

Утверждаю
Директор МАООУ "Пансионат "

Е.Б.Микель

Четырнадцатидневное меню

(примерное)

МАООУ "Пансионат "Радуга "

по СанПин 2.3/2.4.3590-20
лето 2026г с 7 по 11лет

Примерное меню

День: 1

Сезон: лето 2026г

Неделя: 1

возраст с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
ткк/307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
ткк/277	Каша жидкая рисовая	155	4	6	22	159	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	Яблоко	150	1	1	15	66	15
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Завтрак		620	16	25	81	543	16
Обед							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0		2	8	6
ткк/160	Суп овощной Мозайка к/б	200	3	5	8	94	12
ткк/ 438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок персиковый	200	1	0	18	96	2
Итого за Обед		800	33	34	121	880	26
Полдник							
ткк	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
п/п	Мороженое ГОСТ	75	3	9	19	165	
538	Компот из свежих плодов	200	0	1	28	115	2
Итого за Полдник		350	13	14	82	495	2
Ужин							
ткк/43	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	4	48	23
436	Гуляш из филе куриного в мол/соусе	100	13	17	3	215	8
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	
Итого за Ужин		600	23	25	92	621	36
Ужин2							
п/п	Вафли м с карамелью	36	2	5	24	155	
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
Итого за Ужин2		186	6	9	44	275	0
Итого за день		2556	91	107	420	2814	80

Примерное меню

День: 2

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
тк/2	Сыр порциями	20	5	6		74	
тк/277	Каша жидкая манная	155	6	8	27	207	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	15	66	15
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Завтрак		585	18	24	85	561	16
Обед							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60	1	0	2	13	15
136	Борщ с капустой и картофелем к/б	200	3	6	10	100	9
п/п	Котлета "Крестьянская " из индейки	100	15	9	5	159	1
468	Пюре гороховое	150	15	5	29	227	0
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок яблочный	200	1	0	18	96	2
Итого за Обед		800	41	20	122	784	27
Полдник							
320	Запеканка из творога	95	17	9	15	210	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		295	23	14	24	433	1
Ужин							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0		2	8	6
п/п	Тефтели	100	12	6	14	156	2
471	Картофель отварной	150	3	5	23	145	21
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Ужин		600	21	11	104	525	29
Ужин2							
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
Итого за Ужин2		190	6	10	44	276	
Итого за день		2470	109	79	379	2579	

Примерное меню

День: 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10		8		75	
306	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	0
277	Каша жидкая 4 злаков	155	5	7	19	163	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	15	66	15
54-2гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		605	21	26	81	570	17
Обед							
49	Салат из свеж/капусты с свеж. огур. Ароматный	60	1	6	1	62	12
164	Суп картофельный с рисом к/б	200	4	2	16	111	6
54-7м-2020	Щицель из говядины	75	13	13	12	226	1
54-3соус-2020	Соус красный основной	25	1	1	1	18	
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок яблочный	200	1	0,2	1	96	2
Итого за Обед		800	29	27	109	843	26
Полдник							
т/к	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
54-6хн	Компот из вишни	200	0		28	117	2
Итого за Полдник		275	10	4	63	332	2
Ужин							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60	1	0	2	13	15
т/к/438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			7	28	3
Итого за Ужин		600	30	29	102	723	24
Ужин2							
п/п	Зефир	45	2	6	20	150	
п/п	Ряженка	150	4	4	6	81	0
Итого за Ужин2		195	6	10	26	231	
Итого за день		2475	96	96	381	2699	69

