

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МОУ ЦО № 10 _____ Волкова М.И.
 Приказ № 226 от 01.09.2024

| Примерное десятидневное меню для организации питания детей | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------------|----------------|----------------|------|-----------------------------|------|-----------------|---------|
| в возрасте от 3 до 7 лет(с 10,5 часовым пребыванием) | | | | | | | | | | | | |
| МОУ «ЦО № 10» | | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическа я ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | | № тех. карты | Примеч. |
| | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 6, 13 | 8,27 | 27,6 | 209,33 | 0,08 | 0,08 | 1,33 | 141,3 | 1,33 | 168 | |
| Сыр | 15 | 4, 02 | 6,35 | 0 | 55,5 | 0,01 | 0,01 | 0 | 132 | 0,15 | 27 | |
| Масло сливочное | 5 | 1, 14 | | 4,2 | 3,75 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | | |
| Кофейный напиток | 200 | 1, 51 | 1,3 | 22,4 | 107 | 0,02 | 0,01 | 1 | 61 | | 126 | |
| Батон «Нарезной» | 30 | 2, 63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |
| | | 15, 4 3 | 17,22 | 72,19 | 467,28 | 0,15 | 0,11 | 2,33 | 342,4 | 2,96 | | |
| 2завтрак | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|------|-----|--|
| Итого за день | | 43,59 | 41,35 | 191,53 | 1253,8 | 0,67 | 0,46 | 22,62 | 793,49 | 9,3 | | |
| среднедневная сбалансированность | | 0,9 | 0,9 | 4,0 | | | | | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 230/5 | 8,59 | 9,81 | 38 | 274,4 | 0,12 | 0,09 | 1,1 | 116 | 2,3 | 68 | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | 132 | |
| Печенье | 20 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0,02 | 0,01 | 0 | 5,8 | 0,42 | | |
| Батон «Нарезной» | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |
| | | 12,02 | 11,91 | 84,29 | 488,1 | 0,18 | 0,11 | 1,1 | 134,4 | 4,2 | | |
| 2завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Апельсин | 85 | 0,44 | 0,44 | 7,94 | 38,07 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | 0,44 | 0,44 | 7,94 | 38,07 | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 34,00 | 0,30 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты | 60 | 0,96 | 3,06 | 4,14 | 48 | 0,11 | 0,09 | 8 | 23 | 1 | 10 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,9 | 2,8 | 20 | 121 | 0,11 | 0,09 | 8 | 23 | 1 | 34 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-----------|-------|--------|---------|------|------|------|--------|-------|-----|--|
| Печень по-строгановски | 65/40 | 16,4 2 | 14,48 | 7,67 | 211,9 | 0,38 | 0,21 | 26 | 28 | 10 | 102 | |
| Овощи в соусе | 150 | 3,4 | 5,7 | 54 | 124 | 0,09 | 0,06 | 19 | 64 | 1,1 | | |
| Кисельс вит. «С» | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | 118 | |
| Батон «Нарезной» | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |
| Хлеб ржано-шеничный | 40 | 2,2 | 0,23 | 11,13 | 58 | 0,07 | 0,03 | 0 | 11,6 | 1,44 | | |
| | | 30,2 6 | 27,72 | 129,78 | 719,1 | 0,82 | 0,5 | 64 | 167,7 | 17,12 | | |
| усиленный полдник | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная со сгущенным молоком | 80/25 | 13,3 | 6,8 | 16,8 | 182 | 0,04 | 0,02 | 0 | 116 | 0,8 | 79 | |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,78 | 5,89 | 11,23 | 125,56 | 0,08 | 0,05 | 3 | 252 | 2 | 127 | |
| Батон «Нарезной» обогащенный | 35 | 1,76 | 3,4 | 18,3 | 59 | 0,03 | 0,01 | 0 | 7,93 | 0,2 | | |
| | | 21,8 4 | 16,09 | 46,33 | 366,56 | 0,15 | 0,08 | 3 | 375,93 | 3 | | |
| Итого за день | | 64,1 2 | 55,72 | 260,4 | 1573,76 | 1,15 | 0,69 | 68,1 | 678,03 | 24,32 | | |
| среднедневная сбалансированность | | 1,0 | 0,9 | 4,0 | | | | | | | | |
