

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий МБДОУ д/с № 6 "Здоровье"
 _____ И.Н. Брусенцова
 « ___ » _____ 202__ года

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с № 6 «Здоровье»

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| завтрак | Каша манная на сгущенном молоке | 150/3 | 10,82 | 11,5 | 65,44 | 395 | №193 стр.205 |
| | чай с лимоном | 180/10/7 | 0,05 | 0,02 | 8,39 | 33,60 | №412 стр.326 |
| | Батон "Рябинушка " с маслом сливочным "крестьянским " 72% | 30/7 | 4,65 | 0,60 | 31,2 | 141,60 | №1 стр. 104 |
| итого за завтрак | | 387 | 15,52 | 12,12 | 105,03 | 570,2 | |
| второй завтрак | Кефир | 180 | 6.5 | 2.8 | 6.5 | 73.8 | №420 стр.330 |
| итого за второй завтрак | | 180 | 6.5 | 2.8 | 6.5 | 73.8 | |
| обед | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180/11 | 3,33 | 7,37 | 17,18 | 166,79 | № 63 стр. 132 |
| | Котлеты, биточки, шницели рубленные | 80 | 12,34 | 9,4 | 12,9 | 185,3 | №299 стр.270 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,7 | 4,21 | 12,26 | 97,63 | №354 стр.301 |
| | Огурец соленый или | 50 | 0,34 | - | 0,84 | 6,5 | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|------------------|
| | свежий | | | | | | |
| | Компот из сушеных фруктов | 180/14 | 0,4 | 0,03 | 24,96 | 101,7 | №394 стр.318 |
| | хлеб пшеничный | 18 | 1,9 | 0,8 | 7,8 | 49,3 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1.6 | 21 | 129.5 | |
| итого за обед | | 713 | 25,26 | 23,41 | 96,94 | 736,72 | |
| полдник | Пудинг из творога (запеченный) | 130 | 14.3 | 25.57 | 31.6 | 406,25 | №249 стр. 241 |
| | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0.7 | 0,6 | 2.4 | 16.8 | №369 стр.308 |
| | Какао с молоком | 180/10 | 5.28 | 5.28 | 30,96 | 185.04 | №416 стр.328 |
| | хлеб пшеничный | 18 | 1,9 | 0,8 | 7,8 | 49,3 | |
| итого за полдник | | 358 | 22,18 | 32,25 | 72,76 | 657,39 | |
| ужин | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,57 | 0,35 | 13,16 | 59,27 | № 386 стр 314 |
| итого за ужин | | 100 | 0,57 | 0,35 | 13,16 | 59,27 | |
| Итого за день: | | 1738 | 70,03 | 70,9 | 294,4 | 2097,4 | |
| День 2 | | | | | | | |
| завтрак | Каша геркулесовая жидкая | 150/8 | 2,76 | 4,86 | 13,84 | 110,33 | №199 стр.209 |
| | Кофейный напиток | 180/10 | 2,81 | 2,4 | 14,31 | 89 | №414 стр.327 |
| | Батон "Рябинушка" с сыром | 30/5/15 | 7,1 | 10,32 | 21,84 | 208,5 | №3 стр.105 |
| итого за завтрак | | 398 | 12,67 | 17,58 | 48,44 | 402,83 | |
| второй завтрак | Кефир | 180 | 6.5 | 2.8 | 6.5 | 73.8 | №420 стр.330 |
| итого за второй завтрак | | 180 | 6.5 | 2.8 | 6.5 | 73.8 | |
| обед | Суп картофельный | 180 | 1,95 | 2,06 | 12,35 | 75,42 | №88 стр.144 |

| | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|------------------|
| | с макаронными изделиями | | | | | | |
| | Биточки паровые | 80 | 11,5 | 7,7 | 7,6 | 146,7 | №306 стр.274 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,29 | 1,0 | 1,18 | 14,82 | №372 стр.309 |
| | Рис отварной с овощами | 130 | 3,02 | 4,31 | 27,14 | 159,25 | №334 стр. 293 |
| | Помидор соленый | 50 | 0,5 | 0 | 0,84 | 8 | |
| | или свежий | 50 | 0,5 | 0,17 | 1,8 | 12 | |
