



Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3-7 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности, г			Эн.ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 день						
Завтрак						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
1	Бутерброд с маслом	40	2,64	5,03	17,10	120,24
2 завтрак						
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
Обед						
31,32	Салат картофельный с зел.горошком (или сол.огурцом, или кваш.капустой)	60	1,24	6,06	9,12	93,80
110	Борщ из св.капусты, с мясом	200/15/7	1,68	5,37	18,64	110,80
325	Котлета рыбная любительская	70	11,80	6,24	6,64	122,00
333	Рис припущенный	150	3,54	4,31	43,10	195,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
Уплотненный ужин						

320, 137	Картофель и овощи, тушенные в соусе (или картофель в молоке)	200	3,23	3,16	27,92	142,70
313, 695	Булочка "Дорожная" (или ватрушка)	60	4,26	8,98	36,50	234,50
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	180	5,04	5,40	30,60	154,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		47,38	55,19	316,62	1805,73
2 день						
	Завтрак					
52,53	Суп молочный с крупой (или макаронными изделиями)	200	4,96	6,21	19,93	151,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,90	14,96	160,90
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
186	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200/7/115	1,09	5,43	11,31	89,80
416, 423	Каша рассыпчатая перловая с мясом	60/120	11,40	9,93	4,73	152,60
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
469, 154	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	150	18,10	0,70	20,10	157,00
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	212,00
811	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80

	ИТОГО		91,31	57,50	258,62	1744,34
3 день						
	Завтрак					
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом (или омлет натуральный)	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,40	34,55	179,30
628	Чай без сахара	180	0,19	0,00	0,07	1,08
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
9	Салат из моркови или икра морковная	60	0,69	6,05	8,69	78,20
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	64,80
469	Макароны отварные	150	5,49	4,80	39,50	214,00
553, 550	Соус сметанный (или молочный)	30	0,44	1,52	1,91	22,80
305	Котлета куриная	80	21	21,25	16,37	337,75
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	100	9,77	11,80	2,50	155,00
	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	168,00
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		63,30	75,03	298,34	1945,82
4 день						
	Завтрак					

165, 53	Суп молочный с клецками (или с макаронными изделиями)	200	9,23	9,40	43,87	294,30
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,40	14,96	105,20
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
88	Салат из свеклы с маслом	60	1,02	4,00	11,88	64,80
138	Суп гороховый с мясом	200	4,75	4,30	19,70	127,60
402	Азу	220	23,70	19,88	25,23	368,60
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
118	Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом)	150	6,06	5,20	35,44	204,80
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	212,00
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		58,75	65,63	288,96	1901,54
5 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,90	14,96	160,90
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	69,48
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
62	Салат из свежей или кваш.капусты	60	0,48	6,00	1,44	63,20

186, 224	Суп по-домашнему (или рисовый с мясом)	200	6,37	4,71	17,49	131,70
191	Печень по-строгановски	75/75	20,36	10,34	6,00	198,20
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,05	5,65	43,35	245,77
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
154	Ленивые вареники	100	18,30	2,76	22,00	183,00
834	Соус шоколадный	50	3,00	2,63	14,14	89,30
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		106,52	50,03	256,85	1723,04
6 день						
	Завтрак					
521	Суп молочный с крупой или клецками	200	4,96	6,21	19,93	151,10
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,40	14,96	105,20
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	80,17
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
28,26,29,24	Салат из свеклы с чесноком (сол.огурцами, или с яблоками, или из свеклы и моркови)	60	0,94	6,00	10,80	80,20
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/7	2,28	5,51	16,57	119,80
472	Картофельное пюре	150	3,24	5,18	26,50	159,00
309	Рыба, тушенная с овощами (или припущенная в молоке)	70/45	18,40	8,23	4,26	161,00
811	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0,00	26,13	98,50

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	100	9,77	11,80	2,50	155,00
335	Пирожок печеный	70	10,40	8,04	26,40	213,00
	Пряник, или печенье, или вафли	50	2,40	1,40	38,85	168,00
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		67,48	63,46	274,73	1867,36
7 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,40	14,96	105,20
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
31,32	Салат картофельный с зел.горошком (или сол.огурцом, или кваш.капустой) или с луком	60	1,24	6,06	9,12	93,80
213	Суп картофельный с клецками, с мясом	200	3,33	4,25	21,60	130,90
201	Тефтели из говядины паровые	70	11,70	7,77	5,53	137,00
96	Горошница	150	6,3	3,5	18,8	170
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
292, 469	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	150	18,10	0,70	20,10	157,00

