

Утверждаю:
заведующий МБДОУ №11 «Дюймовочка» З.К. Вайкок.
Пр. № 46 от «09» 09 2022 г.



Примерное десятидневное меню МБДОУ №11 «Дюймовочка»
от 1,6 - 3х лет.

Категория: Дети 1,5-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 90 | 7,22 | 7,50 | 1,79 | 103,69 | 0,387 | 215 |
| ЗАВТРАК | Икра из кабачков (консервированная) | 40 | 0,40 | 2,80 | 2,80 | 38,8 | | 0 28 |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 15,01 | 104,46 | | 0 1 |
| ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,11 | 2,74 | 14,02 | 93,89 | 1,296 | 395 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовый в ассортименте | 95 | 0,10 | 0,10 | 10,83 | 47,5 | | 0 399 |
| ОБЕД | Борщ | 150 | 3,60 | 6,00 | 17,92 | 141,75 | 63,81 | 500 |
| ОБЕД | Запеканка картофельная с мясом | 210 | 14,95 | 14,99 | 27,49 | 287,03 | 32,151 | 291 |
| ОБЕД | Салат из горошка зеленого консервированного | 40 | 1,18 | 0,00 | 2,47 | 14,59 | 3,8 | 10 |
| ОБЕД | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,02 | 0,00 | 12,28 | 46,69 | 0 | 376 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 0 | 700 |
| ПОЛДНИК | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,5 | 1,05 | 401 |
| ПОЛДНИК | Печенье | 15 | 1,12 | 1,77 | 11,24 | 62,57 | 0 | 702.1 |
| ПОЛДНИК | Яблоки | 85 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 39,95 | 8,5 | 368 |
| УЖИН | Рыба, тушеная с овощами | 70 | 12,68 | 2,48 | 2,57 | 83,65 | 4,508 | 247 |
| УЖИН | Каша вязкая пшеничная соленая | 130 | 4,80 | 0,30 | 21,01 | 100,66 | 0 | 168.7 |
| УЖИН | Салат из кукурузы (консервированной) | 40 | 0,82 | 0,15 | 4,17 | 21,58 | 1,784 | 12 |
| УЖИН | Чай с лимоном | 150 | 0,14 | 0,03 | 10,14 | 40,11 | 1,845 | 393 |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,5 | 0 | 701 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1735 | 62,95 | 47,84 | 199,26 | 1463,92 | 119,131 | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный рисовый | 150 | 4,57 | 5,97 | 14,53 | 130,74 | 1,695 | 90 |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом и сыром | 30/8/5 | 4,21 | 6,23 | 15,01 | 132,12 | 0,001 | 3 |
| ЗАВТРАК | Чай с лимоном | 150 | 0,14 | 0,03 | 10,14 | 40,11 | 1,845 | 393 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовый в ассортименте | 95 | 0,10 | 0,10 | 10,83 | 47,5 | | 0 399 |
| ОБЕД | Суп картофельный гороховый | 150 | 4,59 | 5,28 | 15,43 | 127,92 | 11,58 | 81 |
| ОБЕД | Котлеты, биточки, шницели рубленные | 70 | 12,74 | 12,08 | 8,40 | 193,17 | 1,057 | 282.1 |
| ОБЕД | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 3,46 | 21,57 | 130,48 | 25,455 | 321 |
| ОБЕД | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 0,37 | 0,85 | 1,12 | 14,41 | 2,412 | 19 |
| ОБЕД | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,02 | 0,00 | 12,28 | 46,69 | 0 | 376 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 0 | 700 |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 0 | 701.1 |
| ПОЛДНИК | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81 | 0,45 | 401 |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 50 | 5,76 | 7,16 | 34,51 | 225,26 | 0,195 | 453 |
| ПОЛДНИК | Банан | 85 | 1,27 | 0,42 | 17,85 | 81,6 | 8,5 | 368 |
| УЖИН | Вареники ленивые | 120 | 17,65 | 11,12 | 16,75 | 237,2 | 0,48 | 230 |
| УЖИН | Соус сметанный сладкий | 35 | 1,15 | 1,45 | 5,34 | 39,35 | 0,305 | 354 |
| УЖИН | Салат из моркови | 40 | 0,50 | 0,04 | 3,45 | 16,63 | 1,92 | 41 |
| УЖИН | Какао с молоком | 180 | 3,19 | 2,68 | 13,90 | 91,55 | 1,296 | 397 |

