

_____ св. _____ 01.10.21
№
_____ оп. _____

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 5 «Ромашка»
муниципального образования
Тимашевский район**

ДЕЛО № 04-10

Примерное десятидневное осенне-зимнее меню

_____ (заголовок дела)

Начато: 01.10.2021 года
Окончено: _____ год

Ф. _____ оп. _____
№ _____
дело _____ св. _____

_____ год

на листах

Хранить: ДЗН

Согласовано
Советом по питанию МБДОУ д/с № 5
Протокол от 01.09.11 № 4

Утверждено
Заведующий Поддубня И.Ю.



Меню
Приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет (осенне-зимнее)

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 10,2 | 11,6 | 34,2 | 283,0 | 211 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,1 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | 0,0 | 8,1 | 32,7 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 385 | 12,8 | 20,8 | 57,8 | 469,4 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| КЕФИР | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) | 60 | 1,2 | 5,7 | 4,9 | 75,6 | 55 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,1 | 5,0 | 13,0 | 105,6 | 57 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,6 | 5,2 | 15,8 | 120,0 | 335 | 2008 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 130 | 18,5 | 17,8 | 12,5 | 283,8 | 272 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 30,9 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 3,8 | 0,5 | 24,8 | 118,6 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 810 | 28,2 | 34,2 | 78,8 | 734,5 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,7 | 8,4 | 23,9 | 197,9 | к/к | к/к |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 410 | 14,4 | 15,8 | 65,4 | 461,9 | | |
| Всего за день: | | 60,6 | 75,3 | 209,2 | 1 761,2 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 5,2 | 6,3 | 17,7 | 150,0 | 189 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,7 | 0,7 | 11,6 | 59,0 | | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 11,7 | 48,1 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 420 | 7,1 | 15,3 | 41,1 | 332,1 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 3,4 | 2,0 | 22,3 | 121,9 | 100 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 2,4 | 3,0 | 7,8 | 70,5 | 346 | 2008 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 24,2 | 14,5 | 4,4 | 267,5 | к/к | к/к |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,2 | 0,5 | 27,3 | 130,1 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 35,2 | 20,2 | 82,0 | 676,0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 100/30 | 22,3 | 15,8 | 28,5 | 352,0 | 224 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,2 | 12,6 | 81,0 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 310 | 24,9 | 18,0 | 41,1 | 433,0 | | |
| Всего за день: | | 67,6 | 53,9 | 174,0 | 1 488,1 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 17,4 | 21,4 | 7,1 | 292,1 | 214 | 2008 |
| КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) | 60 | 4,9 | 0,3 | 10,4 | 64,0 | | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | К/К | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,2 | 12,6 | 81,0 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 420 | 27,2 | 24,8 | 45,5 | 515,7 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 150 | 4,5 | 1,5 | 6,3 | 60,0 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,5 | 1,5 | 6,3 | 60,0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЕНЫЕ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | | 2008 |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,8 | 4,2 | 7,0 | 77,0 | 88 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 180 | 22,0 | 25,0 | 42,9 | 484,4 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,3 | 0,2 | 15,1 | 66,8 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 730 | 29,8 | 30,0 | 92,7 | 765,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 100 | 167,7 | 33,1 | 95,7 | 1 353,0 | 471 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,0 | 4,4 | 8,3 | 94,3 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 172,7 | 37,5 | 104,0 | 1 447,3 | | |
| Всего за день: | | 234,2 | 93,8 | 248,5 | 2 788,1 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,1 | 5,8 | 18,9 | 149,5 | 189 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,3 | 2,8 | 13,0 | 91,0 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 420 | 12,9 | 12,4 | 47,3 | 354,4 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 3,8 | 5,0 | 22,5 | 151,1 | 85 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 130 | 18,6 | 20,7 | 15,7 | 323,9 | 299 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,1 | 0,0 | 8,2 | 34,9 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,2 | 0,5 | 27,3 | 130,1 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 27,2 | 26,3 | 74,7 | 647,8 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 70 | 117,0 | 21,8 | 65,1 | 922,9 | 454 | 2012 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| Итого за прием пищи: | 270 | 117,0 | 21,8 | 65,1 | 922,9 | | |
| Всего за день: | | 157,5 | 60,9 | 196,9 | 1 972,1 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 200 | 6,2 | 6,5 | 23,9 | 178,3 | 190 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,7 | 0,7 | 11,6 | 59,0 | | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 35,7 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 8,2 | 15,5 | 43,9 | 348,0 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ПЕРЛОВЫЙ С МЯСОМ | 250 | 7,6 | 9,5 | 20,0 | 194,8 | 90 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 5,2 | 16,1 | 121,5 | 335 | 2008 |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 50 | 7,1 | 7,1 | 1,6 | 99,0 | 60 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО | 200 | 0,9 | 0,2 | 25,5 | 106,4 | 382 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 3,5 | 0,4 | 22,7 | 108,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 21,8 | 22,4 | 85,9 | 630,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 75,5 | 11,7 | 175,4 | 1 137,4 | 351 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,1 | 0,0 | 8,4 | 33,9 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 360 | 77,9 | 12,6 | 199,2 | 1 249,9 | | |
