

Утверждаю заведующий МБДОУ
«Детский сад « 12 компенсирующего вида»
Морозова В.В.



Примерное двух недельное меню

возрастная категория детей 7-11 лет

МБДОУ «Детский сад № 12 компенсирующего вида»

Наименование сборника рецептуры: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»./ Под.ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.2011 г./ М.:ДеЛи принт,2011-584 с.

Примерное двухнедельное меню для питания детей возрастной категории 7-11 лет

Завтрак

| День | 2 день | | 3 день | | 4 день | | 5 день | | 6 день | | 7 день | | 8 день | | 9 день | | 10 день | | |
|-------------|--------|----------------------|--------|----------------------------|--------|-----------------------|--------|-------------------------|--------|--------------------|--------|-------------------------|--------|----------------------------|--------|-----------------------|---------|-------------------------|-----|
| пятидневная | 200 | Каша молочная манная | 200 | Каша молочная геркулесовая | 200 | Каша молочная сборная | 200 | Каша молочная гречневая | 200 | Вермишель молочная | 200 | Каша молочная пшеничная | 200 | Каша молочная геркулесовая | 200 | Каша молочная ячневая | 200 | Каша молочная пшеничная | 200 |
| чай | 200 | Кофейный напиток | 200 | Кофейный напиток | 200 | Какао | 200 | Кофейн нап | 200 | Кофейный напиток | 200 | Кофейный напиток | 200 | Кофейный напиток | 200 | Какао | 200 | Кофейный напиток | 200 |
| сливочное | 10 | Масло сливочное | 10 | Масло сливочное | 10 | Масло сливочное | 10 | Масло сливочное | 10 | Масло сливочное | 10 | Масло сливочное | 10 | Масло сливочное | 10 | Масло сливочное | 10 | Масло сливочное | 10 |
| хлеб | 70 | Хлеб пшеничный | 70 | Хлеб пшеничный | 70 | Хлеб пшеничный | 70 | Хлеб пшеничный | 70 | Хлеб пшеничный | 70 | Хлеб пшеничный | 70 | Хлеб пшеничный | 70 | Хлеб пшеничный | 70 | Хлеб пшеничный | 70 |
| яйцо | 25 | | | Яйцо вареное | 20 | Сыр | 25 | | | Сыр | 25 | Яйцо вареное | 20 | Сыр | 25 | Яйцо вареное | 20 | Яйцо вар | 20 |

2 завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----|-----------------------|-----|------------------|-----|--------------|-----|-----------------------|-----|-----------------------|-----|-----------------------|-----|-----------------------|-----|-----------------------|-----|------------------|-----|
| молоко | 200 | Кисломол прод | 200 | Молоко кипяченое | 200 | Молоко кипяч | 200 | Сок | 200 | Молоко кипяч | 200 | Кисломол прод | 200 | Сок | 200 | Молоко кипяч | 200 | Молоко кипяч | 200 |
| кондит.изд.крема | 30 | Кондит.изд. без крема | 30 | Пирожок с яблок | 100 | Кондит изд | 20 | Кондит.изд. без крема | 20 | Кондит.изд. без крема | 30 | Кондит.изд. без крема | 30 | Кондит.изд. без крема | 20 | Кондит.изд. без крема | 30 | Булочка домашняя | 60 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----|--------------------------|-----|-----------------------------|-----|----------------------------|-----|---------------------------|-----|---------------------------|-----|------------------------------|-----|----------------------------|-----|----------------------------|-----|--------------------------|-----|
| овощи порционн | 60 | Овощи свежие порционн | 60 | Овощи свежие порционн | 60 | Капуста кв | 60 | Свекла туш | 60 | Овощи свежие порционн | 60 | Овощи свежие порционн | 60 | Капуста квашенная | 60 | Овощи свежие порционн | 60 | Овощи свежие порционн | 60 |
| суп | 250 | Суп картофельный с рыбой | 250 | Суп овощной на кур. бульоне | 250 | Свекольник | 250 | Суп картоф. с фасолью | 250 | Суп "крестьянский" на м/б | 250 | Щи из св/кап со сметаной | 250 | Суп гороховый с гречками | 260 | Рассольник "Ленин радский" | 250 | Суп картоф с вермишелью | 250 |
| котлета | 100 | Котлета мясная запеченая | 90 | плов с курой | 250 | Суфле печёночное | 120 | Котлета рыбная с морковью | 70 | Голубцы ленивые | 250 | Оладьи печеночные | 120 | Котлета куриная | 120 | Тефтели мясные с рисом | 120 | рыба запечёная с овощами | 120 |
| макарон | 150 | Рагу овощное | 200 | | | Макарон отварные с овощами | 150 | Пюре картофельн | 150 | | | Пюре картофельное с морковью | 150 | Макарон отварные с овощами | 150 | Тушеная свекла | 200 | Пюре картофельное | 150 |
| соус | 50 | | | | | Соус молочный | 50 | | | | | | | Соус смет | 50 | | | | |
| компот | 200 | Сок | 200 | Компот из с/фр. | 200 | Кисель из с/фр | 200 | Компот из с/фр. | 200 | Кисель из с/фр. | 200 | Компот из св/фр. | 200 | Компот из с/фр. | 200 | Сок | 200 | Кисель из с/фр | 200 |
| витам. нап | 50 | Витам. нап | 50 | Витам. нап | 50 | Витам. нап | 50 | Витам. нап | 50 | Витам. нап | 50 | Витам. нап | 50 | Витам. нап | 50 | Витам. нап | 50 | Витам. нап | 50 |
| хлеб ржаной | 80 | Хлеб ржаной | 80 | Хлеб ржаной | 80 | Хлеб ржаной | 80 | Хлеб ржаной | 80 | Хлеб ржаной | 80 | Хлеб ржаной | 80 | Хлеб ржаной | 80 | Хлеб ржаной | 80 | Хлеб ржаной | 80 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|------------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|-------------------|-----|------------------|-----|---------------------|-----|-------------------|-----|---------------------|-----|-----------------|-----|
| пудинг | 120 | Пудинг творожный | 180 | Жаркое домашнему | 250 | Пудинг творожный | 180 | Омлет натуральный | 115 | Рыба под омлетом | 120 | Запеканка творожная | 180 | Омлет натуральный | 115 | Запеканка творожная | 180 | Тефтели мясные | 90 |
| пюре | 150 | Повидло | 25 | Фрукты свежие | 190 | Повидло | 25 | Зелен горош | 50 | Зеленый гор | 60 | Повидло | 25 | Зелен горош. | 60 | Повидло | 25 | Капуста тушёная | 180 |
| фрукты | 60 | Фрукты свежие | 200 | Огурец соленый | 60 | Фрукты свежие | 200 | Фрукты свежие | 190 | Фрукты свежие | 200 | Фрукты свежие | 190 | Фрукты свежие | 200 | Фрукты свежие | 200 | Фрукты свежие | 190 |
| чай | 200 | Чай | 200 | Чай | 200 | Чай | 200 | Чай с молоком | 200 | Чай | 200 | Чай | 200 | Чай с молоком | 200 | Чай с молоком | 200 | Чай | 200 |
| хлеб | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшен | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пш ржан | 50 | Хлеб пшен ржан | 80 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пш ржан | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пш ржан | 20 |

