

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Белярский
детский сад «Тёма»
Дзингель Г.В.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**
для организации питания воспитанников
МБДОУ Белярский детский сад «Тёма»
от 1 года до 3 лет

до 3- лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 1							
	завтрак	130	6,0	7,7	20,0	187,0ккал.	54-4г-2020
		180	0,1	-	-	0,5 ккал.	54-4з-2020
		20	-	0,5	15,6	64,0 ккал.	пром.
итого		30	2,3	1,2	5,0	28,5 ккал.	пром.
	завтрак	360 гр.	8,4	9,4	40,6	280,0 ккал.	
	2-ой завтрак	100	2,1	2,35	10,15	70,0	54-13ХН-2020
	итого 2-ой завтрак	100 гр.	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	
обед	кукуруза сахарная	30	1,0	1,0	9,5	44,5 ккал.	54-21з-2020
	суп с рыбными консервами	150	2,0	8,57	16,13	63,6 ккал.	54-12с-2020
	котлета из мяса говядины	60	7,0	2,6	8,1	101,0 ккал.	54-5м-2020
	макароны отварные с маслом	120	4,0	3,9	26,2	157,4 ккал.	54-1г-2020
	Кисель ягодный облепиховый витаминизированный	150	0,2	0,1	9,2	37,9 ккал.	54-23хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	0,5	0,28	1,92	85,60 ккал.	пром.
итого обед		550 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал.	
полдник	чай с облепихой и сахаром	180	0,4	0,8	7,1	30,84 ккал.	54-5 гн-2020
	вафля	20	5,9	6,25	23,35	179,16 ккал.	пром.
итого полдник		200 гр.	6,3	7,05	30,45	210,0 ккал.	
ужин	омлет натуральный	180	8,85	11,57	29,0	270,18 ккал.	54-10-2020
	чай с сахаром	200	0,13	-	6,4	26,13 ккал.	54-2ГН-2020
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	15,69	53,69ккал.	пром,
итого за ужин		400 гр.	10,5	11,75	50,75	350 ккал.	
итого за День		1610 гр.	42,0	47,0	203,0	1400 ккал.	

до 3- лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 2							
	завтрак	130	5,2	6,1	22,6	176,3 ккал	54-3к-2020
		180	0,2	-	-	0,5 ккал.	54-43-2020
	бутерброд с повидлом	30/ 10	3,0/ -	3,3/ -	14,91/ 3,09	67,8/ 35,4 ккал.	пром. /пром.
итого		350 гр.	8,4	9,4	40,6	280,0 ккал.	
завтрак							
2-ой завтрак	сок яблочный	200	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		200 гр.	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	
обед		30	1,0	2,0	7,6	55,6 ккал.	54-20 з-2020
	Салат из свежих яблок и моркови	150	2,6	5,2	19,5	154,5 ккал.	54-3С-2020
	рассольник «Ленинградский» со сметаной	60	6,62	5,7	4,9	125,0 ккал.	54-16М-2020
	бефстроганов из мяса птицы	110	2,4	3,0	27,0	75,0ккал.	54-4г-2020
	каша гречневая рассыпчатая	150	0,2	0,1	7,6	31,9 ккал.	54-5ХН-2020
	компот из свежих яблок витаминизированный	40	1,88	0,45	4,45	48,0 ккал.	пром.
	хлеб ржаной - пшеничный	540 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал.	
итого обед		180	0,6	0,1	20,45	160,0 ккал.	54-6гн-2020
	чай со смородиной и сахаром	20	5,7	7,04	10	50,0 ккал.	пром.
	печенье	200 гр.	6,3	7,05	30,45	210,0 ккал.	
итого							
полдник ужин		150	8,0	9,35	37,93	243,36 ккал.	54-1Т-2020
	запеканка из творога	30	0,88	2,22	2,88	60,94 ккал.	54-5С-2020
	соус молочный	200	0,1	-	-	0,5 ккал.	54-43-2020
	чай	20	1,52	0,18	9,94	45,2 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	400 гр.	10,5	11,75	50,75	350,0 ккал.	