| | Компот из сушеных фруктов | 180/14 | 0,4 | 0,03 | 24,96 | 101,7 | №394 стр.318 |
| | хлеб пшеничный | 17 | 1,8 | 0,85 | 7,37 | 46,58 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1.6 | 21 | 129.5 | |
| итого за обед | | 721 | 23,71 | 16,72 | 104,24 | 693,97 | |
| полдник | Шницель рыбный натуральный | 80 | 12 | 3,6 | 7,8 | 110,7 | № 274 стр 256 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,66 | 4,18 | 17,72 | 118,95 | №339 стр.295 |
| | Огурец соленый или свежий | 50 | 0,34 | - | 0,84 | 6,5 | |
| | хлеб пшеничный | 18 | 1,9 | 0,8 | 7,8 | 49,3 | |
| | чай с лимоном | 180/10/7 | 0,05 | 0,02 | 8,39 | 33,6 | №412 стр.326 |
| итого за полдник | | 475 | 16,95 | 8,6 | 42,55 | 319,05 | |
| ужин | Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 35 | 3,3 | 3,3 | 25.2 | 157.5 | |
| итого за ужин | | 35 | 3,3 | 3,3 | 25.2 | 157.5 | |
| Итого за день: | | 1809 | 63,1 | 49,11 | 227,02 | 1647,15 | |
| День 3 | | | | | | | |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,31 | 3,91 | 14,13 | 108,9 | №100 стр.149 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------|-------|-------|--------|--------|------------------|
| | Кофейный напиток | 180/10 | 2,81 | 2,4 | 14,31 | 84 | №414 стр.327 |
| | Батон "Рябинушка " с маслом сливочным "крестьянским " 72% | 30/10 | 4,65 | 0,60 | 31,2 | 141,60 | №1 стр. 104 |
| итого за завтрак | | 380 | 11,77 | 6,9 | 59,46 | 334,5 | |
| второй завтрак | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,57 | 0,35 | 13,16 | 59,27 | № 386 стр 314 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,57 | 0,35 | 13,16 | 59,27 | № 386 стр 314 |
| обед | Суп картофельный | 180 | 1,7 | 2,04 | 12 | 72,90 | № 83 стр. 142 |
| | Печень по - строгановски | 120 | 14,6 | 9,9 | 1,7 | 154,5 | №255 стр.265 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,46 | 5,37 | 34,01 | 214,5 | №330 стр.291 |
| | Икра свекольная или морковная | 50 | 1,19 | 2,3 | 6,17 | 50,05 | №55 стр.126 |
| | Сок фруктовый, сокосодержащий напиток, нектар | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 7,86 | №418, стр.329 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 1 | 8,68 | 54,8 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1.6 | 21 | 129.5 | |
| итого за обед | | 730 | 32,3 | 22,2 | 101,74 | 684,11 | |
| полдник | Сырники из творога | 120 | 22,43 | 15,21 | 13,68 | 280,8 | №245 стр.239 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 1,5 | 13,02 | 82,2 | |
| | Кефир | 180 | 6.5 | 2.8 | 6.5 | 73.8 | №420 стр.330 |
| итого за полдник | | 330 | 32,23 | 35,48 | 58,68 | 436,8 | |
| ужин | Кондитерские изделия (печенье, | 35 | 3,3 | 3,3 | 25.2 | 157.5 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|------------------|
| | вафли) | | | | | | |
| итого за ужин | | 35 | 3,3 | 3,3 | 25,2 | 157,5 | |
| Итого за день: | | 1575 | 80,17 | 68,23 | 258,24 | 1672,18 | |
| День 4 | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшеничная жидкая | 150 | 3,32 | 0,93 | 23,84 | 117,11 | №199 стр.209 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,81 | 2,4 | 14,31 | 89 | №414 стр.327 |
| | Батон "Рябинушка" с сыром | 30/5/15 | 7,1 | 10,32 | 21,84 | 208,5 | №3 стр.105 |
