



Утверждаю:  Н.В.Колоскова

приказ № 25/1-од от 31.08.2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1-3 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Эн.ценнос ть(ккал) | Витами н С (мг) | № рецептур |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 1. | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 144 | 1,46 | № 4.10 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,4 | 2,8 | 14,7 | 95,3 | 0,6 | № 1 |
| | Б/Д С МАСЛОМ | 30/7 | 2,3 | 6,7 | 15,44 | 129 | 0 | № 43 |
| ИТОГО: | | 337 | 10,36 | 15,1 | 48,96 | 368,3 | 2,06 | |
| ЗАВТРАК 2: | РЯЖЕНКА | 100 | 2,93 | 2,53 | 3,86 | 54 | 0,3 | № 5 |
| ОБЕД : | СУП С ЧЕСНОКОМ | 150 | 3,5 | 3,7 | 7 | 76,3 | 6,6 | №15 |
| | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ | 150 | 10,4 | 11,4 | 13,7 | 195,3 | 11 | № 91 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,5 | 0 | 23,6 | 93 | 0,1 | № 50 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | № 61 |
| | ОГУРЕЦ (СОЛ.) | 40 | 1,1 | 0 | 0,6 | 7,6 | 0 | № 3 |
| ИТОГО: | | 520 | 17,5 | 15,4 | 57,6 | 433,4 | 17,7 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 7,3 | 7,9 | 4,3 | 113,5 | 2,2 | № 31 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | № 61 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 38 | 2,36 | № 9 |
| | БАНАН | 150 | 1,6 | 0 | 22,1 | 100,8 | 10,5 | № 63 |
| ИТОГО: | | 410 | 11 | 8,21 | 47,6 | 313,5 | 15,06 | |
| ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ: | | | 1367 | 41,79 | 41,24 | 158,02 | 1169,2 | 35,12 |
| ДЕНЬ 2. | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА" | 150 | 4,66 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | 1,46 | № 4.11 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,4 | 2,8 | 14,7 | 95,3 | 0,6 | № 1 |
| | Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30/3/5 | 5,6 | 9,5 | 13,02 | 161,3 | 0 | № 45 |
| ИТОГО: | | 338 | 13,66 | 18,09 | 48,5 | 407,35 | 2,06 | |
| ЗАВТРАК 2: | КЕФИР | 100 | 2,93 | 2,53 | 4 | 53 | 0,7 | № 5 |
| ОБЕД : | БОРЩ | 150 | 5,2 | 3,4 | 6,1 | 81,8 | 6,5 | № 8 |
| | РЫБА ОТВ. ПО-ПОЛЬСКИ | 60 | 8 | 7,07 | 26,3 | 119,3 | 6,8 | № 26 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,1 | 4,1 | 13,1 | 89 | 6,7 | № 32 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТ | 150 | 0,1 | 0 | 14,3 | 54,3 | 3,3 | № 1.4.5 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | № 61 |
| | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.) | 40 | 0,3 | 0 | 0,7 | 40 | 2,8 | № 70 |
| | ИТОГО: | | 530 | 17,7 | 14,87 | 73,2 | 445,6 | 26,1 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ | 140/20 | 22,8 | 14 | 19,4 | 307,41 | 0,2 | №40 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 38 | 2,36 | № 9 |
| | АПЕЛЬСИН | 150 | 0,9 | 0 | 8,5 | 45,2 | 63 | № 62 |
| ИТОГО: | | 460 | 23,8 | 14,01 | 36,4 | 390,61 | 65,56 | |
| ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ: | | | 1428 | 58,09 | 49,5 | 162,1 | 1296,56 | 94,42 |
| ДЕНЬ 3. | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" | 150 | 3,7 | 4,1 | 16,6 | 124 | 1 | № 38 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,06 | 2,7 | 13,18 | 89,2 | 1,19 | № 2 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| | Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ | 35\3\20 | 4,51 | 8,3 | 12,8 | 144,2 | 0 | №68 |
| ИТОГО: | | 358 | 11,27 | 15,1 | 42,58 | 357,4 | 2,19 | |
| ЗАВТРАК 2: | РЯЖЕНКА | 100 | 2,93 | 2,53 | 3,86 | 54 | 0,3 | № 5 |
| ОБЕД : | СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ | 150 | 3,29 | 3,07 | 9,79 | 81 | 3,48 | № 2.5 |
| | БИТОЧКИ ИЗ РУБЛЕННОГО МЯСА | 60 | 7,8 | 5,8 | 7,9 | 132 | 0,08 | № 7.1 |
