

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Заблаговский И.В.
Сидорова С.И.
Курицын В.И.

(должность)

(ФИО)

(дата)



Меню приготавливаемых блюд весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 175 | 6,83 | 13,06 | 21,07 | 230,12 | 120 |
| | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным) | 25 | 1,57 | 3,65 | 10,36 | 80,7 | 1 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,00 | 5,86 | 24,36 | 96 | 382 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 400 | 12,4 | 22,57 | 55,79 | 406,82 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | | 70 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоками или черносливом | 50 | 0,53 | 0,09 | 4,26 | 19,95 | 59 |
| | Суп картофельный с клецками | 180 | 8,86 | 7,49 | 24,19 | 145,8 | 108 |
| | Птица или кролик отварные (с соусом) | 70 | 7,00 | 12,28 | 1,86 | 91 | 288 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 130 | 2,86 | 4,35 | 20,02 | 91 | 171 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,05 | 0,00 | 11,84 | 45,13 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 662 | 22,85 | 24,75 | 63,34 | 513,52 | |
| ПОЛДНИК | Печенье | 55 | 1,10 | 5,50 | 57,70 | 269,5 | H |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 3,64 | 14,84 | 359 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 255 | 1,1 | 5,5 | 61,34 | 284,34 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Омлет с сыром | 170 | 17,27 | 24,12 | 2,89 | 298,44 | 211 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,00 | 7,99 | 31,32 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | H |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 402 | 20,93 | 24,66 | 12,05 | 450,4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1819 | 57,69 | 77,56 | 205,62 | 1725,08 | |
| День 2 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром) | 190 | 7,07 | 7,77 | 28,56 | 212,63 | 174 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (повидло) | 30 | 0,41 | 0,30 | 13,72 | 60,04 | 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,94 | 4,30 | 15,07 | 96,01 | 379 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 400 | 11,42 | 12,37 | 57,35 | 368,68 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты или ягоды свежие (Яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 47,338 |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 50 | 1,43 | 4,12 | 5,51 | | 64,71 |
| | Ши из свежей капусты с картофелем | 180 | 7,33 | 6,44 | 11,65 | | 131,4 |
| | Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном | 70 | 8,01 | 10,05 | 9,44 | | 160,72 |
| | Картофель и овощи тушеные | 130 | 3,45 | 2,03 | 37,80 | | 54,25 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 180 | 0,31 | 0,31 | 16,65 | | 70,92 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | | 65,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | | 55,18 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 662 | 24,08 | 23,49 | 82,22 | 602,64 | |
| ПОЛДНИК | Булочка дорожная | 60 | 4,63 | 6,34 | 34,05 | | 213,81 |
| | Кисломолочный напиток | 190 | 5,51 | 4,75 | 7,98 | | 83,6 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 10,14 | 11,09 | 42,03 | | 297,41 |
| УЖИН | Рис припущенный | 150 | 2,70 | 3,60 | 27,84 | | 184,59 |
| | Овощи, припущенные с маслом | 60 | 0,95 | 1,39 | 6,23 | | 53,86 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | | 70 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | | 65,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | | 55,18 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 362 | 7,61 | 5,61 | 48,34 | 429,09 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1774 | 53,65 | 52,96 | 239,74 | 1744,82 | |
| День 3 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром) | 190 | 3,80 | 5,81 | 30,67 | | 286,8 |
| | Бутерброд с сыром | 33 | 3,52 | 3,30 | 13,58 | | 59,4 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,00 | 7,99 | | 31,32 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 403 | 7,43 | 9,11 | 52,24 | 377,52 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | | 70 |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,70 | 3,01 | 4,13 | | 46,4 |