Накопительная ведомость на 1 ребёнка 7-11 лет 2021 год

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | № Бр | № Нетто | Всего за 10 дней | Вср за 1 день Бр | Вср за 1 день Нт | отклонения | вып. % |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|---------|------------------|------------------|------------------|------------|--------|
| Мясо (говядина) | 90 | 120 | 100 | 25 | 165 | 20 | 20 | 0 | 120 | 110 | 77 | 70 | 770 | 77,0 | 70 | 0,00 | 100,00 |
| Печень | 0 | 0 | 0 | 160 | 0 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 32 | 30 | 320 | 32,0 | 30 | 0,00 | 100,00 |
| Мясо кур | 0 | 0 | 185 | 0 | 0 | 0 | 0 | 185 | 0 | 0 | 37 | 35 | 370 | 37,0 | 35 | 0,00 | 100,00 |
| Яйцо | 0,8 | 0,6 | 0,6 | 0,3 | 1,0 | 0,7 | 0,6 | 2,8 | 1,7 | 0,9 | 1,0 | 1,0 | 10 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | 100,00 |
| Рыба | 80 | 130 | 0 | 0 | 130 | 0 | 130 | 0 | 0 | 130 | 60 | 58 | 600 | 60,0 | 58 | 0,00 | 100,00 |
| Молоко питьевое | 260 | 325 | 310 | 280 | 310 | 290 | 330 | 290 | 265 | 290 | | | | | | | |
| Кисломолочные продукты (Кефир, Ряженка) | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 450 | 450 | 4 500 | 450 | 450 | 0,00 | 100,00 |
| Сметана | 15 | 10 | 10 | 10 | 0 | 25 | 0 | 0 | 30 | 0 | 10 | 10 | 100 | 10 | 10 | 0,00 | 100,00 |
| Творог | 125 | 0 | 0 | 125 | 0 | 125 | 0 | 0 | 125 | 0 | 50 | 50 | 500 | 50 | 50 | 0,00 | 100,00 |
| Сыр | 0 | 26 | 0 | 26 | 0 | 0 | 26 | 0 | 26 | 0 | 10,4 | 10 | 104 | 10,4 | 10 | 0,00 | 100,00 |
| Масло сливочное | 30 | 28 | 33 | 27 | 33 | 32 | 34 | 28 | 25 | 30 | 30 | 30 | 300 | 30,0 | 30,0 | 0,00 | 100,00 |
| Масло подсолнечное | 10 | 19 | 16 | 19 | 12 | 13 | 17 | 16 | 12 | 16 | 15 | 15 | 150 | 15,0 | 15 | 0,00 | 100,00 |
| Мука пшеничная | 0 | 55 | 55 | 20 | 0 | 10 | 50 | 0 | 55 | 0 | 15 | 15 | 245 | 24,5 | 25 | 9,50 | 163,33 |
| Хлопья овсяные | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Крупа гречневая | 0 | 60 | 0 | 0 | 20 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Крупа манная | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | | | | | | | |
| Крупа перловая | 8 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Крупа пшеничная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Крупа ячневая | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | | | | | | | |
| Пшено | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | | | | | | | |
| Рис | 0 | 20 | 53 | 10 | 54 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | | | | | | | |
| Горох | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 | | | | | | | |
| Фасоль | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Изделия макаронные | 0 | 0 | 0 | 60 | 0 | 60 | 20 | 10 | 0 | 0 | 15 | 15 | 150 | 15 | 15 | 0,00 | 100,00 |
| Дрожжи | 0 | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0,5 | 0 | 1 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 2 | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 100,00 |
| Сахар-песок | 48 | 43 | 50 | 49 | 40 | 50 | 55 | 38 | 51 | 41 | 30 | 30 | 465 | 46,5 | 47 | 16,50 | 155,00 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 1 500 | 150 | 150 | 0,00 | 100,00 |
| Хлеб ржаной | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 800 | 80 | 80 | 0,00 | 100,00 |
| Кондитерские изделия | 15 | 0 | 0 | 15 | 0 | 15 | 0 | 0 | 15 | 0 | 10 | 10 | 260 | 26,0 | 26,0 | 16,00 | 260,00 |
| Фрукты сушеные | 22 | 0 | 22 | 20 | 22 | 22 | 0 | 22 | 0 | 20 | 15 | 15 | 150 | 15 | 15 | 0,00 | 100,00 |
| Крахмал | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 3 | 3 | 30 | 3 | 3 | 0,00 | 100,00 |
| Кофейный напиток | 3,3 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 3,3 | 3,3 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 3,3 | 2,0 | 2,0 | 20 | 2,0 | 2,0 | 0,00 | 100,00 |
| Чай черный | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 1,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 1,0 | 1,0 | 10 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | 100,00 |
| Какао-порошок | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 1,0 | 1,0 | 10 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | 100,00 |