| | СЛОЖНЫЙ ГАРНИР | 100 | 2,2 | 3,7 | 11,4 | 85,8 | 13,1 | № 67 |
| | КИСЕЛЬ | 150 | 0,6 | 0 | 16,7 | 67,1 | 0,05 | № 6 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | № 61 |
| ИТОГО: | | 490 | 15,89 | 12,87 | 58,49 | 427,1 | 16,71 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5,01 | 5,5 | 16,39 | 134,25 | 0,88 | № 1 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,5 | 0 | 23,6 | 93 | 0,1 | № 50 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 8,9 | 83,4 | 0 | № 58 |
| ИТОГО: | | 320 | 7,01 | 7,5 | 48,89 | 310,65 | 0,98 | |
| ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ: | | 1268 | 37,1 | 38 | 153,82 | 1149,15 | 20,18 | |
| ДЕНЬ 4. | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 3,8 | 4,2 | 17,5 | 121 | 0,97 | № 2 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,4 | 2,8 | 14,7 | 95,3 | 0,6 | № 1 |
| | Б/Д С МАСЛОМ | 30/7 | 2,3 | 6,7 | 15,44 | 129 | 0 | № 43 |
| ИТОГО: | | 337 | 9,5 | 13,7 | 47,64 | 345,3 | 1,57 | |
| ЗАВТРАК 2: | АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 60 | № 62 |
| ОБЕД : | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТ. | 150 | 4,5 | 5 | 6,3 | 131,1 | 5,1 | №14 |
| | ГУЛЯШ ИЗ КУР. | 65 | 6,89 | 8,85 | 2,4 | 97,43 | 1,39 | № 7.8 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,1 | 4,1 | 13,1 | 89 | 6,7 | № 37 |
| | САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ | 40 | 0,6 | 2,04 | 2,31 | 24,9 | 8,1 | № 6 |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,8 | 0 | 19,05 | 82,5 | 6 | № 3 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | № 61 |
| ИТОГО: | | 535 | 16,89 | 20,29 | 55,86 | 486,13 | 27,29 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 135 | 3,7 | 4,3 | 22,5 | 210,8 | 0 | №28 |
| | СЫР | 15 | 3,5 | 4,7 | 0 | 57 | 0,4 | №44 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 38 | 2,36 | № 9 |
| ИТОГО: | | 300 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 38 | 2,36 | |
| ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ: | | 1272 | 27,39 | 34,2 | 120,1 | 907,23 | 91,22 | |
| ДЕНЬ 5. | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША РИСОВАЯ | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 132,75 | 0 | № 4.6 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 38 | 2,36 | № 9 |
| | Б/Д С МАСЛОМ | 30/7 | 2,3 | 6,7 | 15,44 | 129 | 0 | № 43 |
| ИТОГО: | | 337 | 4,72 | 10,67 | 48,02 | 299,75 | 2,36 | |
| ЗАВТРАК 2: | ЙОГУРТ | 100 | 2,8 | 2,48 | 4,48 | 56,48 | 0,72 | № 36 |
| ОБЕД : | РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 150 | 5,3 | 5,6 | 10 | 141,3 | 0 | №10 |
| | МЯСО С | 60 | 8,9 | 6,1 | 2,7 | 97,3 | 1 | № 1.3.9 |
| | ТУШЕНОЙ КАПУСТОЙ | 100 | 2,27 | 3,6 | 8,64 | 74,39 | 17,51 | № 29 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,5 | 0 | 23,6 | 93 | 0,1 | № 50 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | № 61 |
| ИТОГО: | | 490 | 18,97 | 15,6 | 57,64 | 467,19 | 18,61 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ | | | | | | | | |
| | САЛАТ СТЕПНОЙ | 125 | 10,2 | 12,4 | 40,2 | 217,3 | 0,03 | № 1.1.21 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------|
| ПОЛДНИК | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | № 61 |
| | ЧАЙ - ЗАВАРКА | 150 | 0,3 | 0 | 0,06 | 2,1 | 0,15 | № 7 |
| ИТОГО: | | 305 | 31,47 | 28,3 | 110,6 | 747,79 | 18,79 | |
| ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ: | | 1232 | 57,96 | 57,05 | 220,74 | 1571,21 | 40,48 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------|
| ДЕНЬ 6. | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ" | 150 | 5,06 | 5,79 | 21,87 | 152,4 | 1,54 | № 4.20 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,06 | 2,7 | 13,18 | 89,2 | 1,19 | № 2 |
| | Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ | 35\3\20 | 4,51 | 8,3 | 12,8 | 144,2 | 0 | №68 |
| ИТОГО: | | 358 | 12,63 | 16,79 | 47,85 | 385,8 | 2,73 | |
| ЗАВТРАК 2: | КЕФИР | 100 | 2,93 | 2,53 | 4 | 53 | 0,7 | № 5 |
| ОБЕД : | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И КРУПОЙ | 150 | 3,6 | 2,1 | 7,3 | 71,4 | 6,7 | № 91 |
| | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 6,39 | 7,62 | 10,72 | 137,3 | 4,84 | № 1 |
| | СОУС | 20 | 0,2 | 0,8 | 4,4 | 14,4 | 0 | №71 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТ | 100 | 5,3 | 5,7 | 35,3 | 210 | 0 | №34 |
| | КИСЕЛЬ | 150 | 0,6 | 0 | 16,7 | 67,1 | 0,05 | № 6 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | № 61 |
| ИТОГО: | | 510 | 18,09 | 16,52 | 87,12 | 561,4 | 11,59 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------|
| УПЛОТНЕННЫЙ | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩ. | 150/20 | 15,3 | 18,6 | 40,2 | 217,3 | 0,03 | №38 |
| | ГРУША | 150 | 1,6 | 0 | 22,1 | 100,8 | 10,5 | № 64 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 38 | 2,36 | № 9 |
| ИТОГО: | | 470 | 35,09 | 35,13 | 157,92 | 917,5 | 24,48 | |
| ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ: | | 1438 | 68,74 | 70,97 | 296,89 | 1917,7 | 39,5 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------|
| ДЕНЬ 7. | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,98 | 5,69 | 21,1 | 153 | 1,46 | № 4.12 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,4 | 2,8 | 14,7 | 95,3 | 0,6 | № 1 |
| | Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30\3\5 | 5,6 | 9,5 | 13,02 | 161,3 | 0 | № 45 |
| ИТОГО: | | 338 | 13,98 | 17,99 | 48,82 | 409,6 | 2,06 | |
| ЗАВТРАК 2: | БАНАН | 100 | 1,06 | 0 | 14,73 | 67,2 | 7 | № 63 |
| ОБЕД : | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ | 150 | 7,3 | 5,3 | 10,5 | 152 | 2,9 | № 13 |
| | КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 13,2 | 9 | 12,48 | 175,2 | 0,4 | № 21 |
| | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 100 | 3,3 | 5,7 | 35,3 | 210 | 0 | №37 |
| | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,64 | 4,04 | 2,96 | 50,8 | 11,2 | №5 |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 0,8 | 0 | 19,05 | 82,5 | 6 | № 3 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | № 61 |
| ИТОГО: | | 530 | 27,24 | 24,34 | 92,99 | 731,7 | 20,5 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------|
| УПЛОТНЕННЫЙ | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ | 120 | 1,8 | 12,12 | 7,56 | 114 | 12,36 | № 1 |
| | СЕЛЬДЬ | 45 | 3,98 | 4,88 | 0,68 | 87 | 0,75 | № 1.15 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | № 61 |
| | ЧАЙ -ЗАВАРКА | 150 | 0,3 | 0 | 0,06 | 2,1 | 0,15 | № 7 |
| ИТОГО: | | 345 | 35,32 | 41,64 | 113,99 | 996 | 33,76 | |
| ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ: | | 1313 | 77,6 | 83,97 | 270,53 | 2204,5 | 63,32 | |

| | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------------|--------|----------|----------|----------|--------|------|-------|
| ДЕНЬ 8. | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 132,75 | 0 | № 4.6 |
| | ЧАЙ - ЗАВАРКА | 150 | 0,3 | 0 | 0,06 | 2,1 | 0,15 | № 7 |
| | Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30\3\5 | 5,6 | 9,5 | 13,02 | 161,3 | 0 | № 45 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|------------|
| ИТОГО: | | 338 | 212,72 | 241,03 | 741,03 | 6110,75 | 162,61 | |
| ЗАВТРАК 2: | ЯБЛОКО | 100 | 0,3 | 0 | 8,6 | 41,33 | 8,8 | № 66 |