| Здень | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Омлет | 120 | 13 | 20,55 | 11,95 | 254,8 | 0,07 | 0,04 | 1 | 108 | 3 | 177 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|---------------|-------|--------|--------|-------|------|------|--------|------|-----|--|
| | | ,1 8 | | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 150 | 0, 1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | 132 | |
| Батон «Нарезной» со сливочным маслом | 30/5 | 2, 63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |
| | | 15, 9 1 | 21,85 | 39,64 | 383,5 | 0,11 | 0,05 | 1 | 120,6 | 4,48 | | |
| 2завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Груша | 85 | 0, 4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,04 | 0,04 | 6 | 14,4 | 2,76 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | 0, 40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,04 | 0,04 | 6,00 | 14,40 | 2,76 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь | 20 | 6, 39 | 6,39 | 1,44 | 89,1 | 0,018 | 0,01 | 1,5 | 23,4 | 0,45 | 26 | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 3, 2 | 5,6 | 19,6 | 86 | 0,04 | 0,02 | 20 | 51 | 0,7 | 30 | |
| Кнели из кур | 55 | 15, 5 | 7,88 | 42,3 | 150,5 | 0,05 | 0,03 | 1,4 | 28 | 1,4 | 85 | |
| Картофельное пюре | 150 | 3, 73 | 6,48 | 24,3 | 169,2 | 0,14 | 0,08 | 5 | 47 | 1,1 | 56 | |
| Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | 170 | 0, 88 | 0 | 22,92 | 91,3 | 0,02 | 0,01 | 0 | 21 | 0,7 | 122 | |
| Батон «Нарезной» | 35 | 2, 63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |
| Хлеб ржано-шеничный | 35 | 1, 93 | 0,35 | 9,74 | 50,75 | 0,06 | 0,03 | 0 | 10,15 | 1,26 | | |
| | | 34, 2 | 28 | 138,29 | 728,55 | 0,368 | 0,19 | 27,9 | 188,15 | 6,09 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|-------|-----|--|
| | | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 47,00 | 0,04 | 0,04 | 6,00 | 14,40 | 2,76 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| Салат " Свеколка" | 60 | 0,48 | 6,06 | 9,12 | 110,4 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 28,8 | 1,14 | 18 | |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 200/10 | 3,6 | 2,86 | 19,5 | 117 | 0,13 | 0,08 | 12 | 25 | 1,2 | 39 | |
| Рыба тушеная в томате | 100 | 10,9 | 4,8 | 4,1 | 103 | 0,04 | 0,02 | 2 | 16,67 | 0,47 | 88 | |
| Картофельное пюре | 135 | 3,06 | 6,03 | 11,79 | 115,2 | 0,5 | 0,3 | 10 | 40 | 1 | 57 | |
| Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | 122 | |
| Батон «Нарезной» | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |
| Хлеб ржано-шеничный | 40 | 2,2 | 0,23 | 11,13 | 58 | 0,07 | 0,03 | 0 | 11,6 | 1,44 | | |
| | | 23,62 | 21,43 | 88,48 | 659,8 | 0,82 | 0,46 | 31,2 | 140,17 | 7,83 | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 100/15 | 7,4 | 6,94 | 46,6 | 278,5 | 0,12 | 0,09 | 1,33 | 84 | 1,73 | 137 | |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,78 | 5,89 | 11,23 | 125,56 | 0,08 | 0,05 | 3 | 252 | 2 | 127 | |
| | | 14,18 | 12,83 | 57,83 | 404,06 | 0,2 | 0,14 | 4,33 | 336 | 3,73 | | |
| Итого за день | | 50,8 | 47,26 | 221,63 | 1533,56 | 1,26 | 0,73 | 37,86 | 751,44 | 15,71 | | |
| среднедневная сбалансированность | | 0,9 | 0,9 | 4,0 | | | | | | | | |

| 5 день | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---------------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|------|-----|--|
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 9, 07 | 9,47 | 35,87 | 265,33 | 0,19 | 0,1 | 1,33 | 129,3 | 4 | 64 | |
| Чай с сахаром | 150 | 0, 1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | 132 | |
| Батон «Нарезной» | 30 | 2, 63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |
| | | 11 ,8 | 10,77 | 63,56 | 394,03 | 0,23 | 0,11 | 1,33 | 141,9 | 5,48 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 2завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 85 | 1, 05 | 0,35 | 14,7 | 76,8 | 0,03 | 0,04 | 8 | 6,4 | 0,48 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | 1, 05 | 0,35 | 14,70 | 76,80 | 0,03 | 0,04 | 8,00 | 6,40 | 0,48 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками с маслом растительным | 60 | 0, 6 | 4,2 | 16,27 | 65,4 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 28,8 | 1,14 | 14 | |
| Рассольник со сметаной | 250/10 | 3 | 5,8 | 17,2 | 133 | 0,09 | 0,05 | 8 | 34 | 1 | 32 | |
| Жаркое по- домашнему | 220 | 28 ,1 3 | 26,88 | 22,38 | 443,38 | 0,17 | 0,1 | 8,33 | 35 | 5 | 94 | |
| Кисель вишневый с витамином С | 200 | 0, 71 | 0,11 | 37 | 151 | 0,02 | 0,01 | 0 | 28 | 0,4 | 118 | |
| Батон «Нарезной» | 35 | 2, 63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,93 | 0,35 | 9,74 | 50,75 | 0,06 | 0,03 | 0 | 10,15 | 1,26 | | |
| | | 37 | 38,64 | 120,58 | 935,23 | 0,4 | 0,21 | 20,53 | 143,55 | 9,28 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| «Снежок» | 200/20 | 6 | 0,2 | 8 | 62 | 0,08 | 0,05 | 2 | 252 | 0 | | |
| Печенье | 20 | 1,5 | 0,74 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 4,34 | 0,27 | | |
| | | 9,18 | 2,3 | 25,5 | 164 | 0,14286 | 0,076 | 8,4 | 299,54 | 1,07 | 1 | |
| Итого за день | | 57,98 | 51,7 | 209,6 | 1493,26 | 0,77286 | 0,396 | 30,26 | 584,99 | 15,83 | | |
| среднедневная сбалансированность | | 1,1 | 1,0 | 4,0 | | | | | | | | |
| бдень | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Омлет | 120 | 16,18 | 20,55 | 1,95 | 254,8 | 0,07 | 0,04 | 0 | 86,4 | 3,6 | 77 | |
| Какао-напиток на молоке | 150 | 0,7 | 0,7 | 20,9 | 84,8 | 0,01 | 0,01 | 1,5 | 3,75 | 0,3 | 117a | |
| Батон «Нарезной» | 30 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,7 | 0,02 | 0,01 | 0 | 3,33 | 0,21 | | |
| | | 19,51 | 22,27 | 40,84 | 431,3 | 0,1 | 0,06 | 1,5 | 93,48 | 4,11 | | |

| 2завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|------|-----|--|
| Апельсин | 85 | 0,44 | 0,44 | 7,94 | 38,07 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | 0,44 | 0,44 | 7,94 | 38,07 | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 34,00 | 0,30 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,7 | 4,9 | 21,7 | 155 | 0,08 | 0,05 | 1 | 149 | 1,5 | 33 | |
| Гуляш из кури | 55/50 | 10,7 | 15,9 | 113,2 | 218 | 0,04 | 0,03 | 1 | 14 | 2 | 91 | |
| Морковь припущенная | 150 | 1,9 | 4,3 | 5,16 | 85,05 | 0,07 | 0,04 | 6 | 46 | 0,9 | 96 | |
| Кисель плодово-ягодный с витамином С | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | 118 | |
| Батон «Нарезной» | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,23 | 11,13 | 58 | 0,07 | 0,03 | 0 | 11,6 | 1,44 | | |
| | | 23,88 | 26,78 | 184,03 | 672,25 | 0,32 | 0,17 | 11 | 238,7 | 8,42 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога с маслом сливочным | 90/10 | 13,58 | 8,75 | 9,83 | 246,46 | 0,06 | 0,03 | 1 | 159 | 0,8 | 83 | |
| Печенье | 20 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0,01 | 0,004 | 0 | 1,6 | 0,12 | | |
| Напиток витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 12 | 52 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 0,2 | 128 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|------|-------|---------|------|-------|------|--------|-------|---------|--|
| | | 19,3 | 9,55 | 40,43 | 383,46 | 0,07 | 0,034 | 1 | 161,7 | 1,12 | | |
| Итого за день | | 62,69 | 58,6 | 265,3 | 1487,01 | 0,49 | 0,264 | 13,5 | 493,88 | 13,65 | | |
| среднедневная сбалансированность | | 0,9 | 0,9 | 4,0 | | | | | | | | |
| 7день | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 220/5 | 7,47 | 9,2 | 32,53 | 244 | 0,16 | 0,1 | 1,33 | 146,67 | 2,67 | 68 | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | 132 | |