Примерное меню

День: 4

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
ттк/2	Сыр порциями	15	5	6		55	
ттк/307	Омлет натуральный	55	4	5	1	104	
278	Каша жидкая Дружба	155	5	8	27	180	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
Итого за Завтрак		625	21	21	91	566	24
Обед							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0		2	8	6
157	Суп овощной б/к	200	2	3	8	84	8
п/п	Котлеты "Сочные"	70	10	6	4	112	11
к/54-3соус-20	Соус красный основной	30		1	3	22	2
458	Каша гречневая	150	5	5	22	155	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок яблочный	200	1	2	18	96	2
Итого за Обед		800	24	17	115	666	29
Полдник							
324	Пудинг из творога с яблоками	100	16	9	15	203	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	22	14	24	426	3
Ужин							
ттк/26	Салат из свежих помидоров	60	1	6	2	65	14
ттк/367	Жаркое по-домашнему	240	27	26	21	426	7
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
538	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
Итого за Ужин		590	35	32	91	722	23
Ужин2							
п/п	Вафли с карамелью	36	2	6	24	156	
п/п	Ряженка	150	4	4	6	81	0
Итого за Ужин2		186	6	10	30	237	0
Итого за день		2501	108	94	351	2617	79

Примерное меню

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая манная	155	5	6	20	157	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		605	21	25	87	586	22
Обед							
53	Салат витаминный	60	1	3	6	54	16
т/к	Суп с макаронными изделиями к/б	200	4	4	13	103	1
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	70	10	5	4	103	1
54-3 соус-202	Соус красный основной	30	1	1	3	22	0
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок персиковый	200	1		18	96	2
Итого за Обед		800	26	18	122	708	25
Полдник							
т/к	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
п/п	Мороженое ГОСТ	75	3	9	19	165	
54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	1	0	10	43	24
Итого за Полдник		350	14	13	64	423	24
Ужин							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	1	0	1	8	6
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
459	Рис отварной	150	4	6	32	195	0
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		600	27	22	109	637	7
Ужин2							
п/п	Мучные изделия TONDI ChocoPie	30	1	5	20	126	
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
Итого за Ужин2		180	5	9	40	246	
Итого за день		2535	93	87	422	2600	78

Примерное меню

День: 6

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
тк/2	Сыр порциями	20	5	6		74	
277	Каша жидкая геркулесовая	155	5	8	19	163	1
п/п	Фрукты	150	1	1	20	88	20
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Завтрак		585	17	24	90	539	21
Обед							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60	1	0	2	13	15
тк/136	Борщ с капустой и картофелем к/б	200	3	6	10	100	9
375	Говядина тушеная с луком	100	17	20	2	266	1
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок персиковый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		800	34	31	121	855	27
Полдник							
320	Запеканка из творога	95	17	9	15	210	1
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		295	23	14	24	433	2
Ужин							
43	Салат из белокочанной капусты	60	1	4	5	48	23
443	Котлета натуральная из филе птицы	75	18	7	1	141	14
к/54-3соус-20	Соус красный основной	25	1	1	2	18	2
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-7хн-2020	Компот из яблок	200	1	0	8	35	24
Итого за Ужин		600	30	17	94	572	68
Ужин2							
п/п	Зефир	45	2	6	20	150	
п/п	Йогурт черничный	150	4	4	20	120	0
Итого за Ужин2		195	6	10	40	270	
Итого за день		2475	110	96	369	2669	118

Примерное меню

День: 7

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
п/п	Йогурт Простаквашино	110	4	4	14	180	0
275	Каша "Янтарная "	155	5	7	29	205	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-3гн-2020	Чай с лимоном сахаром	200			7	28	3
Итого за Завтрак		665	16	13	106	613	24
Обед							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	1	0	1	8	6
165	Суп картофельный с горохом к/б	200	6	5	15	124	5
395	Котлета рубленные с белокочанной кпустой	70	18	7	1	141	14
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	1	2	18	2
471	Картофель отварной	150	3	5	24	145	21
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок персиковый	200	1	0	18	96	2
Итого за Обед		800	36	18	119	721	50
Полдник							
ттк	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
538	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
Итого за Полдник		275	11	4	45	257	2
Ужин							
ттк/26	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3	106	18
п/п	Тефтели	100	12	6	14	156	2
ттк/460	Рис отварной с овощами	150	5	5	30	183	1
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		640	24	21	120	661	21
Ужин2							
п/п	Круассан	45	3	9	23	180	
п/п	Ряженка	200	6	8	6	128	3
Итого за Ужин2		245	9	17	29	308	0
Итого за день		2625	96	73	419	2560	97