| | Рассольник ленинградский | 180 | 6,08 | 5,87 | 28,15 | | 144,97 |
| | Котлеты или биточки рыбные (с маслом) | 70 | 16,75 | 4,71 | 6,46 | | 134,22 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,65 | 1,76 | 8,49 | | 61,91 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (Курага) | 180 | 1,73 | 0,11 | 27,76 | | 118,19 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | | 65,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | | 55,18 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 662 | 31,46 | 16 | 76,18 | 626,33 | |
| ПОЛДНИК | Вафли | 40 | 0,88 | 1,12 | 44,44 | | 152,84 |
| | Молоко кипяченое | 190 | 5,51 | 4,75 | 9,12 | | 101,65 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 6,39 | 5,87 | 53,56 | 254,49 | |
| УЖИН | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) | 190 | 20,16 | 19,80 | 17,37 | | 286,06 |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 3,64 | | 14,84 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | | 65,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | | 55,18 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 442 | 23,71 | 20,34 | 22,18 | 421,54 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1837 | 69,4 | 51,4 | 217,26 | 1749,88 | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем) | 195 | 3,90 | 3,90 | 65,38 | 234,33 | 173 |
| | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным) | 25 | 1,57 | 3,65 | 10,36 | 80,7 | 1 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 2,83 | 2,88 | 11,47 | 83,36 | 378 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 400 | 8,30 | 10,43 | 87,21 | 398,39 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | |
| ОБЕД | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 50 | 0,76 | 3,12 | 4,47 | 45,02 | 39 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,80 | 3,60 | 38,59 | 243 | 82 |
| | Гуляш из отварной говядины | 70 | 8,41 | 8,81 | 2,23 | 122,05 | 246 |
| | Каша рассыпчатая перловая | 130 | 2,60 | 1,38 | 37,30 | 123,3 | 171 |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 3,64 | 14,84 | 359 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 682 | 17,12 | 17,45 | 87,4 | 668,85 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком повидло | 60 | 0,60 | 1,34 | 52,64 | 180 | 406 |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 7,38 | 2,70 | 10,62 | 102,6 | H |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 240 | 7,98 | 4,04 | 63,26 | 282,6 | |
| УЖИН | Суп молочный с крупой (рисовой) | 180 | 6,43 | 15,07 | 18,92 | 274,23 | 121 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,00 | 7,99 | 31,32 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | H |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 412 | 10,09 | 15,61 | 28,08 | 426,19 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1834 | 44,99 | 48,03 | 286,95 | 1872,03 | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 170 | 9,69 | 16,59 | 6,66 | 162,81 | 210 |
| | Бутерброд с сыром | 33 | 3,52 | 3,30 | 13,58 | 59,4 | 3 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,00 | 5,85 | 24,36 | 96 | 382 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 403 | 17,21 | 25,75 | 44,60 | 318,21 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Салат витаминный (2 вариант) | 50 | 2,76 | 3,15 | 9,09 | 59,24 | 49 |
| | Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной | 180 | 5,40 | 7,20 | 21,60 | 98,44 | 101 |
| | Котлеты, биточки, шницели (с маслом) | 70 | 7,94 | 8,39 | 5,30 | 126,85 | 268 |
| | Пюре картофельное/ Картофель отварной | 130 | 2,60 | 2,47 | 32,07 | 96,38 | 312 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 180 | 0,31 | 0,31 | 16,85 | 70,92 | 342 |
| | Гренка из пшеничного хлеба | 25 | 1,25 | 2,50 | 17,50 | 62,5 | 116 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 659 | 21,6 | 24,28 | 102,79 | 569,51 | |
| ПОЛДНИК | Печенье | 55 | 1,10 | 5,50 | 57,70 | 269,5 | H |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,46 | 0,00 | 9,14 | 80 | 377 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 255 | 1,56 | 5,5 | 66,84 | 349,5 | |
| УЖИН | Макаронны отварные с овощами | 130 | 1,30 | 2,39 | 45,50 | 234 | 205 |