| ЗА ДЕНЬ: | | 1765 | 70,22 | 61,62 | 243,43 | 1816,73 | 57,191 |
|-----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| ЗАВТРАК | Суп молочный с гречкой | 150 | 5,09 | 6,05 | 15,02 | 135,06 | 1,695 94 |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 15,01 | 104,46 | 0 1 |
| ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,11 | 2,74 | 14,02 | 93,89 | 1,296 395 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовый в ассортименте | 95 | 0,10 | 0,10 | 10,83 | 47,5 | 0 399 |
| ОБЕД | Суп-лапша домашняя | 150 | 1,90 | 6,18 | 7,47 | 93,47 | 8,535 86 |
| ОБЕД | Плов из птицы | 200 | 18,24 | 18,98 | 21,74 | 306,92 | 4,44 304 |
| ОБЕД | Салат из свеклы с огурцами солеными | 40 | 1,39 | 0,88 | 4,64 | 31,73 | 3,12 36 |
| ОБЕД | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,02 | 0,00 | 12,28 | 46,69 | 0 376 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 0 700 |
| ПОЛДНИК | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,5 | 1,05 401 |
| ПОЛДНИК | Вафли | 10 | 0,32 | 0,28 | 8,11 | 34,21 | 0,06 702.2 |
| ПОЛДНИК | Апельсин | 85 | 0,76 | 0,17 | 6,89 | 36,55 | 51 368 |
| УЖИН | Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные | 70 | 14,42 | 3,36 | 8,91 | 123,46 | 8,141 258 |
| УЖИН | Винегрет овощной гарнир | 180 | 3,89 | 2,70 | 18,79 | 116,66 | 30,33 45 |
| УЖИН | Чай с лимоном | 150 | 0,14 | 0,03 | 10,14 | 40,11 | 1,845 393 |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,5 | 0 701 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1750 | 61,85 | 50,11 | 191,04 | 1447,71 | 111,512 |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая пшеничная | 150 | 5,77 | 6,27 | 20,61 | 162,96 | 1,695 168.1 |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом и сыром | 30/8/5 | 4,21 | 6,23 | 15,01 | 132,12 | 0,001 3 |
| ЗАВТРАК | Чай с лимоном | 150 | 0,14 | 0,03 | 10,14 | 40,11 | 1,845 393 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовый в ассортименте | 95 | 0,10 | 0,10 | 10,83 | 47,5 | 0 399 |
| ОБЕД | Борщ | 150 | 3,60 | 6,00 | 17,92 | 141,75 | 63,81 500 |
| ОБЕД | Тефтели мясные | 70 | 11,93 | 12,01 | 3,80 | 170,88 | 0,798 287.1 |
| ОБЕД | Икра свекольная | 130 | 2,42 | 2,16 | 15,24 | 90,45 | 17,303 54 |
| ОБЕД | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,02 | 0,00 | 12,28 | 46,69 | 0 376 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 0 700 |
| ОБЕД | Соленый огурец | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,2 | 2 11 |
| ПОЛДНИК | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81 | 0,45 401 |
| ПОЛДНИК | Бутерброды с повидлом | 28/9 | 2,21 | 0,28 | 13,92 | 65,8 | 0 2 |
| ПОЛДНИК | Яблоки | 85 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 39,95 | 8,5 368 |
| УЖИН | Запеканка из творога | 120 | 17,68 | 9,84 | 19,86 | 235,93 | 0,732 237 |
| УЖИН | Соус сметанный сладкий | 35 | 1,15 | 1,45 | 5,34 | 39,35 | 0,305 354 |
| УЖИН | Салат из моркови и яблок | 40 | 0,34 | 0,09 | 3,95 | 18,7 | 2,78 40 |
| УЖИН | Какао с молоком | 180 | 3,19 | 2,68 | 13,90 | 91,55 | 1,296 397 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1683 | 61,07 | 51,87 | 194,81 | 1496,94 | 101,515 |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая манная | 150 | 6,92 | 6,02 | 30,48 | 204,74 | 1,695 168.6 |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 15,01 | 104,46 | 0 1 |
| ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,11 | 2,74 | 14,02 | 93,89 | 1,296 395 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовый в ассортименте | 95 | 0,10 | 0,10 | 10,83 | 47,5 | 0 399 |