550	Соус молочный сладкий	50	0,57	1,61	4,11	32,20
1044	Гренки в яично-молочной смеси (или печенье, или вафли)	60	5,38	7,40	26,59	188,40
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	180	5,04	5,40	30,60	154,80
	ИТОГО		63,62	54,44	267,69	1767,89
8 день						
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	7,96	25,65	192,50
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,40	14,96	105,20
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
92, 707, 88, 25	Салат из моркови (или морковь, тушенная с яблоками)	60	0,59	4,04	10,81	70,30
110	Свекольник со сметаной	200/7	2,09	5,64	20,57	118,10
645	Плов из курицы	22	22,10	19,87	44,29	431,30
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
215	Рагу из овощей	150	2,33	6,99	20,80	132,00
313, 695	Булочка «Дорожная»(или ватрушка)	60	4,26	8,98	36,50	234,50
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,30	46,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		52,21	56,34	281,68	1720,29
9 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00

	маслом					
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	37,41	8,90	14,96	160,90
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
132	Суп из овощей со сметаной	200/7	1,45	5,46	11,93	96,60
378	Ячневая каша	150	3,19	2,84	20,55	124,68
180	Гуляш из говядины	70/70	21,70	18,00	4,97	267,00
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
345	Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе)	150	10,00	6,53	24,50	166,67
	Вафли или печенье или пряники	40	1,36	12,08	25,88	212,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		93,82	72,89	251,86	1838,54
10 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
2	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,40	34,55	179,30
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	80,17
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	11,30	46,00
	Обед					
93	Винегрет овощной	60	1,06	4,02	6,78	62,00
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	5,27	4,33	17,86	125,50

482	Капуста тушенная	150	0,81	5,27	24,70	125,00
547	Тефтели рыбные в томатном соусе	70/30	11,00	10,00	6,99	160,00
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	Хлеб ржаной	40	1,89	0,29	19,92	85,60
	Уплотненный ужин					
142, 143	Запеканка морковная с творогом (или из круп с творогом)	120	12,00	7,29	27,04	202,00
550	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,61	4,11	32,20
337	Шанежка наливная	70	5,50	10,47	36,89	254,60
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,80
	ИТОГО		53,66	59,37	293,90	1831,06
	Итого за весь период		698,03	609,89	2789,26	18145,60
	Среднее значение за период		69,80	60,99	278,93	1814,56

Утверждаю:
Заведующий МДОБУ
«Детский сад № 30
Е.С. Светлова
«17» 11/2024 год



Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 1-3 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности, г			Эн.ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 день						
Завтрак						
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
1	Бутерброд с маслом	30	2,32	6,05	14,97	120,20
2 завтрак						
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
Обед						
31,32	Салат картофельный с зел.горошком (или сол.огурцом, или кваш.капустой)	30	0,62	3,03	4,56	46,90
110	Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной	150/10/5	1,26	4,03	13,98	83,10
325	Котлета рыбная любительская	60	10,12	5,35	4,84	104,28
333	Рис припущенный	120	2,92	3,44	29,34	159,96
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
Уплотненный ужин						

320, 137	Картофель и овощи, тушенные в соусе (или картофель в молоке)	180	2,90	2,84	25,12	128,43
313, 695	Булочка "Дорожная" (или ватрушка)	60	4,26	8,98	36,50	234,50
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	150	4,20	4,50	25,50	129,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		37,45	45,78	247,89	1466,56
2 день						
	Завтрак					
52,53	Суп молочный с крупой (или макаронными изделиями)	150	0,99	3,05	10,97	69,60
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	37,41	8,90	14,96	160,90
262	Какао с молоком	150	2,67	2,80	15,14	93,17
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
186	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	150/10/7	0,82	4,02	8,54	67,00
416, 423	Каша рассыпчатая перловая с мясом	60/120	11,40	9,93	4,73	152,60
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
469, 154	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	120	20,90	5,50	25,70	233,00
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
	Вафли	15	0,51	4,53	9,71	79,50
811	Кисель из облепихи (смородины)	150	0,08	0,00	21,72	81,90
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19

	ИТОГО		82,26	45,17	199,72	1374,71
3 день						
	Завтрак					
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом (или омлет натуральный)	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,39	4,40	28,02	154,60
628	Чай без сахара	150	0,16	0,00	0,06	0,90
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
9	Салат из моркови или икра морковная	30	0,34	3,02	4,28	38,90
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,49	120,40
469	Макароны отварные	120	4,39	3,84	31,62	170,88
553, 550	Соус сметанный (или молочный)	20	0,29	1,01	1,27	15,20
305	Котлета куриная	80	21	21,25	16,37	337,75
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	100	9,77	11,80	2,50	155,00
	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	168,00
262	Какао с молоком	150	2,67	2,80	15,14	93,17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		56,04	66,86	241,51	1734,89
4 день						
	Завтрак					

165, 53	Суп молочный с клецками (или с макаронными изделиями)	150	6,92	7,05	32,90	220,70
1	Бутерброд с маслом	30	2,32	6,05	14,97	120,20
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
88	Салат из свеклы с маслом	30	0,51	2,00	5,94	32,54
138	Суп гороховый с мясом	150/10	3,57	3,23	14,44	95,90
402	Азу	180	20,14	16,67	20,22	306,60
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
118	Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом)	120	4,85	4,16	28,35	163,80
550	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65
	Вафли	15	0,51	4,53	9,71	79,50
300	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,70	44,42
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		44,85	48,14	210,60	1407,80
5 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	37,41	8,90	14,96	160,90
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,90
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
62	Салат из свежей или кваш.капусты	30	0,09	3,00	4,69	41,40