| Всего за день: | | 108,3 | 50,9 | 338,8 | 2 275,0 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 4,9 | 5,3 | 21,9 | 154,6 | 181 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,7 | 0,7 | 11,6 | 59,0 | | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 8,1 | 32,5 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 350 | 6,8 | 14,3 | 41,7 | 321,1 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| КЕФИР | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 435 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 7,5 | 7,4 | 29,5 | 220,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 ± | 0,3 | 3,4 | 1,3 | 37,2 | 33 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 250/10 | 6,4 | 2,9 | 31,3 | 177,5 | 99 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,8 | 5,2 | 17,5 | 128,1 | 335 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 12,2 | 13,6 | 3,2 | 184,8 | 277 | 2012 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77,4 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,0 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 770 | 26,6 | 25,8 | 96,9 | 727,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ | 100 | 196,6 | 36,2 | 95,2 | 1 491,7 | 474 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,3 | 2,8 | 13,0 | 91,0 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 199,9 | 39,0 | 108,2 | 1 582,7 | | |
| Всего за день: | | 240,8 | 86,5 | 276,3 | 2 851,7 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,9 | 7,4 | 35,9 | 242,4 | 189 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | 0,0 | 11,9 | 49,1 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 420 | 10,5 | 16,6 | 63,3 | 445,1 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП "СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ" | 250 | 8,0 | 5,0 | 41,5 | 245,2 | 103 | 2008 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 3,9 | 4,5 | 27,6 | 166,0 | 181 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70 | 18,6 | 8,1 | 3,2 | 186,0 | 256 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,3 | 0,2 | 13,2 | 59,0 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,3 | 0,5 | 27,8 | 132,2 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 690 | 35,1 | 18,3 | 113,3 | 788,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 110 | 22,0 | 17,8 | 32,7 | 385,6 | 224 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,2 | 2,7 | 13,7 | 92,0 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 290 | 25,2 | 20,5 | 46,4 | 477,6 | | |
| Всего за день: | | 71,2 | 55,8 | 232,8 | 1 758,1 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | | 2012 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14,4 | 23,8 | 2,7 | 282,9 | 214 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,2 | 0,8 | 14,9 | 76,0 | | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 420 | 22,0 | 29,1 | 36,8 | 498,1 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 150 | 4,5 | 1,5 | 6,3 | 59,8 | 435 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 6,8 | 4,4 | 28,6 | 184,9 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | | 2008 |
| БОРЩ С КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ | 250 | 1,5 | 5,0 | 9,1 | 88,2 | 57 | 2012 |
| АЗУ | 180 | 5,1 | 10,2 | 16,6 | 179,4 | 260 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 | | 2008 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| Итого за прием пищи: | 745 | 10,7 | 15,8 | 50,0 | 387,6 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 150 | 2,1 | 3,1 | 10,7 | 80,7 | 338 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,1 | 0,0 | 8,4 | 33,9 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 360 | 4,5 | 4,0 | 34,5 | 193,2 | | |
| Всего за день: | | 44,0 | 53,3 | 149,9 | 1 263,7 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6,1 | 6,1 | 23,1 | 172,2 | 93 | 2012 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,7 | 0,7 | 11,6 | 59,0 | | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | 0,0 | 8,5 | 36,5 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 8,1 | 15,1 | 43,3 | 342,7 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 8,9 | 8,5 | 17,9 | 185,2 | 83 | 2012 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 150 | 13,5 | 14,5 | 11,6 | 231,3 | 306 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО | 200 | 14,6 | 2,9 | 324,8 | 1 374,6 | 382 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,2 | 0,5 | 27,3 | 130,1 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 660 | 41,2 | 26,4 | 381,6 | 1 921,2 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 100 | 20,5 | 14,0 | 32,1 | 344,3 | 224 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 2,4 | 13,1 | 86,3 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 280 | 23,4 | 16,4 | 45,2 | 430,6 | | |
| Всего за день: | | 73,1 | 58,3 | 479,9 | 2 741,5 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,2 | 5,6 | 20,3 | 153,0 | 189 | 2008 |
| БАТОНТ НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | | 2012 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 36,4 | 14 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,3 | 2,8 | 13,0 | 91,0 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 12,3 | 12,0 | 43,6 | 332,8 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП ПШЕННЫЙ С ЯЙЦОМ | 250 | 5,0 | 8,8 | 30,3 | 222,1 | 110 | 2008 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 70 | 37,5 | 9,1 | 92,9 | 647,8 | 239 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 4,3 | 18,6 | 124,4 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,1 | 56,8 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4,2 | 0,5 | 27,3 | 130,1 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 690 | 49,4 | 22,7 | 183,2 | 1 181,2 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 100 | 9,8 | 15,8 | 59,3 | 425,7 | 467 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4,4 | 3,7 | 15,6 | 113,0 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 280 | 14,2 | 19,5 | 74,9 | 538,7 | | |
| Всего за день: | | 76,3 | 54,6 | 311,5 | 2 099,7 | | |