итого ужин		1690 гр.	42	47	203	1400 ккал.	
итого за день							

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 3	завтрак						
	суп молочный с макаронными изделиями	130	2,3	3,32	19,36	125 ккал.	54-19К-2020
	Чай с сахаром	200	3,8	2,9	11,3	74,0 ккал.	54-23ГН-2020
итого завтрак	бутерброд с сыром	20 /10	1,15/1,15	0,18/3,0	9,94/-	45,2/ 35,8 ккал.	пром./54-1В- 2020
		360 гр.	8,4	9,4	40,6	280,0ккал.	
	Яблоко	100	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		100 гр.	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	
		30	0,4	2,6	2,0	33,5 ккал.	пром.
	Салат с капустой	150	2,54	3,09	41,39	69,25 ккал.	54-1С-2020
обед	борщ с фасолью и сметаной	60	9,0	4,9	1,7	124,4 ккал.	54-28М-2020
	биточек из курицы	120	0,9	4,3	4,9	140,2 ккал.	54-5Г-2020
	каша перловая рассыпчатая с маслом	150	0,4	-	14,9	60,8 ккал.	54-1ХН-2020
итого обед	компот из смеси с/ф витаминизированный	40	1,46	1,56	6,16	61,85 ккал.	пром.
	хлеб ржаной - пшеничный	550 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал.	
	Чай с молоком	170	1,4	1,6	14,2	47,0 ккал.	пром.
итого полдник	пряник	30	4,9	5,45	16,25	163,0 ккал.	пром.
		200гр.	6,3	7,05	30,45	210,0ккал.	
ужин	Суп молочный дружба	180	3,2	9,0	21,0	203,7 ккал.	54-8г-2020
	чай с сахаром	200	0,1	-	4,8	28,0 ккал.	54-2гн-2020
	хлеб пшеничный	20	7,2	2,75	24,95	118,3ккал	пром.
итого ужин		400 гр.	10,5	11,75	50,75	350,0ккал.	
итого за день		1610 гр.	42	47	203	1400 ккал.	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 День 4 завтрак							
	каша вязкая из хлопьев овсяных «геркулес»	140	4,2	3,13	15,68	123,19 ккал.	54-29к-2020
	какао с молоком	180	3,0	2,4	9,96	72,96 ккал.	54-21гн-2020
	бутерброд с маслом	30/5	1,15/0,05	0,27/3,6	14,91/0,05	50,8/33,05 ккал.	пром./ пром.
итого завтрак		355 гр.	8,4	9,4	40,6	280,0 ккал.	
2-ой завтрак	сок яблочный	100	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак обед		100 гр.	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	
	Икра кабачковая	30	1,0	4,1	4,0	70,0 ккал.	54-18з-2020
	щи из св. капусты и сметаной	150	3,7	2,52	7,92	69,25 ккал.	54-1с-2020
	котлета рыбная (минтай)	50	6,06	6,1	3,0	112,8 ккал.	54-3р-2020
	пюре картофельное	110	1,86	3,45	24,21	180,0 ккал.	54-11г-2020
	компот из свежих яблок	150	0,2	-	30,0	85,0 ккал.	54-5хн-2020
	витаминизированный						
	хлеб ржаной - пшеничный	40	1,88	0,28	1,92	42,95 ккал.	пром.
		530 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал.	
	булочка школьная	60	5,2	7,05	26,45	183,2 ккал.	54-18к-2020
итого обед	чай с сахаром	200	1,1	-	4,0	26,8 ккал.	54-4з-2020
итого полдник		260гр.	6,3	7,05	30,45	210,0 ккал.	
ужин	Каша молочная манная	200	5,7	4,55	13,79	180,48 ккал.	54-18к-2020
	хлеб пшеничный	20	2,4	4,3	9,94	45,2 ккал.	пром.