| ОБЕД | Харчо по-грузински | 150 | 2,62 | 6,15 | 18,65 | 140,94 | 12 80 |
| ОБЕД | Гуляш из отварного мяса | 70 | 11,82 | 13,33 | 4,49 | 185,63 | 4,312 277 |
| ОБЕД | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 3,15 | 0,82 | 14,27 | 77 | 0 165 |
| ОБЕД | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,02 | 0,00 | 12,28 | 46,69 | 0 376 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------|
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 0 | 700 |
| ОБЕД | Салат из соленых томатов с луком | 40 | 0,48 | 0,45 | 1,09 | 10,82 | 4,192 | 19 |
| ПОЛДНИК | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,5 | 1,05 | 401 |
| ПОЛДНИК | Булочка сахарная | 50 | 5,70 | 7,15 | 33,03 | 219,31 | 0,195 | 453 |
| ПОЛДНИК | Банан | 85 | 1,27 | 0,42 | 17,85 | 81,6 | 8,5 | 368 |
| УЖИН | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,54 | 3,11 | 27,43 | 155,87 | 0 | 317 |
| УЖИН | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,68 | 0,84 | 4,08 | 26,65 | 14,804 | 20 |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,5 | 0 | 701 |
| УЖИН | Чай с лимоном | 150 | 0,14 | 0,03 | 10,14 | 40,11 | 1,845 | 393 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1680 | 53,02 | 49,80 | 250,84 | 1672,21 | 49,889 | |
| День 6 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 0 | 213 |
| ЗАВТРАК | Икра из кабачков (консервированная) | 40 | 0,40 | 2,80 | 2,80 | 38,8 | 0 | 28 |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом и сыром | 30/8/5 | 4,21 | 6,23 | 15,01 | 132,12 | 0,001 | 3 |
| ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,11 | 2,74 | 14,02 | 93,89 | 1,296 | 395 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовый в ассортименте | 95 | 0,10 | 0,10 | 10,83 | 47,5 | 0 | 399 |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский | 150 | 1,83 | 5,80 | 11,42 | 105,98 | 12,375 | 76 |
| ОБЕД | Жаркое по-домашнему | 200 | 14,16 | 14,46 | 24,98 | 268,9 | 30 | 276 |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 40 | 0,88 | 0,88 | 4,20 | 28,59 | 6,78 | 45 |
| ОБЕД | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,02 | 0,00 | 12,28 | 46,69 | 0 | 376 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 0 | 700 |
| ПОЛДНИК | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81 | 0,45 | 401 |
| ПОЛДНИК | Печенье | 15 | 1,12 | 1,77 | 11,24 | 62,57 | 0 | 702.1 |
| ПОЛДНИК | Апельсин | 85 | 0,76 | 0,17 | 6,89 | 36,55 | 51 | 368 |
| УЖИН | Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные | 70 | 14,42 | 3,36 | 8,91 | 123,46 | 8,141 | 258 |
| УЖИН | Рис отварной | 130 | 2,44 | 0,84 | 20,24 | 98,48 | 0 | 315 |
| УЖИН | Соус красный основной | 25 | 0,36 | 1,02 | 1,85 | 18,38 | 1,95 | 348 |
| УЖИН | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 0,37 | 0,85 | 1,12 | 14,41 | 2,412 | 19 |
| УЖИН | Чай с лимоном | 150 | 0,14 | 0,03 | 10,14 | 40,11 | 1,845 | 393 |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,5 | 0 | 701 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1700 | 59,42 | 50,30 | 193,70 | 1457,93 | 116,25 | |
| День 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая пшеничная сладкая | 150 | 2,44 | 2,61 | 13,56 | 84,96 | 0 | 168.7a |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 15,01 | 104,46 | 0 | 1 |
| ЗАВТРАК | Чай с лимоном | 150 | 0,14 | 0,03 | 10,14 | 40,11 | 1,845 | 393 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовый в ассортименте | 95 | 0,10 | 0,10 | 10,83 | 47,5 | 0 | 399 |