| Яблоки свежие | 0 | 23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23 | 0 | 23 | 0 | | | | | | | |
| Лимоны | 0 | 11 | 0 | 0 | 11 | 0 | 11 | 0 | 0 | 11 | | | | | | | |
| Фрукты свежие | 205 | 195 | 195 | 205 | 195 | 204 | 195 | 195 | 203 | 195 | 210 | 185 | 2 100 | 210 | 185 | 0,00 | 100,00 |
| Картофель | 210 | 220 | 260 | 80 | 250 | 80 | 230 | 210 | 80 | 250 | 187 | 140 | 1 870 | 187 | 140 | 0,00 | 100,00 |
| Свекла столовая свежая | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 98 | | | | | | | |
| Капуста белокочанная свежая | 60 | 57 | 70 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 215 | 230 | | | | | | | |
| Лук репчатый | 37 | 30 | 30 | 37 | 32 | 37 | 22 | 37 | 25 | 57 | | | | | | | |
| Морковь столовая свежая | 40 | 52 | 30 | 55 | 45 | 35 | 55 | 36 | 37 | 40 | | | | | | | |
| Овощи свежие (Огурцы, Томаты) | 0 | 0 | 65 | 65 | 65 | 0 | 65 | 65 | 65 | 0 | 290 | 280 | 2 858 | 286 | 280 | 0,00 | 100,00 |
| Огурцы солёные | 65 | 65 | 0 | 45 | 0 | 65 | 0 | 65 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Капуста квашеная | 0 | 0 | 65 | 0 | 0 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Горошек зеленый | 30 | 0 | 30 | 20 | 65 | 0 | 0 | 85 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Кукуруза сахарная | 0 | 65 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Чеснок | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | | | | | | |
| Зелень свежая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 | 3 | 0,00 | 100,00 |
| Специи | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 | 2 | 2 | 0,00 | 100,00 |

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

| Название блюд и продуктов | Химический состав | | | | | | № рецепта |
|--------------------------------|-------------------|-----------|----------|--------------|------------------------|----------|-----------|
| | Масса порции (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг.ценн ость (ккал) | Витамины | |
| | | | | | | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | 200 | 2,17 | 3,89 | 17,45 | 149,60 | 0,70 | 185 |
| Каша рисовая молочная | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 103,48 | 1,43 | 397 |
| Какао-напиток на молоке | 70 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 185,00 | 5,79 | |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,80 | 7,26 | 0,14 | 59,00 | 0,00 | 6 |
| Масло сливочное порц. | 25 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 49,36 | 0,22 | 7 |
| Сыр порц. | | | | | | | |
| ИТОГО В ЗАВТРАК: | 505 | 14,68 | 19,25 | 62,57 | 546,44 | 8,14 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,08 | 5,4 | 10,07 | 113 | 2,73 | 400 |
| Кондитерские изд.без крема | 30 | январ.00 | 1,23 | 35,24 | 156,44 | 0 | 804 |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК: | 230 | 7,49 | 6,63 | 45,31 | 269,44 | 2,73 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Овощи свежие порционнo | 60 | 0,36 | 0,05 | 2,52 | 11,52 | 0 | 513 |
| Борщ из свежей капусты | 2,91 | 2,91 | 8,76 | 7,7 | 120,68 | 2,29 | 57 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 9,51 | 12,43 | 3,29 | 174,64 | 0,1 | 278 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 1,25 | 2,6 | 11,8 | 204 | 0,3 | 517 |
| Пампушка с чесноком | 50 | 6,43 | 6,75 | 31 | 323,72 | 12,5 | 117 |
| Кисель из сухофруктов | 200 | 0,23 | 0,02 | 30,27 | 142,08 | 0,15 | 379 |
| Хлеб ржаной | 80 | 10,14 | 1,84 | 51,20 | 260,10 | 0,00 | |
| Витаминизированный напиток | 50 | 0 | 0 | 1,95 | 7,8 | 25 | |
| ИТОГО В ОБЕД: | 940,00 | 30,83 | 32,45 | 137,78 | 1 236,74 | 15,34 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная | 60 | 0,66 | 0,12 | 4,98 | 20,40 | 1,44 | 602 |
| Тефтеля рыбная | 120 | 16,48 | 17,39 | 20,10 | 233,24 | 0,30 | 261 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 138,60 | 2,34 | 321 |
| Сок | 200 | 0,50 | 0,10 | 9,99 | 86,00 | 2,00 | 442 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,5 | 34,90 | 168,00 | 6,95 | |
| ИТОГО В ПОЛДНИК: | 580 | 23,74 | 22,41 | 90,41 | 646,24 | 13,03 | |
| ВСЕГО В ДЕНЬ: | 2 215,00 | 76,74 | 80,74 | 336,07 | 2 698,86 | 39,24 | |