Примерное меню

День: 8

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
Т/307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
277	Каша жидкая рисовая	155	4	6	22	159	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Завтрак		620	16	25	94	565	21
Обед							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0		2	8	6
160	Суп овощной Мозайка к/б	200	2	3	8	84	9
ттк/438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	6
458	Каша вязкая гречневая	150	5	5	22	155	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок яблочный	200	1	0	20	96	4
Итого за Обед		800	31	32	114	834	25
Полдник							
320	Пудинг из творога с яблоками	100	16	9	15	203	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	22	14	24	426	3
Ужин							
43	Салат из кукурузы консервированной	60	1	3	4	132	0
п/п	Котлета "Сочная "	100	15	9	5	160	
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Ужин		600	25	17	94	649	5
Ужин2							
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
Итого за Ужин2		190	6	10	44	276	0
Итого за день		2510	100	98	370	2750	54

Примерное меню

День: 9

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
306	Яйцо вареное	40	5	5		63	
277	Каша жидкая 4 злаков	155	5	7	19	163	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	20	121	1
Итого за Завтрак		605	21	26	95	622	22
Обед							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0		2	8	6
тк/136	Борщ с капустой и картофелем к/б	200	3	6	10	100	9
369	Гуляш	100	16	16	3	218	1
460	Рис отварной овощами	150	5	5	31	183	1
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок персиковый	200	1	0	20	96	4
Итого за Обед		800	31	27	124	794	21
Полдник							
тк	Булочка Новинка	75	10	4	35	215	
538	Компот из свежих плодов	200	0		28	117	2
Итого за Полдник		275	10	4	63	332	2
Ужин							
26	Салат из свежих помидор	60	1	6	2	65	14
п/п	Котлеты "Крестьянская " из индейки	100	15	9	5	159	0
493	Рагу овощное	150	3	7	13	149	11
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Ужин		600	25	22	85	589	25
Ужин2							
п/п	Мучные изделия TONDI ChocoPie	30	1	5	20	126	
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
Итого за Ужин2		180	5	4	40	246	
Итого за день		2460	92	83	407	2583	70

Примерное меню

День: 10

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
п/п	Йогурт Простоквашино	110	4	4	14	180	0
277	Каша жидкая манная	155	5	6	20	157	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Завтрак		665	16	12	97	564	21
Обед							
49	Салат из свеж/капусты с свеж. огур. Ароматный	60	1	6	1	62	12
173	Суп с рисом к/б	200	4	2	16	111	6
366	Говядина в сочке	100	17	19	2	243	1
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок персиковый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		800	32	32	115	842	26
Полдник							
320	Запеканка из творога	95	13	7	17	186	0
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		295	19	12	26	409	1
Ужин							
п/п	Икра кабачковая	60	1		2	13	15
436	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	100	13	17	3	215	8
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	
Итого за Ужин		600	26	22	101	635	23
Ужин2							
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
п/п	Ряженка	150	4	4	6	81	0
Итого за Ужин2		190	6	10	30	237	
Итого за день		2400	99	88	369	2687	71

Примерное меню

День: 11

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
307	Омлет натуральный	55	5	9	1	104	
278	Каша жидкая Дружба	155	5	8	27	180	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
Итого за Завтрак		620	17	27	91	586	24
Обед							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60	1	0	2	13	15
ттк/145	Щи из свежей капусты с картоф.б/к	200	3	6	7	88	18
ттк/438	Птица тушеная с овощами	100	17	24	4	302	1
454589	Каша вязкая гречневая	150	4	6	33	234	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
592	Сок персиковый	200	1	2	18	96	2
Итого за Обед		800	32	38	122	922	36
Полдник							
п/п	Булочка	50	10	4	29	194	
538	Компот из свежих плодов	200	0		28	117	2
Итого за Полдник		250	10	4	57	311	2
Ужин							
54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0		2	8	6
ттк/345	Котлеты любительские	60	8	2	3	66	1
4-3-соус-202	Соус красный основной	40	1	1	4	29	
473	Пюре картофельное	150	3	5	20	141	5
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			7	27	3
Итого за Ужин		600	18	8	94	460	15
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Пирожное Панкеки	36	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		186	6	10	44	276	0
Итого за день		2420	83	87	408	2555	77