| ОБЕД | Борщ | 150 | 3,60 | 6,00 | 17,92 | 141,75 | 63,81 | 500 |
| ОБЕД | Котлеты, биточки, шницели рубленые | 70 | 12,74 | 12,08 | 8,40 | 193,17 | 1,057 | 282.1 |
| ОБЕД | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,97 | 3,02 | 24,01 | 139,19 | 0 | 317 |
| ОБЕД | Соус красный основной | 25 | 0,36 | 1,02 | 1,85 | 18,38 | 1,95 | 348 |
| ОБЕД | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,02 | 0,00 | 12,28 | 46,69 | 0 | 376 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 0 | 700 |
| ОБЕД | Салат из соленых томатов с луком | 40 | 0,48 | 0,45 | 1,09 | 10,82 | 4,192 | 19 |
| ПОЛДНИК | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,5 | 1,05 | 401 |
| ПОЛДНИК | Бутерброды с повидлом | 28/9 | 2,21 | 0,28 | 13,92 | 65,8 | 0 | 2 |
| ПОЛДНИК | Яблоки | 85 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 39,95 | 8,5 | 368 |
| УЖИН | Сырники из творога | 120 | 17,65 | 11,12 | 16,75 | 237,2 | 0,48 | 231 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------|
| | Соус сметанный сладкий | 35 | 1,15 | 1,45 | 5,34 | 39,35 | 0,305 | 354 |
| | Салат из моркови | 40 | 0,50 | 0,04 | 3,45 | 16,63 | 1,92 | 41 |
| УЖИН | Какао с молоком | 180 | 3,19 | 2,68 | 13,90 | 91,55 | 1,296 | 397 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1678 | 58,99 | 49,56 | 199,48 | 1484,01 | 86,405 | |
| День 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 5,37 | 6,15 | 17,47 | 147,1 | 1,815 | 93 |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом и сыром | 30/8/5 | 4,21 | 6,23 | 15,01 | 132,12 | 0,001 | 3 |
| ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,11 | 2,74 | 14,02 | 93,89 | 1,296 | 395 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовый в ассортименте | 95 | 0,10 | 0,10 | 10,83 | 47,5 | 0 | 399 |
| ОБЕД | Суп картофельный с гречками | 150 | 1,26 | 3,07 | 8,85 | 68,34 | 14,7 | 77 |
| ОБЕД | Птица отварная | 70 | 18,70 | 16,10 | 0,00 | 190 | 2,002 | 300 |
| ОБЕД | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 3,15 | 0,82 | 14,27 | 77 | 0 | 165 |
| ОБЕД | Соус красный основной | 25 | 0,36 | 1,02 | 1,85 | 18,38 | 1,95 | 348 |
| ОБЕД | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 0,37 | 0,85 | 1,12 | 14,41 | 2,412 | 19 |
| ОБЕД | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,02 | 0,00 | 12,28 | 46,69 | 0 | 376 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 0 | 700 |
| ПОЛДНИК | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81 | 0,45 | 401 |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 50 | 5,76 | 7,16 | 34,51 | 225,26 | 0,195 | 453 |
| ПОЛДНИК | Банан | 85 | 1,27 | 0,42 | 17,85 | 81,6 | 8,5 | 368 |
| УЖИН | Рыба соленая (порциями) | 70 | 13,43 | 3,54 | 0,82 | 88,89 | 1,001 | 8 |
| УЖИН | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 3,46 | 21,57 | 130,48 | 25,455 | 321 |
| УЖИН | Салат из кукурузы (консервированной) | 40 | 0,82 | 0,15 | 4,17 | 21,58 | 1,784 | 12 |
| УЖИН | Чай с лимоном | 150 | 0,14 | 0,03 | 10,14 | 40,11 | 1,845 | 393 |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,5 | 0 | 701 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1795 | 71,24 | 56,49 | 222,25 | 1661,85 | 63,406 | |
| День 9 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая "Дружба" | 150 | 5,54 | 6,24 | 20,90 | 162,88 | 1,695 | 168.10 |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом | 30/5 | 2,45 | 3,99 | 15,01 | 104,46 | 0 | 1 |