	чай	200	0,1	-	-	28,0 ккал.	54-4з-2020
	сыр	10	2,3	2,9	27,02	96,32 ккал.	пром.
итого ужин		430 гр.	10,5	11,75	50,75	350,0 ккал.	
итого за день		1675 гр.	42	47	203	1400 ккал.	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 5 завтрак							
	каша молочная пшенная	130	4,8	4,55	19,1	118,0 ккал.	54-29к-2020
	чай	180	1,32	1,15	0,29	67,8 ккал.	54-21гн-2020
	бутерброд с повидлом	30/10	2,28/-	3,7/-	14,91/6,3	67,8/26,4 ккал.	пром./пром.
итого завтрак		350 гр.	8,4	9,4	40,6	280,0 ккал.	
2-ой завтрак	яблоко	100	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак обед		100 гр.	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	
	Винегрет с маслом растительным	30	1,2	0,2	4,3	55,0 ккал.	54-18з-2020
	Свекольник со сметаной	150	1,9	2,8	8,5	79,9 ккал.	54-1с-2020
	Плов с курицей	130	10,0	8,8	39,9	188,8 ккал.	54-3р-2020
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,2	-	14,9	60,8 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржаной - пшеничный	40	1,4	4,65	3,45	42,95 ккал.	пром.
		500 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал.	
	Чай с молоком	180	1,4	1,6	14,2	47,0 ккал.	54-18к-2020
итого полдник	печенье	20	4,9	5,45	16,25	163,0 ккал.	54-4з-2020
итого полдник		200гр.	6,3	7,05	30,45	210,0 ккал.	
ужин	Пудинг из творога с яблоками	200	7,0	8,0	40,35	291,2 ккал.	54-18к-2020
	хлеб пшеничный	20	3,37	0,7	4	45,2 ккал.	пром.
	чай с сахаром	200	0,13	3,05	6,4	13,6 ккал.	54-4з-2020
итого ужин		400 гр.	10,5	11,75	50,75	350,0 ккал.	
итого за день		1550 гр.	42	47	203	1400 ккал.	

неделя 2 день 6	наименование блюда	Вес блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
завтрак	каша молочная кукурузная	130	3,5	3,5	15,1	124,7 ккал.	54-1г-2020
	чай	180	2,0	3,1	4,0	40,0 ккал.	54-4з-2020
	мармелад	20	-	0,02	10,0	64,0 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	30	2,9	2,78	11,5	51,3 ккал.	пром.
итого завтрак		360 гр.	8,4	9,4	40,6	280,0 ккал.	
2-ой завтрак	напиток из плодов шиповника	100	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	54-13хн-2020
итого 2-ой завтрак		100 гр.	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	
обед	кукуруза сахарная	30	1,0	0,2	4,55	58,0 ккал.	54-21з-2020
	суп гороховый	150	3,2	2,53	10,0	73,23 ккал.	54-8с-2020
	тефтели из мяса говядины	50	6,0	6,0	4,8	120,0 ккал.	54-21м-2020
	макароны отварные с маслом	110	3,3	6,2	17,6	140,4 ккал.	54-1г-2020
	кисель ягодный витаминизированный	150	0,2	0,1	9,2	55,55 ккал	54-23хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	1,0	1,42	24,9	42,82 ккал.	пром.
итого обед		540 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал.	
полдник	чай облепиховый	180	0,56	1,19	11,05	48,0 ккал	54-5гн-2020
	печенье овсяное	30	5,74	5,86	19,4	162,0 ккал.	пром.
итого полдник		210 гр.	6,3	7,05	30,45	210,0 ккал.	
ужин	омлет натуральный	180	9	11,57	5,78	189,0 ккал	54-1о-2020
	чай с сахаром	200	0,4	-	8,0	28,0 ккал.	54-2гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1,1	0,18	36,97	133,0 ккал.	пром.