| ОБЕД : | ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ | 150 | 4,9 | 5,5 | 5 | 93,1 | 7,4 | № 17 |
| | КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 10,4 | 10,6 | 11,3 | 182,6 | 5,9 | №18 |
| | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.) | 40 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4 | 2,8 | № 2 |
| | КИСЕЛЬ | 150 | 0,6 | 0 | 16,7 | 67,1 | 0,05 | № 6 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | № 61 |
| ИТОГО: | | 520 | 18,2 | 16,4 | 46,4 | 408 | 16,15 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | ОЛАДЬИ СО СГУЩ.МОЛОКОМ | 100/20 | 7,3 | 7 | 46,1 | 278 | 0 | №39 |
| | ГРУША | 150 | 1,6 | 0 | 22,1 | 100,8 | 10,5 | №64 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАП. С МОЛОКОМ | 150 | 3,4 | 2,8 | 14,7 | 95,3 | 0,6 | № 48 |
| ИТОГО: | | 420 | 30,5 | 26,2 | 129,3 | 882,1 | 27,25 | |
| ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ: | | 1378 | 261,72 | 283,63 | 925,33 | 7442,18 | 214,81 | |
| ДЕНЬ 9. | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛ. | 150 | 6,07 | 7,03 | 26,6 | 197 | 0,99 | № 33 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 | 0,01 | 8,5 | 38 | 2,36 | № 9 |
| | ПРЯНИК | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0 | № 59 |
| ИТОГО: | | 330 | 7,97 | 8,44 | 57,6 | 344,8 | 3,35 | |
| ЗАВТРАК 2: | КЕФИР | 100 | 2,93 | 2,53 | 4 | 53 | 0,7 | № 5 |
| ОБЕД : | СУП КАРТ.С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 4,9 | 5,3 | 10,1 | 109,7 | 6,3 | № 9 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 150 | 20,3 | 15,5 | 14,1 | 277,5 | 4,9 | № 92 |
| | ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНС. | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,5 | 15,5 | 1,6 | №7 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,5 | 0 | 23,6 | 93 | 0,1 | № 50 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | № 61 |
| ИТОГО: | | 520 | 28,9 | 21,2 | 63 | 556,9 | 12,9 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | № 5.1 |
| | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 100 | 8 | 8,1 | 54,4 | 324 | 0 | № 467 |
| | ЧАЙ - ЗАВАРКА | 150 | 0,3 | 0 | 0,06 | 2,1 | 0,15 | № 7 |
| ИТОГО: | | 290 | 42,3 | 33,9 | 117,76 | 946 | 13,05 | |
| ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ: | | 1240 | 82,1 | 66,07 | 242,36 | 1900,7 | 30 | |
| ДЕНЬ 10. | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК : | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 6,7 | 7,03 | 26,6 | 197 | 0,99 | № 36 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,4 | 2,8 | 14,7 | 95,3 | 0,6 | № 48 |
| | Б/Д С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ | 35\3\20 | 4,51 | 8,3 | 12,8 | 144,2 | 0 | №68 |
| ИТОГО: | | 358 | 14,61 | 18,13 | 54,1 | 436,5 | 1,59 | |
| ЗАВТРАК 2: | КЕФИР | 100 | 2,93 | 2,53 | 4 | 53 | 0,7 | № 5 |
| ОБЕД : | СВЕКОЛЬНИК | 150 | 5,5 | 3,5 | 7,1 | 87 | 3,1 | № 1.2.10 |
| | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО | 60 | 8,9 | 8,3 | 3,3 | 131,3 | 0,2 | № 1.3.1 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,1 | 4,1 | 13,1 | 89 | 6,7 | № 32 |
| | КИСЕЛЬ | 150 | 0,6 | 0 | 16,7 | 67,1 | 0,05 | № 6 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0 | № 61 |
| ИТОГО: | | 490 | 19,1 | 16,2 | 52,9 | 435,6 | 10,05 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112 | 0 | № 4.1 |
| | МАНДАРИН | 150 | 0,9 | 0 | 8,3 | 42,2 | 42,2 | № 65 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,5 | 0 | 23,6 | 93 | 0,1 | № 50 |
| ИТОГО: | | 450 | 24,17 | 19,21 | 102,43 | 682,8 | 52,35 | |
| ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ: | | 1398 | 60,81 | 56,07 | 213,43 | 1607,9 | 64,69 | |