| итого за завтрак | | 380 | 13,23 | 13,65 | 59,99 | 414,61 | |
| второй завтрак | Кефир | 180 | 6,5 | 2,8 | 6,5 | 73,8 | №420 стр.330 |
| итого за второй завтрак | | 180 | 6,5 | 2,8 | 6,5 | 73,8 | |
| обед | Рассольник ленинградский со сметаной | 180 | 2,76 | 3,72 | 18,96 | 62,88 | №82 стр.141 |
| | Кнели куриные с рисом | 80 | 17,74 | 3,4 | 5,06 | 121,28 | №329 стр.290 |
| | Соус томатный | 20 | 0,29 | 1,0 | 1,18 | 14,82 | №366 стр.306 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,8 | 3,9 | 22,9 | 146 | №335 стр. 293 |
| | Свекла, тушеная в сметанном соусе | 50 | 1,34 | 6,34 | 6,67 | 87,34 | №372 стр.309 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180/14 | 0,4 | 0,03 | 24,96 | 101,7 | №394 стр.318 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 1 | 8,68 | 54,8 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,6 | 21 | 129,5 | |
| итого за обед | | 724 | 33,78 | 34,43 | 109,41 | 717,9 | |
| полдник | Тефтели рыбные | 70 | 8,96 | 3,45 | 9,66 | 105 | №277 стр.257 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|-----------------|
| | тушеные | | | | | | |
| | Соус сметанный | 20 | 0,29 | 1,0 | 1,18 | 14,82 | №372 стр.309 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,66 | 4,18 | 17,72 | 118,95 | №339 стр.295 |
| | Огурец соленый или свежий | 50 | 0,34 | - | 0,84 | 6,5 | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,4 | 6 | 8,88 | 108,96 | №419 стр.330 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 1 | 8,68 | 54,8 | |
| итого за полдник | | 470 | 19,85 | 15,63 | 46,96 | 409,03 | |
| ужин | Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 35 | 3,3 | 3,3 | 25,2 | 157,5 | |
| итого за ужин | | 35 | 3,3 | 3,3 | 25,2 | 157,5 | |
| Итого за день: | | 1789 | 76,66 | 69,81 | 248,06 | 1773,26 | |
| День 5 | | | | | | | |
| завтрак | Каша рисовая жидкая | 150 | 1,6 | 3,71 | 16,39 | 105,47 | №199 стр.209 |
| | Какао с молоком | 180/10 | 5,28 | 5,28 | 30,96 | 185,04 | №416 стр.328 |
| | Батон "Рябинушка " с маслом сливочным "крестьянским " 72% | 30/10 | 4,65 | 0,60 | 31,2 | 141,60 | №1 стр. 104 |
| итого за завтрак | | 380 | 11,53 | 9,59 | 78,55 | 432,11 | |
| второй завтрак | Кефир | 180 | 6,5 | 2,8 | 6,5 | 73,8 | №420 стр.330 |
| итого за второй завтрак | | 180 | 6,5 | 2,8 | 6,5 | 73,8 | |
| обед | Борщ вегетарианский (мелкошинковой) | 180 | 1,98 | 4,29 | 9,86 | 85,86 | №65 стр.133 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|------------------|
| | Фрикадельки мясные в соусе | 150 | 12,23 | 12,32 | 11,2 | 205 | №305 стр.273 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,46 | 5,37 | 34,01 | 214,5 | №330 стр.291 |
| | Помидор соленый | 50 | 0,5 | 0 | 0,84 | 8 | |
| | или свежий | 50 | 0,5 | 0,17 | 1,8 | 12 | |
| | Сок фруктовый, сокосодержащий напиток, нектар | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №418, стр.329 |
| | хлеб пшеничный | 19 | 2,0 | 0,9 | 8,2 | 52,06 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1.6 | 21 | 129.5 | |
| итого за обед | | 759 | 29,32 | 24,65 | 105,09 | 783,72 | |
| полдник | Омлет паровой натуральный | 110 | 13.4 | 20,2 | 2,1 | 244.1 | №237 стр.236 |
| | Икра кабачковая для детского питания | 50 | 0,75 | 3,13 | 3,75 | 45.38 | |