Примерное меню

День: 12

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
тк/2	Сыр порциями	20	5	6		74	
277	Каша жидкая геркулесовая	155	5	8	19	163	1
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		585	21	28	86	603	22
Обед							
43	Салат из белокачанной капусты	80	1	5	7	80	5
165	Суп картофельный с горохом к/б	200	6	5	15	124	5
п/п	Котлеты "Крестьянские" из индейки	100	15	9	5	159	0
471	Картофель отварной	150	3	5	24	145	21
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок персиковый	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		820	32	24	127	793	33
Полдник							
320	Запеканка из творога	95	13	7	17	186	0
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		295	19	12	26	409	1
Ужин							
54-3з-2020	Помидоры в нарезке	60	1	0	2	13	15
435	Гуляш	100	16	15	3	218	1
459	Рис отварной	150	4	6	32	195	0
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	3
Итого за Ужин		600	27	21	102	643	19
Ужин2							
п/п	Йогурт черничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Вафли мягкие	40	2	6	24	156	
Итого за Ужин2		190	6	10	44	276	0
Итого за день		2490	105	95	385	2724	75

Примерное меню

День: 13

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
1	Масло порциями	10	0	8	0	75	0
306	Яйцо вареное	40	6	6		79	
277	Каша жидкая манная	155	5	6	20	157	1
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Завтрак		605	18	22	91	538	21
Обед							
п/п	Икра кабачковая	60	1		2	13	15
157	Суп овощной к/б	200	3	5	8	91	12
п/п	Котлеты Сочные	100	15	9	5	160	1
469	Макаронные изделия отварные	150	6	5	31	191	
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок яблочный	200	1	0,2	18	96	2
Итого за Обед		800	32	19	122	740	30
Полдник							
п/п	Булочка Новинка	60	10	4	35	215	
п/п	Мороженое ГОСТ	75	3	9	19	165	
	Компот из свежих плодов	200	1		10	42	2
Итого за Полдник		335	14	13	64	422	2
Ужин							
п/п	Икра кабачковая	60	4	4	3	55	0
432	Цыплята отварные	75	15	9	1	150	14
4-3-соус-202	Соус красный основной	25	1	1	2	18	
473	Пюре картофельное	150	3	5	21	141	4
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		600	29	19	100	580	18
Ужин2							
п/п	Йогурт клубничный	150	4	4	20	120	0
п/п	Шоколадный пирожок	30	3	9	23	180	
Итого за Ужин2		180	7	13	43	300	
Итого за день		2520	100	86	420	2580	80

Примерное меню

День: 14

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Завтрак							
п/п	Йогурт Простоквашино	110	4	4	14	180	0
ттк/225	Каша "Янтарная "	205	7	10	37	272	2
п/п	Батон	50	6	1	36	112	
п/п	фрукты	150	1	1	20	88	20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4	4	11	91	1
Итого за Завтрак		715	22	20	118	743	23
Обед							
43	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1	3	4	48	23
171	Суп с макаронными изделиями к/б	200	4	4	12	103	1
ттк/	Котлета натуральная из филе птицы	75	18	7	1	141	1
	Соус красный основной	25	0	1	1	18	2
471	Картофель отварной	150	3	5	24	145	21
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
п/п	Сок яблочный	200	1	0	18	96	2
Итого за Обед		800	33	20	118	740	50
Полдник							
п/п	Пудинг из творога с яблоками	100	16	9	15	203	2
п/п	Молоко обогащенное	200	6	5	9	223	1
Итого за Полдник		300	22	14	24	426	3
Ужин							
ттк/26	Салат из свежих помидоров	60	1	6	2	65	14
п/п	Тефтели	100	12	6	14	156	2
460	Рис отварной с овощами	150	5	5	30	183	1
п/п	Хлеб в ассортименте	90	6	0	58	189	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200			15	27	
Итого за Ужин		590	24	17	119	620	17
Ужин2							
п/п	Ряженка	150	5	6	5	96	
п/п	Зефир	35	1	0	0	200	
Итого за Ужин2		185	6	6	5	296	0
Итого за день		2590	107	77	384	2825	93