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

| Название блюд и продуктов | Химический состав | | | | | | № рецепта |
|-----------------------------|-------------------|-----------|----------|--------------|-----------------------|----------|-----------|
| | Масса порции (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг.ценность (ккал) | Витамины | |
| | | | | | | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 4,48 | 0,44 | 35,39 | 163,00 | 0,70 | 185 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 3,20 | 14,36 | 95,52 | 1,17 | 395 |
| Масло сливочное порц. | 10 | 0,80 | 7,26 | 0,14 | 59,00 | 0,00 | 6 |
| Хлеб пшеничный | 90 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 185,60 | 7,72 | |
| ИТОГО В ЗАВТРАК: | 480 | 14,21 | 11,54 | 88,77 | 503,12 | 9,59 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Кондитерские изд.без крема | 30 | 1,5 | 1,23 | 35,24 | 156,44 | 0 | 804 |
| Кисломол прод | 200 | 6,08 | 5,4 | 10,07 | 84 | 2,73 | 401 |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК: | 230 | 7,58 | 6,63 | 45,31 | 240,44 | 2,73 | 401 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Овощи свежие порционнo | 60 | 0,18 | 0,5 | 1,26 | 5,71 | 2,52 | 517 |
| Суп картофельный с рыбой | 250 | 8,59 | 8,40 | 14,33 | 167,25 | 9,11 | 87 |
| Котлета мясная запечёная | 90 | 12,40 | 9,24 | 12,56 | 173,92 | 0,14 | 282 |
| Рагу овощное | 200 | 2,71 | 12,14 | 36,51 | 255,60 | 1,30 | 137 |
| Сок | 200 | 0,50 | 0,10 | 9,99 | 86,00 | 2,00 | 442 |
| Хлеб ржаной | 80 | 10,14 | 1,84 | 51,20 | 260,10 | 0,00 | |
| Витаминизированный напиток | 50 | 0 | 0 | 1,95 | 7,8 | 25 | |
| ИТОГО В ОБЕД: | 930 | 34,52 | 32,22 | 125,85 | 948,58 | 15,07 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Пудинг творожный | 180 | 10,37 | 28,36 | 42,52 | 472,34 | 2,35 | 240 |
| Повидло | 25 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 50,00 | 0,10 | 814 |
| Чай | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,5 | 34,90 | 168,00 | 6,95 | |
| Фрукты свежие | 200 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 92,00 | 10,00 | 368 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК: | 655 | 14,93 | 29,44 | 114,13 | 822,34 | 19,43 | |
| ВСЕГО В ДЕНЬ: | 2 295,00 | 72,74 | 81,06 | 409,30 | 2 670,92 | 46,82 | |

3 день

День: среда

Возрастная категория: 7-11лет

| Название блюд и продуктов | Химический состав | | | | | | № |
|---------------------------------|-------------------|-----------|----------|--------------|------------------------|------------|---------|
| | Масса порции (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг.ценн ость (ккал) | Витамины С | Рецепта |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша "Геркулес" молочная жидкая | 200 | 5,60 | 14,60 | 36,00 | 230,00 | 1,40 | 185 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 3,20 | 14,36 | 95,52 | 1,17 | 395 |
| Масло сливочное порц. | 10 | 0,80 | 7,26 | 0,14 | 59,00 | 0,00 | 6 |
| Хлеб пшеничный | 90 | 6,08 | 0,64 | 38,88 | 185,60 | 7,72 | |
| Яйцо вареное 1/2 | 20 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 31,50 | 0,15 | 213 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК: | 520 | 15,33 | 25,70 | 89,38 | 570,12 | 10,29 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Пирожок с яблоками | 100 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 358 | 0 | 495 |
| Молоко | 200 | 6,08 | 5,40 | 10,07 | 113,00 | 2,73 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК: | 300 | 6,78 | 6,20 | 28,67 | 471,00 | 2,73 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 60 | 0,36 | 0,05 | 0,72 | 4,72 | 0 | 514 |
| Суп овощной на курином бульоне | 250 | 1,74 | 4,89 | 8,48 | 84,75 | 4,29 | 66/1 |
| Плов с курой | 200 | 13,33 | 22,85 | 38,79 | 485,7 | 0,9 | 261 |
| Витаминизированный напиток | 50 | 0 | 0 | 1,95 | 7,8 | 25 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,46 | 0,02 | 11,76 | 113,04 | 0,4 | 372 |
| Хлеб ржаной | 80 | 10,14 | 1,84 | 51,20 | 260,10 | 0,00 | |
| ИТОГО В ОБЕД: | 840 | 26,03 | 29,65 | 112,90 | 956,11 | 30,59 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Огурец солёный | 60 | 1,13 | 0,03 | 3,38 | 18,04 | 1,50 | |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 17,53 | 7,47 | 15,95 | 185,00 | 0,03 | 276 |
| фрукты | 190 | 0,28 | 0,00 | 13,72 | 92,00 | 10,00 | 392 |
| Чай | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,36 | 0,03 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,5 | 34,90 | 168,00 | 6,95 | |
| ИТОГО В ПОЛДНИК: | 750 | 22,04 | 7,52 | 77,94 | 503,40 | 18,51 | |
| ВСЕГО В ДЕНЬ: | 2 410,00 | 70,18 | 69,07 | 308,89 | 2 500,63 | 62,12 | |