| | хлеб пшеничный | 19 | 2,0 | 0,9 | 8,2 | 52,06 | |
| | чай с лимоном | 180/10/7 | 0,05 | 0,02 | 8,39 | 33,60 | №412 стр.326 |
| итого за полдник | | 326 | 16,2 | 24,25 | 22,44 | 375,14 | |
| ужин | Оладьи | 65 | 4,58 | 7,33 | 24,75 | 183 | №432 стр.337 |
| итого за ужин | | 65 | 4,58 | 7,33 | 24,75 | 183 | |
| Итого за день: | | 1710 | 68,13 | 68,62 | 237,33 | 1847,77 | |

Неделя 2

День 6

| | | | | | | | |
|---------|---|--------|-------|------|-------|--------|-----------------|
| завтрак | Каша манная на сгущенном молоке | 150/3 | 10,82 | 11,5 | 65,44 | 395 | №193 стр.205 |
| | чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | №411 стр.326 |
| | Батон "Рябинушка" с маслом сливочным "крестьянским" | 30/10 | 4,65 | 0,60 | 31,2 | 141,60 | №1 стр. 104 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------|-------|-------|--------|--------|------------------|
| | " 72% | | | | | | |
| итого за завтрак | | 383 | 15,53 | 12,12 | 106,63 | 576,6 | |
| второй завтрак | Кефир | 180 | 6.5 | 2.8 | 6.5 | 61.5 | |
| итого за второй завтрак | | 180 | 6.5 | 2.8 | 6.5 | 61.5 | |
| обед | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180 | 6,84 | 5,28 | 9,7 | 110.9 | №63 стр.132 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 160 | 9,6 | 22,4 | 25,6 | 384 | №308 стр.275 |
| | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,29 | 1,0 | 1,18 | 14,82 | №372 стр.309 |
| | Капуста квашенная | 50 | 0,8 | 0 | 1,3 | 9 | |
| | Компот из сушеных фруктов | 180/14 | 0,4 | 0,03 | 24,96 | 101,7 | №394 стр.318 |
| | хлеб пшеничный | 25 | 2,8 | 1,3 | 10,85 | 68,5 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1.6 | 21 | 129.5 | |
| итого за обед | | 673 | 24,18 | 31,21 | 91,94 | 801,98 | |
| полдник | Пудинг рыбный запеченный | 80 | 10,1 | 5,2 | 6,7 | 114 | № 285 стр 262 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,66 | 4,18 | 17,72 | 118,65 | №339 стр.295 |
| | Огурец соленый или свежий | 50 | 0,34 | - | 0,84 | 6,5 | |
| | чай с лимоном | 180/10/7 | 0,05 | 0,02 | 8,39 | 33,60 | №412 стр.326 |
| | хлеб пшеничный | 25 | 2,8 | 1,3 | 10,85 | 68,5 | |
| итого за полдник | | 477 | 15,35 | 10,4 | 42,3 | 326,6 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------|-------|-------|-------|---------|---------------|
| ужин | Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 35 | 3,3 | 3,3 | 25,2 | 157,5 | |
| итого за ужин | | 35 | 3,3 | 3,3 | 25,2 | 157,5 | |
| Итого за день: | | 1748 | 64,86 | 59,83 | 272,6 | 1925,13 | |
| День 7 | | | | | | | |
| завтрак | Каша гречневая вязкая | 150 | 6 | 4,5 | 21 | 148,75 | №182 стр.198 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,81 | 2,4 | 14,31 | 89 | №414 стр.327 |
| | Батон "Рябинушка " с маслом сливочным "крестьянским " 72% | 30/10 | | | | | №1 стр. 104 |
| | | | 4,65 | 0,60 | 31,2 | 141,60 | |
| итого за завтрак | | 370 | 13,46 | 7,5 | 66,51 | 379,35 | |
| второй завтрак | Плоды и ягоды свежие | 100 | | | | | № 386 стр 314 |
| | | | 0,57 | 0,35 | 13,16 | 59,27 | |
| итого за второй завтрак | | 100 | | | | | |
| | | | 0,57 | 0,35 | 13,16 | 59,27 | |
