /50,4
Итого			472,22 /523,48
Итого за день			1454,14 /1820,83

Утверждаю:

Г. И. Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

День 1	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/170	144,38/184,38
	Хлеб пшеничный	20/30	47,0 /70,5
	Какао на молоке	160/200	135,86/212,83
	Яблоко	30/30	13,2/17,6
Итого			340,44/485,31
2-ой Завтрак	Снежок	50/50	32/32
Обед	Щи с мясом со сметаной	130/180	148,6/205,78
	Суфле рыбное	100/130	162,45/211,19
	Тушеная свекла	50/70	47,98/107,98
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	150/180	84,75/101,7
	Хлеб пшеничный	20/20	47/47
	Хлеб ржаной	30/50	52,2/87,0
Итого			554,73/760,65
Полдник	Картофель тушеный в молоке	120/140	170,85 /199,32
	Хлеб пшеничный	20/30	47/70,5
	Булочка дорожная	50/60	154,17/217,20
	Чай с сахаром	180/180	40/50,4
Итого			412,07/537,42
Итого за день			1339,24/1815,38

Утверждаю:



Г. И. Гайдук

МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

31.10.22

День 2	Наименование Блюда	Масса порции 1,5-3лет/ 3-7лет	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Омлет натуральный	110/110	159,78/159,78
	Хлеб пшеничный	30/30	70,5/70,5
	Бутерброд с маслом	40/60	120,98/181,33
	Чай с сахаром	180/200	45,36/50,4
	Апельсин	30/30	64/64
Итого			437,12/526,01
2-ой Завтрак	Ряженка	50/50	25/25
Обед	Суп картофельный с рыбой	130/180	117,17/149,12
	Гуляш из курицы	50/70	133,8/187,32
	Отварные макаронные изделия	100/130	51,7/67,2
	Компот из свежих яблок	150/180	81,58/101,9
	Хлеб пшеничный	20/20	47,0/47,0
	Хлеб ржаной	30/50	52,2 /87,0
Итого			483,98/795,78
Полдник	Каша геркулесовая молочная жидкая	140/160	152,77 /194,59
	Хлеб пшеничный	30/30	70,5/70,5
	Кофейный напиток на молоке	180/200	111,04/212,22
Итого			332,31/477,31
Итого за день			1272,08/1824,1