4 день

возрастная категория: 7-11 лет

| Название блюд и продуктов | Химический состав | | | | | | № рецепта |
|------------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|-----------|
| | Масса порции (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. ценность (ккал) | Минералы | |
| | | | | | | Са | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| аша "Дружба" молочная жидкая | 200 | 8,14 | 9,68 | 25,00 | 185,00 | 1,46 | 180 |
| акао напиток | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 103,48 | 1,43 | 397 |
| леб пшеничный | 70 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 185,00 | 5,79 | |
| масло сливочное порц. | 10 | 0,80 | 7,26 | 0,14 | 59,00 | 0,00 | 6 |
| ыр порц. | 25 | 6,96 | 8,86 | 0,00 | 98,72 | 0,22 | 7 |
| ТОГО В ЗАВТРАК: | 505 | 24,13 | 29,47 | 70,12 | 631,2 | 8,9 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| олоко кипяченое | 200 | 6,08 | 5,4 | 10,07 | 113 | 2,73 | 400 |
| ондитерские изделия | 20 | 1,41 | 1,23 | 35,24 | 156,44 | 0 | 804 |
| ТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК: | 220 | 7,49 | 6,63 | 45,31 | 269,44 | 2,73 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| апушта квашен | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,60 | 3,50 | 514 |
| векольник со сметаной | 250 | 5,69 | 2,84 | 17,14 | 102,04 | 1,25 | 122 |
| уфле печёночное | 120 | 20,57 | 22,43 | 18,29 | 284,00 | 4,11 | 279 |
| макаронны отварные с овощами | 200 | 2,90 | 6,60 | 31,80 | 204,00 | 0,00 | 517 |
| оус молочный | 50 | 0,11 | 1,04 | 1,03 | 13,92 | 0,00 | 350 |
| исель из сухофруктов | 200 | 0,23 | 0,02 | 30,27 | 142,08 | 0,15 | 379 |
| леб ржаной | 80 | 10,14 | 1,84 | 51,20 | 260,10 | 0,00 | |
| итаминизированный напиток | 50 | 0 | 0 | 1,95 | 7,8 | 25 | |
| ТОГО В ОБЕД: | 1010 | 39,99 | 34,77 | 150,68 | 1 011,74 | 9,01 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| удинг из творога запечённый | 180 | 10,37 | 28,36 | 42,52 | 472,34 | 2,35 | 240 |
| овидло | 25 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 50,00 | 0,10 | 814 |
| леб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,5 | 34,90 | 168,00 | 6,95 | |
| ай | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | 392 |
| рукты | 200 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | |
| ТОГО В ПОЛДНИК: | 655 | 14,97 | 28,88 | 121,41 | 825,34 | 19,43 | |
| ВСЕГО В ДЕНЬ: | 2 390,00 | 86,58 | 99,75 | 387,52 | 2 737,72 | 40,07 | |