| обед | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 4,9 | 4,3 | 19,4 | 132 | №87 стр. 144 |
| | Голубцы ленивые | 160 | 25,6 | 4,8 | 16 | 168 | №315 стр 279 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,9 | 8,9 | 2,3 | 91,7 | №373 стр 309 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180/14 | 0,4 | 0,03 | 24,96 | 101,7 | №394 стр.318 |
| | хлеб пшеничный | 25 | 2,8 | 1,3 | 10,85 | 68,5 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,6 | 21 | 129,5 | |
| | итого за обед | | 639 | 38,85 | 20,93 | 94,51 | 691,4 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------|-------|-------|--------|--------|------------------|
| полдник | Запеканка из творога с вареньем или повидлом | 130/30 | 16,1 | 27 | 21,7 | 389,6 | №251 стр.243 |
| | Кефир | 180 | 6,5 | 2,8 | 6,5 | 73,8 | №420 стр.330 |
| | хлеб пшеничный | 25 | 2,8 | 1,3 | 10,85 | 68,5 | |
| итого за полдник | | 365 | 25,4 | 31,1 | 39,05 | 531,9 | |
| ужин | Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 35 | 3,3 | 3,3 | 25,2 | 157,5 | № 386 стр 314 |
| итого за ужин | | 35 | 3,3 | 3,3 | 25,2 | 157,5 | |
| Итого за день: | | 1509 | 81,58 | 63,18 | 238,43 | 181942 | |
| День 8 | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшеничная жидкая | 150 | 4,15 | 4,7 | 25,5 | 162,6 | №199 стр.209 |
| | Чай с молоком | 180 | 3,2 | 2,8 | 13,6 | 92,4 | №413 стр.327 |
| | Батон "Рябиночка" с маслом сливочным "крестьянским" 72% | 30/10 | | | | | №1 стр. 104 |
| итого за завтрак | | 370 | 12 | 8,1 | 70,3 | 396,6 | |
| второй завтрак | Кефир | 180 | 6,5 | 2,8 | 6,5 | 73,8 | |
| итого за второй завтрак | | 180 | 6,5 | 2,8 | 6,5 | 73,8 | |
| обед | Бульон с гренками | 180 | 2,8 | 2,9 | 11,6 | 82 | №117 стр. 157 |
| | Плов из птицы | 180 | 12,6 | 16,2 | 32,4 | 324 | №321 стр 285 |
| | Огурец соленый или свежий | 50 | 0,34 | - | 0,84 | 6,5 | |
| | Сок фруктовый, | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №418, стр.329 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|-----------------|
| | сокосодержащий напиток, нектар | | | | | | |
| | хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,6 | 21 | 129,5 | |
| итого за обед | | 515 | 17,4 | 16,13 | 72,24 | 515 | |
| полдник | Омлет паровой натуральный | 110 | 13,4 | 20,2 | 2,1 | 244,1 | №237 стр.236 |
| | Капуста квашенная | 50 | 0,8 | 0 | 1,3 | 9 | |
| | чай с лимоном | 180/10/7 | 0,05 | 0,02 | 8,39 | 33,60 | №412 стр.326 |
| | хлеб пшеничный | 25 | 2,8 | 1,3 | 10,85 | 68,5 | |
| итого за полдник | | 382 | 17,05 | 21,52 | 22,64 | 355,3 | |
| ужин | Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 35 | 3,3 | 3,3 | 25,2 | 157,5 | |
| итого за ужин | | 35 | 3,3 | 3,3 | 25,2 | 157,5 | |
| Итого за день: | | 1482 | 56,25 | 51,85 | 196,88 | 1498,2 | |
| День 9 | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшенная жидкая | 150 | 3,3 | 0,9 | 23,8 | 117 | №199 стр.209 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,81 | 2,4 | 14,31 | 89 | №414 стр.327 |
| | Батон "Рябинушка" с сыром | 30/5/15 | 7,1 | 10,32 | 21,84 | 208,5 | №3 стр.105 |
| итого за завтрак | | 380 | 13,21 | 13,62 | 59,95 | 414,5 | |
| второй завтрак | Кефир | 180 | 6,5 | 2,8 | 6,5 | 73,8 | |