| Батон «Нарезной» | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |
| | | 10,2 | 10,5 | 60,22 | 372,7 | 0,2 | 0,11 | 1,33 | 159,27 | 4,15 | | |
| 2завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Груша | 85 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,04 | 0,04 | 6 | 14,4 | 2,76 | | |
| | | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,04 | 0,04 | 6,00 | 14,40 | 2,76 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 3,2 | 5,6 | 12,1 | 112 | 0,05 | 0,04 | 11 | 52 | 1,3 | 28 | |
| Биточки в молочном соусе | 60/40 | 7,4 | 8,63 | 5,5 | 130 | 0,05 | 0,03 | 1,33 | 10,67 | 1,33 | 105/112 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-----------|-------|--------|---------|------|------|-----------|--------|-------|------|--|
| Гречка рассыпчатая | 150 | 2, 1 | 5,85 | 13,35 | 117 | 0,08 | 0,05 | 4 | 48 | 1,1 | 65 | |
| Компот из сухофруктов с витамином «С» | 160 | 0, 42 | 0,09 | 22,5 | 92,8 | 0,02 | 0,01 | 0 | 12,8 | 0,48 | 112 | |
| Батон «Нарезной» | 35 | 2, 63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1, 93 | 0,35 | 9,74 | 50,75 | 0,06 | 0,03 | 0 | 10,15 | 1,26 | | |
| | | 17, 68 | 21,82 | 81,18 | 594,25 | 0,3 | 0,17 | 16,3 3 | 141,22 | 5,95 | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| Макароны запеченные с сыром | 170 | 8, 52 | 14,16 | 32,52 | 292,8 | 0,07 | 0,03 | 0 | 120,3 | 1,05 | 76 | |
| «Снежок» | 200 | 5, 4 | 0,18 | 7,2 | 55,8 | 0,08 | 0,05 | 2 | 252 | 0 | | |
| | | 13, 92 | 14,34 | 39,72 | 348,6 | 0,15 | 0,08 | 2 | 372,3 | 1,05 | | |
| Итого за день | | 41, 8 | 46,66 | 181,12 | 1315,55 | 0,65 | 0,36 | 19,6 6 | 672,79 | 11,15 | | |
| среднедневная сбалансированность | | 0, 9 | 1,0 | 4,0 | | | | | | | | |
| 8день | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 9, 1 | 8,82 | 10,5 | 158,2 | 0,07 | 0,03 | 0 | 36,4 | 1,12 | 64 | |
| Чай с сахаром и с лимоном | 150 | 0, 1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | 132 | |
| Батон «Нарезной» с сыром | 30/5 | 2, 63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | 132a | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|-------|-------|----|--|
| | | 14,32 | 14,44 | 54,49 | 399,7 | 0,22 | 0,1 | 4 | 86,6 | 3,48 | | |
| 2завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 85 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 47 | 0,04 | 0,04 | 6 | 14,4 | 2,76 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 47,00 | 0,04 | 0,04 | 6,00 | 14,40 | 2,76 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с маслом растительным/ Салат из редиса с маслом растительным | 60 | 2,52 | 4,86 | 6,06 | 78 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 28,8 | 1,14 | 14 | |
| Суп картофельный на кур.бульоне | 250/10 | 6,4 | 4,5 | 18,6 | 141 | 0,16 | 0,1 | 6 | 50 | 1,9 | 36 | |
| Котлет мясн. | 100 | 18 | 24,4 | 12,4 | 342 | 0,28 | 0,2 | 34 | 12 | 8 | 99 | |
| Макарон с маслом | 150/5 | 3,4 | 5,7 | 44 | 124 | 0,09 | 0,06 | 19 | 64 | 1,1 | 75 | |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | | |
| Батон «Нарезной» | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,2 | 0,23 | 11,13 | 58 | 0,07 | 0,03 | 0 | 11,6 | 1,44 | | |
| | | 35,9 | 41,14 | 125,03 | 899,2 | 0,68 | 0,42 | 66,2 | 184,5 | 16,16 | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 80 | 3,44 | 0,75 | 20,72 | 130 | 0,1 | 0,05 | 16,67 | 21,67 | 0 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|-------|-----|--|
| «Снежок» | 200/15 | 5,4 | 0,18 | 7,2 | 55,8 | 0,08 | 0,05 | 2 | 252 | 0 | | |
| | | 8,84 | 0,93 | 27,92 | 185,8 | 0,18 | 0,1 | 18,67 | 273,67 | 0 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 59,06 | 56,51 | 207,44 | 1484,7 | 1,08 | 0,62 | 88,87 | 544,77 | 19,64 | | |