| | салат из свежих огурцов | 70 | 0,45 | 1,20 | 1,41 | 27 | 20 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 3,64 | 14,84 | 359 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | H |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 382 | 4,85 | 2,93 | 50,31 | 369,48 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1799 | 45,63 | 58,54 | 277,64 | 1676,7 | |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная пшенная | 195 | 1,95 | 3,90 | 67,47 | 253,21 | 173 |
| | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным) | 25 | 1,57 | 3,65 | 10,36 | 80,7 | 1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,00 | 7,99 | 31,32 | 376 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 400 | 3,63 | 7,55 | 85,82 | 365,23 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Салат из моркови с курагой | 50 | 0,85 | 0,69 | 8,26 | 42,65 | 63 |
| | Суп из овощей | 200 | 14,62 | 13,66 | 24,66 | 240,96 | 99 |
| | Плов из птицы или кролика | 150 | 11,80 | 13,29 | 18,02 | 193,79 | 291 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,05 | 0,00 | 11,84 | 45,13 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 632 | 30,87 | 28,18 | 63,95 | 643,17 | |
| ПОЛДНИК | Вафли | 40 | 0,88 | 1,12 | 44,44 | 152,84 | 10.10.1.1 |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 3,64 | 14,84 | 359 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 240 | 0,88 | 1,12 | 48,08 | 167,68 | |
| УЖИН | Суп молочный с крупой гречневой | 180 | 3,69 | 7,40 | 45,81 | 234,85 | 121 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,46 | 0,00 | 9,14 | 80 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | H |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 432 | 7,7 | 7,94 | 56,12 | 435,49 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1804 | 43,49 | 44,87 | 267,07 | 1681,57 | |
| День 7 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) | 190 | 20,16 | 19,80 | 17,37 | 286,06 | 223 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (повидло) | 30 | 0,41 | 0,30 | 13,72 | 60,04 | 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,94 | 4,30 | 15,07 | 96,01 | 379 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 400 | 24,51 | 24,40 | 46,16 | 442,11 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| ОБЕД | Салат овощной | 50 | 1,42 | 3,73 | 1,52 | 45,35 | 43 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 10,30 | 9,25 | 20,12 | 180,07 | 103 |
| | Котлеты, биточки, шницели (с маслом) | 70 | 7,94 | 8,39 | 5,30 | 126,85 | 288 |
| | Рагу из овощей | 130 | 2,61 | 5,06 | 27,11 | 169 | 143 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 180 | 0,31 | 0,31 | 16,65 | 70,92 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 662 | 26,13 | 27,28 | 71,87 | 712,83 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком повидлом | 60 | 0,60 | 1,34 | 52,64 | 180 | 406 |
| | Кисломолочный напиток | 190 | 5,51 | 4,75 | 7,98 | 83,6 | 386 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 6,11 | 6,09 | 60,62 | 263,6 | |
| УЖИН | Омлет натуральный | 170 | 9,69 | 16,59 | 6,66 | 162,81 | 210 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 10,93 | 3,07 | 25,32 | 166,26 | 10 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 2,83 | 2,88 | 11,47 | 83,36 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 452 | 27 | 23,08 | 44,62 | 533,07 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1864 | 84,15 | 81,25 | 233,07 | 1998,61 | |
| День 8 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром) | 200 | 2,66 | 5,34 | 46,66 | 160 | 173 |
| | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным) | 25 | 1,57 | 3,65 | 10,36 | 80,7 | 1 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 2,83 | 2,88 | 11,47 | 83,36 | 378 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 7,06 | 11,87 | 68,49 | 324,06 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,65 | 1,62 | 3,13 | 29,8 | 45 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 3,26 | 2,29 | 16,22 | 62,73 | 102 |
| | Котлеты или Бигочки рыбные (с маслом) | 70 | 16,75 | 4,71 | 6,48 | 134,22 | 234 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 4,73 | 5,02 | 26,39 | 156,62 | 203 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (Курага) | 180 | 1,73 | 0,11 | 27,76 | 118,19 | 348 |