| итого за второй завтрак | | 180 | 6,5 | 2,8 | 6,5 | 73,8 | |
| обед | Суп картофельный с клецками | 180 | 1,49 | 2,2 | 9,06 | 62,3 | №91 стр.146 |
| | Жаркое по домашнему | 220 | 27,53 | 7,47 | 18,54 | 265 | №292 стр.267 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180/14 | 0,4 | 0,03 | 24,96 | 101,7 | №394 стр.318 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|--|----------|-------|-------|--------|---------|------------------|
| | хлеб пшеничный | 25 | 2,8 | 1,3 | 10,85 | 68,5 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,6 | 21 | 129,5 | |
| итого за обед | | 669 | 36,47 | 12,6 | 84,41 | 627 | |
| полдник | Рыба, запеченная с картофелем | 200 | 15,87 | 12,75 | 19,67 | 257,5 | №264 стр.250 |
| | Огурец соленый или свежий | 50 | 0,34 | - | 0,84 | 6,5 | |
| | чай с лимоном | 180/10/7 | 0,05 | 0,02 | 8,39 | 33,60 | №412 стр.326 |
| | хлеб пшеничный | 25 | 2,8 | 1,3 | 10,85 | 68,5 | |
| итого за полдник | | 472 | 19,06 | 14,07 | 39,75 | 366,1 | |
| ужин | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,57 | 0,35 | 13,16 | 59,27 | |
| итого за ужин | | 100 | 0,57 | 0,35 | 13,16 | 59,27 | |
| Итого за день: | | 1801 | 75,81 | 43,44 | 203,77 | 1540,67 | |
| День 10 | | | | | | | |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,16 | 4,04 | 11,5 | 97 | №100 стр.149 |
| | Какао с молоком | 180/10 | 5,28 | 5,28 | 30,96 | 185,04 | №416 стр.328 |
| | Батон "Рябинушка " с маслом сливочным "крестьянским " 72% | 30/10 | 4,65 | 0,60 | 31,2 | 141,60 | №1 стр. 104 |
| итого за завтрак | | 380 | 14,09 | 9,9 | 73,66 | 423,64 | |
| второй завтрак | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 0,57 | 0,35 | 13,16 | 59,27 | № 386 стр 314 |
| итого за второй завтрак | | 100 | 0,57 | 0,35 | 13,16 | 59,27 | |
| обед | Суп с рыбными консервами | 180 | 6,2 | 6 | 10,3 | 120,4 | №95 стр. 147 |
| | Гёфтели мясные | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223 | №303 стр.272 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|------------------|
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,46 | 5,37 | 34,01 | 214,5 | №330 стр.291 |
| | Помидор соленый | 50 | 0,5 | 0 | 0,84 | 8 | |
| | или свежий | 50 | 0,5 | 0,17 | 1,8 | 12 | |
| | Сок фруктовый, сокосодержащий напиток, нектар | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76,8 | №418, стр.329 |
| | хлеб пшеничный | 19 | 2,0 | 0,9 | 8,2 | 41,1 | |
| | хлеб ржаной | 50 | 4.25 | 1.6 | 21 | 129.5 | |
| итого за обед | | 689 | 27,21 | 20,34 | 101,42 | 708,30 | |
| полдник | Драчена | 85 | 9,7 | 12,3 | 4,7 | 167,3 | №242 стр.238 |
| | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,8 | 0,1 | 5,5 | 25,8 | |
| | чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | №411 стр.326 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 1 | 8,68 | 54,8 | |
| итого за полдник | | 355 | 13,76 | 13,42 | 28,87 | 287,9 | |
| ужин | Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 35 | 3,3 | 3,3 | 25.2 | 157.5 | |
| итого за ужин | | 35 | 3,3 | 3,3 | 25.2 | 157.5 | |
| Итого за день: | | 1559 | 58,93 | 47,31 | 242,31 | 1636,61 | |
| Среднее значение за период: | | 1672 | 69,55 | 59,22 | 241,9 | 1745,78 | |