| среднедневная сбалансированность | | 1,1 | 1,1 | 4,0 | | | | | | | | |
| 9день | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшен. молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,2 | 8,4 | 28,8 | 212 | 0,05 | 0,03 | 1,33 | 142,67 | 1,33 | 70 | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 3,75 | 0,75 | 132 | |
| Батон «Нарезной» | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |
| | | 7,93 | 9,7 | 56,49 | 340,7 | 0,09 | 0,04 | 1,33 | 154,02 | 2,56 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 2завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Банан | 85 | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 76,8 | 0,03 | 0,04 | 8 | 6,4 | 0,48 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 76,80 | 0,03 | 0,04 | 8,00 | 6,40 | 0,48 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник со сметаной | 200/5 | 2,64 | 4,56 | 11,44 | 97,6 | 0,09 | 0,05 | 8 | 34 | 1 | 92 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|-------|-----|---|--|
| Голубцы ленивые | 200 | 20,2 | 22,2 | 11,87 | 321,39 | 0,08 | 0,06 | 30 | 76 | 4 | 92 | | |
| Напиток витаминизированный | 175 | 0 | 0 | 23,6 | 105,4 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 0,2 | 128 | | |
| Батон «Нарезной» | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,93 | 0,35 | 9,74 | 50,75 | 0,06 | 0,03 | 0 | 10,15 | 1,26 | | | |
| | | 27,4 | 28,41 | 74,64 | 666,84 | 0,27 | 0,15 | 38 | 128,85 | 6,94 | | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,06 | 0,17 | 7,2 | 52,31 | 0,08 | 0,05 | 2 | 252 | 0 | 127 | | |
| Печенье | 20 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0,02 | 0,01 | 0 | 5,8 | 0,42 | | | |
| | | 7,44 | 2,33 | 33 | 186,91 | 0,14 | 0,08 | 8,4 | 289 | 1,22 | | | |
| Итого за день | | 42,77 | 40,44 | 164,13 | 1194,45 | 0,5 | 0,27 | 47,73 | 571,87 | 10,72 | | | |
| среднедневная сбалансированность | | 1,0 | 1,0 | 4,0 | | | | | | | | | |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 6,8 | 10 | 25,2 | 217,33 | 0,13 | 0,08 | 1,33 | 156 | 2,67 | 67 | | |
| Чай с сгущ.молок | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 0 | 0 | 3,75 | 0,75 | 132 | 6 | |
| Сыр | 15 | 4,02 | 4,35 | 0 | 55,5 | 0,01 | 0,01 | 0 | 132 | 0,15 | 27 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|------|-------|--|
| Масло сливочное | 5 | 0,6 | 4,2 | 3,75 | 55 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | | |
| Батон «Нарезной» | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |
| | | 16,37 | 19,85 | 56,64 | 456,53 | 0,18 | 0,1 | 1,33 | 299,85 | 4,05 | | |
| 2завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 70 | 0,72 | 0,18 | 6,75 | 34,2 | 0,06 | 0,03 | 38 | 35 | 0,1 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | 0,72 | 0,18 | 6,75 | 34,20 | 0,06 | 0,03 | 38,00 | 35,00 | 0,10 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты/Салат из свежих овощей с маслом растительным | 60 | 0,72 | 2,3 | 3,47 | 37,35 | 0,01 | 0,01 | 10,8 | 19,6 | 0,28 | 11 | |
| Суп из овощей со сметаной/ | 250/5 | 3 | 4,2 | 10,2 | 91 | 0,08 | 0,04 | 11 | 30 | 0,8 | 37 | |
| Биточки рубленые из птицы запеченные | 50 | 8,7 | 4,9 | 5,5 | 102 | 0,04 | 0,01 | 8 | 42,9 | 1,1 | 99 | |
| Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1 | 0,6 | 15,4 | 0,01 | 0,01 | 0 | 4,8 | 0,03 | 115 a | |
| Картофельное пюре | 150 | 3,73 | 6,48 | 24,3 | 169,2 | 0,14 | 0,08 | 5 | 47 | 1,1 | 56 | |
| Компот из сухофруктов с витамином «С» | 180 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 0,01 | 3 | 10,5 | 2,1 | 122 | |
| Батон «Нарезной» | 35 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,6 | 0,48 | | |