5 день

ятница

тная категория: 7-11лет

| название блюд и продуктов | Химический состав | | | | | | № рецепта |
|----------------------------|-------------------|-----------|----------|--------------|------------------------|----------|-----------|
| | Масса порции (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг.ценн ость (ккал) | Витамины | |
| | | | | | | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| мечневая молочная жидкая | 200 | 5,38 | 7,99 | 21,55 | 191,64 | 0,91 | 185 |
| ый напиток на молоке | 200 | 2,85 | 3,20 | 14,36 | 95,52 | 1,17 | 395 |
| пеничный | 90 | 6,08 | 0,64 | 38,80 | 185,60 | 5,79 | |
| сливочное порц. | 10 | 0,80 | 7,26 | 0,14 | 59,00 | 0,00 | 6 |
| В ЗАВТРАК: | 500 | 15,11 | 19,09 | 74,85 | 531,76 | 7,87 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| ерские изд.без крема | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,32 | 96 | 0 | |
| | 200 | 0,45 | 0,0,1 | 33,99 | 138,6 | 12,9 | 374 |
| ЗА 2 ЗАВТРАК: | 220 | 2,70 | 3,54 | 56,31 | 234,60 | 12,90 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| тушенная | 60 | 0,85 | | 5,25 | 57 | 0,98 | 640 |
| тофельный с фасолью | 250 | 6,49 | 5,27 | 12,32 | 129,4 | 2,81 | 81 |
| рыбная с морковью | 120 | 16,43 | 17,39 | 38,1 | 278,24 | 0,3 | 261 |
| артофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 138,60 | 2,34 | 321 |
| из сухофруктов | 200 | 0,46 | 0,02 | 11,76 | 113,04 | 0,4 | |
| каной | 80 | 10,14 | 1,84 | 51,20 | 260,10 | 0,00 | |
| низированный напиток | 50 | 0 | 0 | 1,95 | 7,8 | 25 | |
| В ОБЕД: | 910 | 37,43 | 29,32 | 139,07 | 919,38 | 6,83 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| натуральный | 115 | 7,52 | 7,46 | 35,51 | 326,00 | 0,15 | 215 |
| к зелёный отварной | 60 | 4,65 | 0,30 | 10,65 | 63,50 | 1,50 | 602 |
| олоком | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | 392 |
| пеничный | 50 | 3,04 | 0,50 | 34,90 | 168,00 | 6,95 | |
| свежие | 190 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | |
| В ПОЛДНИК: | 615 | 16,77 | 8,78 | 112,05 | 692,50 | 18,63 | |
| В ДЕНЬ: | 2 245,00 | 72,01 | 60,73 | 382,28 | 2 378,24 | 46,23 | |

6 день

Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

| Название блюд и продуктов | Химический состав | | | | | | № рецепта |
|----------------------------|-------------------|-----------|----------|--------------|------------------------|----------|-----------|
| | Масса порции (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. ценность (ккал) | Витамины | |
| | | | | | | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Молоко молочная | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 140,00 | 0,91 | 93 |
| Чай напиток | 200 | 2,85 | 3,20 | 14,36 | 95,52 | 1,17 | |
| Печенье | 70 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 185,00 | 5,79 | |
| Сливочное порц. | 10 | 0,80 | 7,26 | 0,14 | 59,00 | 0,00 | 6 |
| Морс. | 25 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 49,36 | 0,22 | 7 |
| В ЗАВТРАК: | 505 | 13,96 | 16,15 | 62,5 | 479,52 | 7,87 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Меренги без крема | 30 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0 | |
| Чай кипяченое | 200 | 1,41 | январ.23 | 35,24 | 156,44 | 12,9 | |
| ЗА 2 ЗАВТРАК: | 230 | 2,11 | 2,03 | 53,84 | 241,44 | 12,9 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Свежие порционно | 60 | 0,35 | 0,05 | 2,52 | 11,52 | 5,04 | 517 |
| Сметанный с мясом | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 112,82 | 8,25 | 80 |
| Салаты ленивые | 250 | 5,68 | 12,35 | 15,33 | 173,84 | 25,04 | 298 |
| Салат из сухофруктов | 200 | 0,23 | 0,01 | 30,27 | 142 | 0,15 | 379 |
| Суп каной | 80 | 10,14 | 1,84 | 51,20 | 260,10 | 0,00 | |
| Сладкий напиток | 50 | 0 | 0 | 1,95 | 7,8 | 25 | |
| В ОБЕД: | 890 | 18,86 | 17,09 | 116,46 | 700,28 | 38,33 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Печеная в омлете | 120 | 16,27 | 18,24 | 22,31 | 320,24 | 0,45 | 249 |
| Чай горошек | 60 | 4,65 | 0,30 | 10,65 | 63,50 | 1,50 | |
| | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | |
| Свежие | 200 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | |
| Печенье | 80 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 150,00 | 5,79 | |
| В ПОЛДНИК: | 660 | 22,48 | 19,54 | 63,95 | 518,74 | 11,98 | |
| В ДЕНЬ: | 2 285,00 | 57,41 | 54,81 | 296,75 | 1 939,98 | 71,08 | |