186, 224	Суп по-домашнему (или рисовый с мясом)	150	4,80	3,56	12,93	98,40
191	Печень по-строгановски	50/50	13,57	6,89	4,00	132,10
463	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,98	4,90	37,57	213,00
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
154	Ленивые вареники	100	18,30	2,76	22,00	183,00
834	Соус шоколадный	50	3,00	2,63	14,14	89,30
300	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,70	44,42
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		92,88	40,05	213,84	1415,61
6 день						
	Завтрак					
521	Суп молочный с крупой или клецками	150	0,99	3,05	10,97	69,60
1	Бутерброд с маслом	30	2,32	6,05	14,97	120,20
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,90
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
28,26,29,24	Салат из свеклы с чесноком (сол.огурцами, или с яблоками, или из свеклы и моркови)	30	0,47	3,00	5,39	40,10
129	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,70	4,08	12,42	89,30
472	Картофельное пюре	120	2,59	4,14	21,22	127,60
309	Рыба, тушенная с овощами (или примушенная в молоке)	70/45	18,40	8,23	4,26	161,00
811	Кисель из облепихи (смородины)	150	0,08	0,00	21,72	81,90

	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	100	9,77	11,80	2,50	155,00
335	Пирожок печеный	50	7,45	5,74	18,87	152,00
	Пряник или печенье или вафли	50	2,40	1,40	38,85	168,00
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		55,91	53,71	215,73	1510,89
7 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
1	Бутерброд с маслом	30	2,32	6,05	14,97	120,20
300	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,70	44,42
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
31,32	Салат картофельный с зел.горошком (или сол.огурцом, или кваш.капустой) или с луком	30	0,62	3,03	4,56	46,90
213	Суп картофельный с клецками, с мясом	150/10	2,41	3,14	16,20	97,40
201	Тефтели из говядины паровые	60	10,04	6,66	4,74	117,84
96	Горошница	120	5,04	2,8	15,04	136
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
292, 469	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	120	20,90	5,50	25,70	233,00

550	Соус молочный сладкий	50	0,57	1,61	4,11	32,20
1044	Гренки в яично-молочной смеси (или печенье, или вафли)	60	5,38	7,40	26,59	188,40
645	Напиток кисло-молочный Снежлк (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95	116,10
	ИТОГО		57,86	52,28	224,53	1567,36
8 день						
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,52	5,97	19,24	144,40
1	Бутерброд с маслом	30	2,32	6,05	14,97	120,20
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
92, 707, 88, 25	Салат из моркови (или морковь, тушенная с яблоками)	30	0,53	2,01	3,39	31,00
110	Свекольник со сметаной	150/5	1,57	4,23	15,43	88,60
645	Плов из курицы	180	21,28	18,80	35,46	385,60
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
215	Рагу из овощей	120	1,86	5,59	16,67	105,40
313,695	Булочка «Дорожная»(или ватрушка)	60	4,26	8,98	36,50	234,50
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	11,70	44,42
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		40,33	47,10	212,22	1359,39

9 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	37,41	8,90	14,96	160,90
269	Какао с молоком	150	2,66	2,80	15,14	93,20
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					
132	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,10	4,04	8,98	72,10
378	Ячневая каша	120	2,55	2,27	16,44	99,75
180	Гуляш из говядины	50/25	15,51	12,82	3,55	190,70
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,14	77,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
345	Картофель, запеченный в сметанном соусе (или тушеный в соусе)	120	8,01	5,22	19,62	133,10
	Вафли или печенье или пряники	15	0,51	4,53	9,71	79,50
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		77,38	50,68	183,43	1322,94
10 день						
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,10
2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,39	4,40	28,02	154,60
295	Чай с молоком	150	1,02	1,12	11,64	57,90
	2 завтрак					
	Фрукты свежие	95	0,57	0,00	5,29	23,90
	Обед					

93	Винегрет овощной	30	0,53	2,02	3,39	31,00
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	3,85	3,02	14,32	95,50
482	Капуста тушенная	120	0,65	4,21	19,78	100,20
547	Тефтели рыбные в томатном соусе	60/25	11,00	10,00	6,99	160,00
	Сок фруктовый	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,90
	Хлеб ржаной	25	0,11	0,18	12,45	53,50
	Уплотненный ужин					
142, 143	Запеканка морковная с творогом (или из круп с творогом)	100	10,00	6,07	22,80	168,00
550	Соус молочный сладкий	20	0,38	1,07	2,74	21,50
337	Шанежка наливная	50	3,90	4,52	26,29	154,90
286	Кофейный напиток	150	1,29	1,27	12,87	65,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,94	45,19
	ИТОГО		42,49	43,99	226,41	1395,19
	Итого за весь период		587,47	493,77	2175,92	14555,33
	Среднее значение за период		58,75	49,38	217,59	1455,53