итого ужин		400 гр.	10,5	11,75	50,75	350,0 ккал.	
итого за день		1610 гр.	42	47	203	1400,0 ккал.	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 7 завтрак							
	каша молочная пшеничная	130	2,48	3,82	16,0	150,0 ккал.	54-13к-2020
	Чай с сахаром	200	2,1	2,4	14,66	49,0 ккал.	54-23гн-2020
	бутерброд с сыром	20 -10	1,52/2,3	0,18/3,0	9,94/-	45,2/35,8 ккал.	пром./54-13-2020
итого		360 гр.	8,4	9,4	40,6	280,0 ккал.	
завтрак							
2-ой завтрак	сок яблочный	100	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		100 гр.	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	
обед							
обед	Салат из свежей капусты с морковью	30	0,7	0,1	1,9	34,0 ккал.	54-7з-2020
	суп крестьянский с крупой	150	2,5	2,9	38,07	127,0 ккал.	54-10с-2020
	жаркое по- домашнему	130	10,0	13,0	15,7	220,0 ккал.	54-9м-2020
	компот из свежих яблок витаминизированный	150	0,2	-	13,46	78,0 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржаной - пшеничный	40	1,3	0,45	1,92	31,0 ккал.	пром.
итого обед		500 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал.	
полдник							
полдник	чай смородиновый	180	0,9	0,1	12	140,0 ккал.	54-6гн-2020
	пряник	20	5,4	6,95	18,45	70,0ккал.	пером.
итого		200 гр.	6,3	7,05	30,45	210,0 ккал.	
полдник							
ужин	каша молочная геркулесовая	130	8,0	8,3	17,2	216,6 ккал.	54-7т-2020
	Ватрушка творожная	50	1,08	2,22	5,2	35,76 ккал.	54-5с-2020
	чай	200	0,1	-	3,0	26,8 ккал.	54-4з-2020
	хлеб пшеничный	20	1,32	1,23	25,35	70,84 ккал.	пром.
итого ужин		400 гр.	10,5	11,75	50,75	350,0 ккал.	
итого за день		1560 гр.	42	47	203	1400,0 ккал.	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 8							
	завтрак						
	каша молочная рисовая	130	1,47	1,93	13,04	90,15 ккал.	54-21к-2020
	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	89,0 ккал.	54-21гн-2020
	бутерброд с маслом	30-5	2,28/0,05	0,27/3,6	14,91/0,05	67,8/33,05 ккал.	пром./пром.
итого							
завтрак		365 гр.	8,4	40,6	44,66	280,0 ккал.	
2-ой завтрак	Яблоко	100	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		100 гр.	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	
обед	Горошек зеленый	30	0,3	1,94	2,3	40,0 ккал.	пром.
	суп с клёцками	150	2,8	2,45	8,55	70,16 ккал.	54-6с-2020
	котлета куриная	60	7,9	8,0	8,1	101,1 ккал.	54-5м-2020
	Капуста тушеная	120	1,42	3,78	26,2	179,0 ккал.	54-5г-2020
	компот из с/ф витаминизированный	150	0,4	-	14,9	60,8 ккал.	54-1хн-2020
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	11,0	38,94 ккал.	пром.
		550 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал.	
итого обед		200	1,5	1,9	14,9	48,0 ккал.	пром.
полдник	Чай с молоком	20	4,8	5,15	15,55	162,0 ккал.	пром.
печенье		220 гр.	6,3	7,05	30,45	210,0 ккал.	
итого полдник							
ужин	макароны с сыром	180	8,78	11,57	34,31	220,0 ккал.	54-3г-2020
	чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	57,0 ккал.	54-2гн-2020
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	73,0 ккал.	пром.
итого ужин		400гр.	10,5	11,75	50,75	350,0 ккал.	