| | Гренка из пшеничного хлеба | 25 | 1,25 | 2,50 | 17,50 | 62,5 | 116 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 659 | 29,71 | 16,61 | 98,06 | 619,24 | |
| ПОЛДНИК | Печенье | 55 | 1,10 | 5,50 | 57,70 | 269,5 | Н |
| | Молоко кипяченое | 190 | 5,51 | 4,75 | 9,12 | 101,65 | 385 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 245 | 6,61 | 10,25 | 66,82 | 371,15 | |
| УЖИН | Картофель, запеченный брусочками, дольками, кубиками или ломтиками | 130 | 1,30 | 11,78 | 39,18 | 260 | 147 |
| | салат из помидор | 50 | 0,54 | 3,05 | 1,72 | 36,4 | 89 |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 3,64 | 14,84 | 359 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 432 | 5,39 | 16,37 | 45,71 | 431,88 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1841 | 49,18 | 54,08 | 292,18 | 1816,33 | |
| День 9 (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 170 | 9,69 | 16,59 | 6,66 | 162,81 | 210 |
| | Бутерброд с сыром | 33 | 3,52 | 3,30 | 13,58 | 59,4 | 3 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,00 | 5,86 | 24,36 | 96 | 382 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 403 | 17,21 | 25,75 | 44,6 | 318,21 | |
| ЗАВТРАК 2 | Флоды и ягоды свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | |
| ОБЕД | Салат овощной с яблоками | 50 | 0,56 | 4,99 | 3,58 | 62,55 | 56 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------|
| | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 180 | 3,60 | 5,40 | 37,15 | 270,64 | |
| | Жаркое по-домашнему | 150 | 6,93 | 8,91 | 29,67 | 229,7 | 259 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,00 | 7,99 | 31,32 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 612 | 14,75 | 19,84 | 79,56 | 714,21 | |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 60 | 3,70 | 6,26 | 40,72 | 126,7 | 424 |
| | Кисломолочный напиток | 190 | 1,90 | 4,75 | 7,98 | 134,9 | 386 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 5,6 | 11,01 | 48,7 | 261,6 | |
| УЖИН | Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем) | 150 | 26,66 | 21,53 | 15,39 | 361,89 | 219 |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0 | 0 | 3,64 | 14,84 | 359 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | H |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 402 | 30,21 | 22,07 | 20,2 | 497,37 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1767 | 69,27 | 79,17 | 214,06 | 1887,39 | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром) | 195 | 1,95 | 2,34 | 66,98 | 181,74 | 174 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (повидло) | 30 | 0,41 | 0,30 | 13,72 | 60,04 | 2 |
| | Косейный напиток с молоком | 180 | 3,94 | 4,30 | 15,07 | 96,01 | 379 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 6,30 | 6,94 | 95,77 | 337,79 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 50 | 0,88 | 3,09 | 4,62 | 49,75 | 42 |
| | Суп "Шахтерский" | 180 | 5,40 | 5,22 | 22,64 | 188,23 | 101 |
| | Гуляш из отварной говядины | 70 | 8,41 | 8,81 | 2,23 | 122,05 | 246 |
| | Калуста тушеная | 130 | 2,65 | 1,76 | 8,49 | 61,91 | 139 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 180 | 0,31 | 0,31 | 16,65 | 70,92 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 662 | 21,2 | 19,73 | 55,8 | 613,5 | |
| ПОЛДНИК | Вафли | 40 | 0,88 | 1,12 | 44,44 | 152,84 | 10.10.1.1 |
| | Молоко кипяченое | 190 | 5,51 | 4,75 | 9,12 | 101,65 | 385 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 6,39 | 5,87 | 53,56 | 254,49 | |
| УЖИН | Макароны отварные с сыром | 130 | 5,38 | 5,50 | 25,43 | 172,85 | 204 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,46 | 0,00 | 9,14 | 80 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | H |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | H |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 382 | 9,39 | 6,04 | 35,74 | 373,49 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1779 | 43,69 | 38,66 | 253,97 | 1649,27 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 18118 | 561,14 | 586,52 | 2487,56 | 17801,68 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1811,8 | 56,114 | 58,652 | 248,756 | 1780,168 | |