| ЗАВТРАК | Чай с лимоном | 150 | 0,14 | 0,03 | 10,14 | 40,11 | 1,845 | 393 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовый в ассортименте | 95 | 0,10 | 0,10 | 10,83 | 47,5 | 0 | 399 |
| ОБЕД | Суп рыбный | 150 | 3,24 | 5,19 | 8,58 | 94,22 | 8,52 | 87 |
| ОБЕД | Котлеты, биточки, шницели рубленые | 70 | 12,74 | 12,08 | 8,40 | 193,17 | 1,057 | 282.1 |
| ОБЕД | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,02 | 0,00 | 12,28 | 46,69 | 0 | 376 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 0 | 700 |
| ОБЕД | Капуста тушеная | 120 | 3,62 | 2,63 | 13,78 | 95,29 | 72,804 | 336 |
| ОБЕД | Соус красный основной | 25 | 0,36 | 1,02 | 1,85 | 18,38 | 1,95 | 348 |
| ПОЛДНИК | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,5 | 1,05 | 401 |
| ПОЛДНИК | Печенье | 15 | 1,12 | 1,77 | 11,24 | 62,57 | 0 | 702.1 |
| ПОЛДНИК | Апельсин | 85 | 0,76 | 0,17 | 6,89 | 36,55 | 51 | 368 |
| УЖИН | Котлеты картофельные | 105 | 3,48 | 5,12 | 22,34 | 149,64 | 21,682 | 139 |
| УЖИН | Соус красный основной | 25 | 0,36 | 1,02 | 1,85 | 18,38 | 1,95 | 348 |
| УЖИН | Салат из свеклы | 40 | 0,62 | 0,84 | 3,61 | 24,46 | 4,12 | 33 |
| УЖИН | Какао с молоком | 180 | 3,19 | 2,68 | 13,90 | 91,55 | 1,296 | 397 |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,5 | 0 | 701 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1650 | 47,76 | 47,53 | 198,79 | 1422,85 | 168,969 | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая "Геркулес" | 150 | 5,67 | 6,64 | 19,58 | 161,65 | 1,695 | 168.5 |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с маслом и сыром | 30/8/5 | 4,21 | 6,23 | 15,01 | 132,12 | 0,001 | 3 |

| | | | | | | | | |
|---|--|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-------|
| ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,11 | 2,74 | 14,02 | 93,89 | 1,296 | 395 |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовый в ассортименте | 95 | 0,10 | 0,10 | 10,83 | 47,5 | 0 | 399 |
| ОБЕД | Борщ | 150 | 3,60 | 6,00 | 17,92 | 141,75 | 63,81 | 500 |
| ОБЕД | Тефтели мясные | 70 | 11,93 | 12,01 | 3,80 | 170,88 | 0,798 | 287,1 |
| ОБЕД | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 3,46 | 21,57 | 130,48 | 25,455 | 321 |
| ОБЕД | Соус сметанный с томатом | 15 | 0,30 | 0,46 | 1,14 | 10,18 | 0,698 | 355 |
| ОБЕД | Салат из капусты квашеной белокачанной | 40 | 2,06 | 0,91 | 4,44 | 34,45 | 11 | 20 |
| ОБЕД | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,02 | 0,00 | 12,28 | 46,69 | 0 | 376 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87 | 0 | 700 |
| ПОЛДНИК | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81 | 0,45 | 401 |
| ПОЛДНИК | Булочка сахарная | 50 | 5,70 | 7,15 | 33,03 | 219,31 | 0,195 | 453 |
| ПОЛДНИК | Яблоки | 85 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 39,95 | 8,5 | 368 |
| УЖИН | Омлет натуральный | 90 | 7,22 | 7,50 | 1,79 | 103,69 | 0,387 | 215 |
| УЖИН | Икра из кабачков (консервированная) | 40 | 0,40 | 2,80 | 2,80 | 38,8 | 0 | 28 |
| УЖИН | Чай с лимоном | 150 | 0,14 | 0,03 | 10,14 | 40,11 | 1,845 | 393 |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,5 | 0 | 701 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1705 | 57,97 | 61,02 | 214,17 | 1649,95 | 116,13 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 17141 | 604,49 | 526,14 | 2107,77 | 15574,1 | 990,398 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1714,1 | 60,45 | 52,61 | 210,78 | 1557,41 | 99,0398 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности | | | 15,53 | 30,40 | 54,14 | 15574,1 | 25,44 | |