итого за День		1635 гр.	42	47	203	1400,0 ккал.	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 9 завтрак							
	каша молочная ячневая	130	3,6	2,0	19,8	145,0 ккал.	54-13к-2020
	чай	200	0,13	-	-	1,2 ккал.	54-4з-2020
	бутерброд с повидлом	30-10 370 гр.	4,67/- 8,4	7,4/- 9,4	14,91/5,89 40,6	70,0/63,8 ккал. 280,0 ккал.	пром./пром.
итого завтрак							
2-ой завтрак	сок яблочный	200	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак							
завтрак		200 гр.	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	
обед	Икра кабачковая	30	0,64	0,2	8,3	63,28 ккал.	54-9з-2020
	борщ со сметаной	150	2,7	6,0	7,5	90,0 ккал.	54-3с-2020
	тефтели рыбные	50	7,0	4,0	5,0	110,2 ккал.	54-11р-2020
	пюре картофельное	110	1,86	4,22	16,81	113,0 ккал.	54-11г-2020
	компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,5	-	11,0	60,0 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржаной - пшеничный	40	2,0	2,03	22,44	53,52 ккал.	пром.
		580 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал	
итого обед							
полдник	Вафля	30	6,1	7,05	23,95	153,0 ккал.	54-10в-2020
	чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	57,0 ккал.	54-2гн-2020
итого полдник		230 гр.	6,3	7,05	30,45	210,0 ккал.	
ужин							
	суп молочный рисовый	200	4,9	6,45	14,6	133,57 ккал	54-18к-2020
	хлеб пшеничный	20	2,6	1,3	21,15	179,23 ккал.	пром.
	чай	200	0,1	-	3,0	1,4 ккал.	54-4з-2020
	сыр	10	2,9	4,0	12,0	35,8 ккал.	пром.
итого ужин		400 гр.	10,5	11,75	50,75	350,0 ккал.	
итого за день		1840гр.	42	47	203	1400,0 ккал.	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 10 завтрак							
	каша молочная манная	130	2,0	3,5	14,4	101,4 ккал.	54-16к-2020
	кофейный напиток с молоком	200	58,0	2,72	16,26	97,6 ккал.	54-23гн-2020
	бутерброд с сыром	20/10	1,52/2,3	0,18/3,0	9,94/-	45,2/35,8 ккал.	пром./54-1в-2020
итого завтрак		360 гр.	8,4	9,4	40,6	280,0 ккал.	
2-ой завтрак	яблоко	100	2,1	2,35	10,15	70,0ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		100 гр.	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	
обед							
	Свекла с черносливом	30	0,12	1,3	8,0	40,3 ккал.	54-18з-2020
	суп овощной со сметаной	150	3,16	3,6	2,73	51,5 ккал.	54-17с-2020
	гуляш из мяса птицы	50	4,6	5,0	2,6	125,0 ккал.	54-4г-2020
	каша гречневая с маслом	110	4,2	3,13	17,9	117,49 ккал.	54-2м-2020
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,4	0,02	16,0	62, 31ккал.	54-1хн-2020
итого обед	хлеб ржаной - пшеничный	40	2,22	3,4	23,82	93,4 ккал.	пром.
		530 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал.	
	Чай с молоком	170	0,7	0,8	8,2	75,0ккал.	пром.
	пряник	30	5,6	6,25	22,25	135,0 ккал.	пром.
итого полдник		200 гр.	6,3	7,05	30,45	210,0 ккал.	
итого ужин							
	каша молочная пшённая с курагой	180	3,06	4,98	13,7	220,0 ккал.	54-8к-2020
	чай с сахаром	200	0,1	-	7,0	57,0 ккал.	54-2г-2020
	хлеб пшеничный	20	7,34	6,77	30,05	45,2 ккал.	пром.
итого ужин		400гр.	10,5	11,75	50,75	350,0 ккал.	
итого за день		1590 гр.	42	47	203,0	1400 ккал.	
итого за весь период			420,0	470,0	2030,0	14000 ккал.	
среднее значение за период			42,0	47,0	203,0	1400 ккал.	