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

| Название блюд и продуктов | Химический состав | | | | | | № рецепта |
|----------------------------------|-------------------|-----------|----------|--------------|-----------------------|----------|-----------|
| | Масса порции (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг.ценность (ккал) | Витамины | |
| | | | | | | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 4,40 | 4,06 | 26,99 | 162,00 | 0,70 | 185 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 3,20 | 14,36 | 95,52 | 1,17 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,08 | 0,64 | 38,80 | 185,60 | 5,79 | |
| Масло сливочное порц. | 10 | 0,80 | 7,26 | 0,14 | 59,00 | 0,00 | 6 |
| Яйцо вареное 1/2 | 20 | 3,70 | 4,72 | 0,00 | 31,50 | 0,07 | |
| ИТОГО В ЗАВТРАК: | 500 | 17,83 | 19,88 | 80,29 | 533,62 | 7,73 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Кисломол прод | 200 | 6,08 | 5,4 | 10,07 | 84 | 2,73 | |
| Кондитерские изд.без крема | 30 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК: | 230 | 6,78 | 6,2 | 28,67 | 169 | 2,73 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,6 | 3,5 | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 6,02 | 8,14 | 7,00 | 134,08 | 3,29 | 67 |
| Печеночные оладьи | 120 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 291,00 | 0,85 | 291 |
| Пюре картофельное с морковью | 150 | 2,88 | 4,67 | 18,20 | 183,68 | 15,90 | 321 |
| Компот из с.фруктов | 200 | 0,46 | 0,02 | 11,76 | 113,04 | 1,72 | 372 |
| Хлеб ржаной | 80 | 10,14 | 1,84 | 51,20 | 260,10 | 0,00 | |
| Витаминизированный напиток | 50 | 0 | 0 | 1,95 | 7,8 | 25 | |
| ИТОГО В ОБЕД: | 910 | 31,63 | 27,63 | 104,01 | 987,50 | 25,26 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| Пудинг творожный | 180 | 10,37 | 28,36 | 42,52 | 472,34 | 2,35 | 240 |
| Повидло | 25 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 50,00 | 0,10 | 814 |
| Чай | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,50 | 34,90 | 168,00 | 6,95 | |
| Фрукты свежие | 200 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 92,00 | 10,00 | 368 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК: | 655 | 14,03 | 29,44 | 114,13 | 822,34 | 19,43 | |
| ВСЕГО В ДЕНЬ: | 2 295,00 | 70,27 | 83,15 | 327,10 | 2 512,46 | 55,15 | |

8 день

День: среда

Возрастная категория: 7-11 лет

| Название блюд и продуктов | Химический состав | | | | | | № рецепта |
|---------------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|--------------|
| | Масса порции (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг.ценность (ккал) | Витамины С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша "Геркулес" молочная жидкая | 200 | 5,60 | 14,60 | 36,00 | 230,00 | 1,40 | 185 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 3,20 | 14,36 | 95,52 | 1,17 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,08 | 0,64 | 38,80 | 185,60 | 5,79 | |
| Масло сливочное порц. | 10 | 0,80 | 7,26 | 0,14 | 59,00 | 0,00 | |
| Сыр порц. | 25 | 6,96 | 8,86 | 0,00 | 98,72 | 0,22 | |
| ИТОГО В ЗАВТРАК: | 505 | 15,33 | 25,70 | 89,30 | 570,12 | 8,36 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Кондитерские изд.без крема | 20 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0 | |
| Сок | 200 | 0,50 | 0,10 | 9,99 | 86,00 | 2,00 | 442 |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК: | 220 | 1,2 | 0,9 | 28,59 | 171 | 2 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Капуста квашеная | 60 | 1,13 | 0,03 | 3,38 | 18,04 | 1,50 | 630 |
| Суп гороховый с гречками | 260 | 5,49 | 10,97 | 6,32 | 167,00 | 1,81 | 127 |
| Котлета из кури | 120 | 15,64 | 26,14 | 13,46 | 352,52 | 0,67 | 305 |
| Макароны с овощами | 200 | 2,90 | 6,60 | 31,80 | 204,00 | 0,30 | 517 |
| Соус молочный | 50 | 0,11 | 1,04 | 1,03 | 12,88 | 0,00 | 350 |
| Хлеб ржаной | 80 | 10,14 | 1,84 | 51,20 | 260,10 | 0,00 | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,46 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | |
| Витаминизированный напиток | 50 | 0 | 0 | 1,95 | 7,8 | 25 | |
| ИТОГО В ОБЕД: | 1000 | 35,87 | 46,64 | 134,95 | 1 127,54 | 4,68 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 115 | 7,52 | 7,46 | 35,51 | 326,00 | 0,15 | 215 |
| Горошек зелёный отварной | 60 | 4,65 | 0,30 | 10,65 | 63,50 | 1,50 | 602 |
| Чай с молоком | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,50 | 34,90 | 168,00 | 6,95 | |
| Фрукты свежие | 190 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | |
| ИТОГО В ПОЛДНИК: | 615 | 16,77 | 8,78 | 112,05 | 692,50 | 18,63 | |
| ВСЕГО В ДЕНЬ: | 2 340,00 | 69,17 | 82,02 | 364,89 | 2 561,16 | 33,67 | |

