

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Детский сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,64 | 7,16 | 28,42 | 201,66 | 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,93 | 3,20 | 14,78 | 98,21 | 395 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| | Масло (порциями) | 6 | 0,05 | 4,35 | 0,08 | 39,6 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 411 | 10,60 | 14,96 | 55,35 | 398,22 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,67 | 401.3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,67 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0,86 | 3,66 | 4,01 | 52,44 | 36 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,40 | 3,90 | 6,78 | 67,8 | 67 |
| | Каша рассыпчатая | 150 | 8,58 | 5,79 | 38,52 | 240 | 165 |
| | Котлеты, биточки, шницели рубленые | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 282 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 354 |
| | кисель из апельсина | 200 | 0,44 | 0,10 | 28,00 | 112,46 | 25 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 700 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 790 | 29,09 | 24,98 | 118,73 | 814,98 | |
| УПЛОТНЕНИЕ | Сырники с морковью | 130 | 18,32 | 15,02 | 27,46 | 318,5 | 233 |
| | Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,11 | 0,02 | 9,32 | 37,46 | 393 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| | Печенье сахарное | 20 | 1,48 | 1,88 | 14,62 | 81,4 | П |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 430 | 20,31 | 17,32 | 61,20 | 481,36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1781 | 64,35 | 61,01 | 241,58 | 1771,23 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,28 | 8,76 | 24,66 | 207,52 | 3 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,99 | 397 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54 | 7 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 420 | 16,41 | 16,62 | 52,55 | 427,26 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,56 | 399.5 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,56 | |
| ОБЕД | Салат из горошка зеленого консервированного | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 10 |
| | Борщ | 200 | 1,28 | 3,88 | 8,74 | 75 | 56 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 25,02 | 4,06 | 19,96 | 240,9 | 276 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 372 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 700 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 710 | 33,18 | 11,98 | 81,04 | 590,95 | |
| УПЛОТНЕНН | Драчена | 85 | 8,52 | 11,69 | 5,05 | 160 | 228 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 180/10 | 0,05 | 0,02 | 9,47 | 37,89 | 392 |
| | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| | Зефир | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65,2 | 702 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 410 | 11,11 | 12,38 | 52,35 | 365,84 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 61,70 | 40,98 | 211,34 | 1489,61 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,04 | 5,60 | 18,24 | 147,6 | 93 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2,65 | 1,78 | 18,83 | 102,01 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| | Масло (порциями) | 6 | 0,05 | 4,35 | 0,08 | 39,6 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 411 | 10,72 | 11,98 | 49,22 | 347,96 | |
| ЗАВТРАК 2 | Молоко кипяченое | 180 | 5,47 | 4,88 | 9,07 | 102,01 | 400 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 180 | 5,47 | 4,88 | 9,07 | 102,01 | |
| ОБЕД | Икра свекольная или морковная | 60 | 1,41 | 2,76 | 7,40 | 60,01 | 54 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,10 | 4,28 | 12,92 | 106,6 | 81 |
| | Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант) | 20 | 2,49 | 0,32 | 15,21 | 73,64 | 115 |
| | Голубцы ленивые | 160 | 14,11 | 9,04 | 20,26 | 219,01 | 298 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 355 |
| | Компот из апельсинов или мандаринов | 180 | 0,40 | 0,09 | 30,58 | 124,74 | 374 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 700 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 27,99 | 18,78 | 115,58 | 745,08 | |
| УПЛОТНЕНН | Запеканка из творога с морковью | 150 | 17,49 | 15,43 | 35,67 | 351 | 238 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 2,66 | 2,34 | 14,31 | 88,99 | 394 |
| | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| | Вафли с фруктово-ягодной начинкой | 20 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 70,8 | В |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 450 | 21,11 | 18,83 | 75,24 | 554,79 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1761 | 65,29 | 54,47 | 249,11 | 1749,84 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | каша манная молочная жидкая | 200 | 6,42 | 6,78 | 31,80 | 213,42 | 268 |
| | какао с молоком сгущенным | 180 | 2,14 | 1,96 | 20,03 | 102,92 | 511 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| | Масло (порциями) | 6 | 0,05 | 4,35 | 0,08 | 39,6 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 411 | 10,59 | 13,34 | 63,98 | 414,69 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,67 | 401.3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,67 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 4,13 | 5,02 | 56,34 | 33 |
| | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,10 | 13,28 | 96,6 | 76 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,54 | 3,39 | 26,56 | 158,77 | 205 |
| | котлеты или биточки рыбные | 80 | 12,34 | 2,62 | 7,93 | 101,86 | 351 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 354 |
| | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,23 | 0,18 | 22,55 | 91,51 | 528 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 700 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 770 | 26,01 | 16,71 | 104,20 | 664,36 | |
| УПЛОТНЕНН | Блинчики | 115 | 5,67 | 6,79 | 32,66 | 214,67 | 447 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 180/10 | 0,05 | 0,02 | 9,47 | 37,89 | 392 |
| | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| | Мармелад желейный | 20 | 0,02 | 0,00 | 15,88 | 64,2 | 5 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 415 | 6,14 | 7,21 | 67,81 | 360,76 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1746 | 47,09 | 41,01 | 242,29 | 1516,48 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая | 200 | 4,38 | 4,66 | 29,78 | 178,1 | 185.11a |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,93 | 3,20 | 14,78 | 98,21 | 395 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54 | 7 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 420 | 12,77 | 12,53 | 56,63 | 389,06 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 399.4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | |
| ОБЕД | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 19 |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,64 | 2,48 | 10,06 | 69,2 | 85 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 321 |
| | Биточки рубленые из птицы или кролика паровые | 80 | 11,93 | 12,62 | 8,09 | 194 | 306 |
| | Кисель из кураги | 200 | 0,90 | 0,06 | 28,58 | 118,4 | 380 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 700 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 23,00 | 23,82 | 95,85 | 691,78 |
| УПЛОТНЕНН | Сырники из творога | 130 | 24,30 | 16,47 | 14,82 | 304,2 | 231 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 398 |
| | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| | Печенье сахарное | 20 | 1,48 | 1,88 | 14,62 | 81,4 | П |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 430 | 26,79 | 19,00 | 57,91 | 508,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1810 | 63,56 | 55,35 | 230,59 | 1673,88 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 200 | 5,32 | 6,24 | 28,26 | 190,36 | 16 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,99 | 397 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| | Масло (порциями) | 6 | 0,05 | 4,35 | 0,08 | 39,6 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 411 | 11,02 | 14,03 | 56,23 | 395,7 | |
| ЗАВТРАК 2 | Молоко кипяченое | 180 | 5,47 | 4,88 | 9,07 | 102,01 | 400 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 180 | 5,47 | 4,88 | 9,07 | 102,01 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные соленые | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 1 |
| | Суп картофельный с рыбой (минтай или треска) | 200 | 45,88 | 11,66 | 31,06 | 443,68 | 41 |
| | Каша рассыпчатая | 150 | 4,47 | 3,20 | 31,84 | 174,15 | 165.3 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Гуляш из отварного мяса | 80 | 10,31 | 8,15 | 2,62 | 125 | 277 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 101,7 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 700 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 740 | 66,37 | 23,94 | 120,12 | 993,52 | |
| УПЛОТНЕНН | Запеканка со свежими плодами | 150 | 5,15 | 4,34 | 32,43 | 189 | 190 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 399.4 |
| | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| | Зефир | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65,2 | 702 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 470 | 6,71 | 4,76 | 78,39 | 382,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1801 | 89,57 | 47,61 | 263,81 | 1873,87 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая | 200 | 7,80 | 6,54 | 31,94 | 211,7 | К |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2,65 | 1,78 | 18,83 | 102,01 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| | Масло (порциями) | 6 | 0,05 | 4,35 | 0,08 | 39,6 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 411 | 12,48 | 12,92 | 62,92 | 412,06 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,67 | 401.3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,67 | |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 45 |
| | Суп из овощей | 200 | 1,92 | 3,68 | 9,44 | 79,2 | 35 |
| | Плов из птицы | 200 | 20,44 | 18,76 | 34,00 | 386,66 | 304 |
| | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,34 | 0,04 | 18,14 | 71,12 | 4 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 700 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 710 | 28,46 | 26,97 | 93,29 | 728,99 | |
| УПЛОТНЕНН | Булочка "Домашняя" | 60 | 4,26 | 5,98 | 34,13 | 208,83 | 1 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 2,66 | 2,34 | 14,31 | 88,99 | 394 |
| | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| | Вафли с фруктово-ягодной начинкой | 20 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 70,8 | В |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 360 | 7,88 | 9,38 | 73,70 | 412,62 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1631 | 53,17 | 53,02 | 236,21 | 1630,34 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная вязкая | 200 | 6,50 | 5,62 | 33,88 | 212,86 | 88 |
| | какао с молоком сгущенным | 180 | 2,14 | 1,96 | 20,03 | 102,92 | 511 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54 | 7 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 420 | 14,10 | 12,25 | 65,98 | 428,53 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,56 | 399.5 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,56 | |
| ОБЕД | Салат из картофеля с солеными огурцами | 60 | 8,19 | 31,26 | 51,42 | 519,6 | 22 |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,00 | 2,24 | 13,60 | 82,6 | 80 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,09 | 4,86 | 14,15 | 112,65 | 336 |
| | Тефтели из говядины с рисом (ежики) | 80 | 6,08 | 8,32 | 7,82 | 130,88 | 395 |
| | Компот из чернослива и изюма | 180 | 0,41 | 0,09 | 22,99 | 89,19 | 5/10 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 700 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 740 | 24,72 | 47,56 | 137,08 | 1071,97 | |
| УПЛОТНЕНН | Вареники ленивые (отварные) | 115 | 16,24 | 11,89 | 16,77 | 238,76 | 230 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 180/10 | 0,05 | 0,02 | 9,47 | 37,89 | 392 |
| | Флоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| | Мармелад желейный | 20 | 0,02 | 0,00 | 15,88 | 64,2 | 5 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 415 | 16,71 | 12,31 | 51,92 | 384,85 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1775 | 56,53 | 72,12 | 280,38 | 1990,91 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с крупой | 200 | 4,82 | 5,08 | 16,84 | 132,4 | 94 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,93 | 3,20 | 14,78 | 98,21 | 395 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| | Масло (порциями) | 6 | 0,05 | 4,35 | 0,08 | 39,6 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 411 | 9,78 | 12,88 | 43,77 | 328,96 | |
| ЗАВТРАК 2 | Молоко кипяченое | 180 | 5,47 | 4,88 | 9,07 | 102,01 | 400 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 180 | 5,47 | 4,88 | 9,07 | 102,01 | |
| ОБЕД | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,52 | 3,13 | 4,72 | 49,14 | 40 |
| | Рассольник домашний | 200 | 1,66 | 4,08 | 11,82 | 90,6 | 75 |
| | Пюре гороховое | 150 | 14,86 | 4,43 | 35,83 | 242,64 | 170 |
| | Биточки паровые | 80 | 11,59 | 7,97 | 7,75 | 149 | 289 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 354 |
| | Кисель из яблок | 200 | 0,12 | 0,12 | 42,86 | 165,7 | 520 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 700 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 790 | 34,12 | 22,02 | 131,84 | 856,36 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|
| УПЛОТНЕНН | Рыба, запеченная в омлете | 80 | 2,86 | 8,01 | 1,58 | 89,94 | 2 |
| | Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 45 |
| | Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,11 | 0,02 | 9,32 | 37,46 | 393 |
| | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| | Печенье сахарное | 20 | 1,48 | 1,88 | 14,62 | 81,4 | П |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 440 | 5,66 | 14,01 | 39,93 | 307,76 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1821 | 55,03 | 53,79 | 224,61 | 1595,09 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,04 | 5,60 | 18,24 | 147,6 | 93 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,99 | 397 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| | Масло (порциями) | 6 | 0,05 | 4,35 | 0,08 | 39,6 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 411 | 11,74 | 13,39 | 46,21 | 352,94 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 399.4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные соленые | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 1 |
| | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 3,16 | 1,62 | 12,96 | 79,3 | 5 |
| | Рагу из овощей | 180 | 2,84 | 5,22 | 17,21 | 128,56 | 18/3 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 101,7 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 | 700 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 701 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 690 | 11,71 | 7,77 | 84,77 | 458,55 | |
| УПЛОТНЕНН | Пудинг из творога с рисом | 130 | 19,15 | 12,92 | 24,61 | 291,2 | 236 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 180/10 | 0,05 | 0,02 | 9,47 | 37,89 | 392 |
| | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 368 |
| | Зефир | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65,2 | 702 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | 430 | 19,76 | 13,36 | 59,84 | 438,29 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1731 | 44,21 | 34,52 | 211,02 | 1334,22 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 17597 | 600,50 | 513,88 | 2390,94 | 16625,47 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1759,7 | 60,05 | 51,39 | 239,09 | 1662,55 | |