завтрак: каша гречневая молочная чай мармелад хлеб пшеничный 2-ой завтрак: напиток из плодов шиповника обед: кукуруза сахарная суп «рыбный» котлета из мяса говядины макароны отварные с маслом кисель ягодный хлеб ржано-пшеничный полдник: чай облепиховый вафля ужин: омлет натуральный чай с сахаром хлеб пшеничный	завтрак: каша вязкая молочная кукурузная с курагой чай бутерброд с повидлом 2-ой завтрак: сок яблочный обед: салат из яблок и моркови рассольник «Ленинградский» со сметаной бефстроганов из мяса птицы каша гречневая с маслом компот из свежих яблок хлеб ржано-пшеничный полдник: чай смородиновый печенье ужин: запеканка творожная соус молочный чай хлеб пшеничный	завтрак: суп молочный вермишелевый чай с сахаром бутерброд с сыром 2-ой завтрак: яблоко обед: салат с капустой борщ с фасолью и сметаной биточки куриные каша перловая с маслом компот из сух. фруктов хлеб ржаной - пшеничный полдник: чай с молоком пряник ужин: суп молочный дружба хлеб пшеничный чай с сахаром	завтрак: каша молочная геркулесовая какао с молоком бутерброд с маслом 2-ой завтрак: сок яблочный обед: икра кабачковая щи из свежей капусты котлета рыбная пюре картофельное компот из свежих яблок хлеб ржаной - пшеничный полдник: булочка школьная чай с сахаром ужин: каша молочная манная хлеб пшеничный чай сыр	завтрак: каша молочная пшеничная чай бутерброд с повидлом 2-ой завтрак: сок яблочный обед: винегрет с маслом растительным свекольник со сметаной плов с курицей компот из сухофруктов хлеб ржано-пшеничный полдник: чай с молоком печенье ужин: пудинг из творога с яблоками чай с сахаром хлеб пшеничный	10
6	7	8	9		
завтрак: каша молочная кукурузная чай мармелад хлеб пшеничный 2-ой завтрак: напиток из плодов шиповника обед: кукуруза сахарная суп «рыбный» котлета из мяса говядины макароны отварные с маслом кисель ягодный хлеб ржано-пшеничный полдник: чай облепиховый вафля ужин: омлет натуральный чай с сахаром хлеб пшеничный	завтрак: каша молочная пшеничная чай с сахаром бутерброд с сыром 2-ой завтрак: сок яблочный обед: салат из св. капусты с морковью суп крестьянский» с крупой жаркое по- домашнему компот из свежих яблок хлеб ржано-пшеничный полдник: чай смородиновый пряник ужин: каша молочная геркулесовая ватрушка творожная чай	завтрак: каша молочная рисовая какао с молоком бутерброд с маслом 2-ой завтрак: яблоко обед: горошек зеленый суп с клёцками котлета куриная капуста тушеная компот из сухофруктов хлеб ржано-пшеничный полдник: чай с молоком печенье ужин: макароны с сыром чай с сахаром хлеб пшеничный	завтрак: каша молочная ячневая чай бутерброд с повидлом 2-ой завтрак: сок яблочный обед: икра кабачковая борщ со сметаной тефтели рыбные пюре картофельное компот из свежих яблок хлеб ржаной- пшеничный полдник: вафля чай с сахаром ужин: суп молочный рисовый хлеб пшеничный	завтрак: каша молочная манная чай с сахаром бутерброд с сыром 2-ой завтрак: яблоко обед: свекла с черносливом суп овощной со сметаной гуляш из мяса птицы каша гречневая с маслом компот из сухофруктов хлеб ржано-пшеничный полдник: чай с молоком пряник ужин: каша молочная вязкая пшённая с курагой	

чай с сахаром хлеб пшеничный	хлеб пшеничный		чай сыр	чай с сахаром хлеб пшеничный
---------------------------------	----------------	--	------------	---------------------------------