9 день

Возрастная категория: 7-11 лет

| Название блюд и продуктов | Химический состав | | | | | | № рецепта |
|----------------------------|-------------------|-----------|----------|--------------|------------------------|------------|-----------|
| | Масса порции (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. ценность (ккал) | Витамины С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Молочная жидкая | 200 | 7,53 | 4,06 | 26,99 | 134,80 | 0,70 | 466 |
| Напиток на молоке | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 103,48 | 1,43 | |
| Пшеничный | 70 | 6,08 | 0,64 | 38,80 | 185,60 | 5,79 | |
| Оливочное порц. | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 59,00 | 0,00 | |
| Сладкое 1/2 | 20 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 31,50 | 0,15 | 213 |
| В ЗАВТРАК: | 500 | 24,88 | 28,61 | 83,26 | 514,38 | 8,07 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Сладкое изд. без крема | 30 | 1,41 | янв.00 | 38,26 | 156,44 | 0 | 8094 |
| Чай кипяченое | 200 | 3,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 0,06 | |
| ЗА 2 ЗАВТРАК: | 230 | 4,61 | 4,8 | 44,41 | 240,44 | 0,06 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Свежие порционно | 60 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 11,00 | 13,80 | |
| Хлеб Ленинградский | 250 | 4,94 | 7,32 | 20,48 | 116,56 | 3,54 | 76 |
| Салат мясные с рисом | 120 | 8,86 | 5,98 | 39,91 | 248,00 | 0,00 | 286 |
| Тушеная | 200 | 2,4 | 16,09 | 22 | 160 | 13,8 | 33 |
| Суп | 200 | 0,50 | 0,10 | 9,99 | 86,00 | 2,00 | 442 |
| Салат мясной | 80 | 10,14 | 1,84 | 51,20 | 260,10 | 0,00 | |
| Сладкий напиток | 50 | 0 | 0 | 1,95 | 7,8 | 25 | |
| В ОБЕД: | 960 | 26,84 | 31,33 | 145,58 | 881,66 | 33,14 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Сладкий | 180 | 10,37 | 28,36 | 42,52 | 472,34 | 2,35 | 240 |
| Сладкое | 25 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 50,00 | 0,10 | 814 |
| Сладкое | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | 392 |
| Пшеничный | 50 | 3,04 | 0,50 | 34,90 | 168,00 | 6,95 | |
| Сладкие свежие | 200 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 92,00 | 10,00 | 368 |
| В ПОЛДНИК: | 655 | 14,03 | 29,44 | 114,13 | 822,34 | 19,43 | |
| В ДЕНЬ: | 2 340,00 | 71,77 | 94,18 | 425,64 | 2 615,26 | 60,70 | |

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 7-11лет

| Название блюд и продуктов | Химический состав | | | | | | № рецепта |
|--------------------------------|-------------------|-----------|----------|--------------|------------------------|----------|--------------|
| | Масса порции (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. ценность (ккал) | Витамины | |
| | | | | | | С | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 4,59 | 4,90 | 26,32 | 192,84 | 0,70 | 185 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 3,20 | 14,36 | 95,52 | 1,17 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 6,08 | 0,64 | 38,80 | 185,60 | 5,79 | |
| Масло сливочное порц. | 10 | 0,80 | 7,26 | 0,14 | 59,00 | 0,00 | |
| яйцо вареное 1/2 | 20 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 31,50 | 0,15 | 213 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК: | 500 | 14,32 | 16,00 | 79,62 | 532,96 | 7,66 | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 60 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 358 | 0 | 469 |
| Молоко кипяченое | 200 | 3,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 0,06 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК: | 260 | 3,20 | 4,80 | 6,15 | 442,00 | 0,06 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Овощи свежие порционнo | 60 | 0 | 0 | 2 | 11 | 13,8 | |
| Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,69 | 4,2 | 17,14 | 112,92 | 1,25 | 82 |
| Рыба запеченая под овощами | 120 | 16,48 | 17,39 | 20,10 | 233,24 | 0,30 | 261 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 138,60 | 2,34 | 321 |
| Кисель | 200 | 0,23 | 0,01 | 35,27 | 142,20 | 0,15 | 379 |
| Хлеб ржаной | 80 | 10,14 | 1,84 | 51,20 | 260,10 | 0,00 | |
| Витаминизированный напиток | 50 | 0 | 0 | 1,95 | 7,8 | 25 | |
| ИТОГО В ОБЕД: | 910 | 32,60 | 28,24 | 146,15 | 664,82 | 17,84 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Тефтели мясные | 90 | 12,44 | 10,24 | 12,56 | 271,92 | 0,12 | 283 |
| Капуста тушеная | 180 | 3,75 | 2,75 | 7,25 | 137,28 | 5,97 | 132 |
| Чай | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,36 | 0,03 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,86 | 0,35 | 25,15 | 120,00 | 3,86 | |
| Фрукты свежие | 190 | 1,50 | 0,00 | 21,40 | 95,00 | 7,00 | 368 |
| ИТОГО В ПОЛДНИК: | 680 | 20,11 | 13,36 | 54,95 | 569,56 | 9,98 | |
| ВСЕГО В ДЕНЬ: | 2 350,00 | 70,23 | 62,40 | 286,87 | 2 209,34 | 35,54 | |

Итого за 10 дней:

| | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг.цен. (ккал) | Витамины |
|----------------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|-----------|
| | | | | | С |
| 1 | 76,74 | 80,74 | 336,07 | 2 698,86 | 39,24 |
| 2 | 72,74 | 81,06 | 409,30 | 2 670,92 | 46,82 |
| 3 | 70,18 | 69,07 | 308,89 | 2 500,63 | 62,12 |
| 4 | 86,58 | 99,75 | 387,52 | 2 737,72 | 40,07 |
| 5 | 72,01 | 60,73 | 382,28 | 2 378,24 | 46,23 |
| 6 | 57,41 | 54,81 | 296,75 | 1 939,98 | 71,08 |
| 7 | 70,27 | 83,15 | 327,10 | 2 512,46 | 55,15 |
| 8 | 69,17 | 82,02 | 364,89 | 2 561,16 | 33,67 |
| 9 | 71,77 | 94,18 | 425,64 | 2 615,26 | 60,70 |
| 10 | 70,23 | 62,40 | 286,87 | 2 209,34 | 35,54 |
| ВСЕГО В ДЕНЬ: | 71,71 | 76,8 | 352 | 2482,5 | 60 |