

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Чапаевск Самарской области,
структурное подразделение Детский сад №19 «Колокольчик»
446100, Самарская область, г. Чапаевск, ул. Харьковская, д.2 А, тел./факс 8(84639)3-35-56



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,
посещающих
структурное подразделение Детский сад №19 "Колокольчик"
государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы №3
г.о. Чапаевск Самарской области

с 24 - часовым режимом функционирования

(летний период)

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 День 1 | | | Я | Я | Я | | | |
| ЗАВТРАК | Яйцо вареное | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | | 5,04 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 47 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | | 3 |
| | Кофеинный напиток | 150 | 56,9 | 25 | 4,8 | 67 | | 395 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 237 | 73,21 | 41,9 | 15,25 | 330 | | |
| II ЗАВТРАК | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | | 399 |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 0,75 | | 15,15 | 64 | | |
| ОБЕД | Суп с рыбными консервами | 180 | 10,09 | 4,98 | 18 | 157,2 | | 87 |
| | Картофельное торе | 120 | 2,44 | 4,19 | 14,45 | 113,6 | | 206 |
| | Сосиска отварная | 60 | 7,77 | 17,78 | 0,98 | 197,4 | | 243 |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 540 | 22,49 | 27,28 | 68,17 | 621,65 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Каша молочная пшеничная | 130 | 4,09 | 1,2 | 28,1 | 140,32 | | 314 |
| | Чай сладкий | 150 | 4,28 | 4,8 | 22 | 143,7 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | 280 | 8,37 | 6 | 50,1 | 284,02 | | |
| УЖИН | Печенье | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,1 | | 604 |
| | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | | 399 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 170 | 3 | 3,54 | 37,62 | 189,1 | | |
| I УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1377 | 107,82 | 78,72 | 186,29 | 1488,77 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 День 2 | | | я | я | я | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная геркулесовая | 120 | 7,3 | 8,9 | 32 | 238 | | 302 |
| | Батон с маслом | 37 | 3,05 | 9,41 | 20,64 | 179,6 | | б/н |
| | Кофеинный напиток | 150 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 138 | | 395 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 307 | 14,25 | 22,81 | 74,24 | 555,6 | | |
| II ЗАВТРАК | Кисло-молочный напиток (молоко) | 150 | 3 | 0,05 | 3,8 | 30 | | 530,531 |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 3 | | 3,8 | 30 | | |
| ОБЕД | Суп с клёцками на кур.б-не | 180 | 3,00 | 2,63 | 13,47 | 89,55 | | б/н |
| | Гороховое пюре | 100 | 10,07 | 5,34 | 23,07 | 181 | | 422 |
| | Котлета из рыбы | 60 | 10,49 | 3,51 | 11,26 | 115,78 | | 143 |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 40 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 530 | 25,75 | 11,81 | 82,54 | 539,78 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Запеканка рисовая с творогом с повидлом | 100 | 13,6 | 11,9 | 18,2 | 240 | | 51 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | 250 | 13,65 | 11,92 | 26,1 | 271,6 | | |
| УЖИН | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| | Печенье | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,1 | | 604 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 170 | 2,3 | 3,56 | 30,37 | 156,7 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1557 | 59 | 50,12 | 224,95 | 1585,28 | 0,05 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 День 3 | | | Я | Я | Я | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная | 180 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 | | 168 |
| | Батон с маслом | 37 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | | б/н |
| | Кофейный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 367 | 12,92 | 13,07 | 56,58 | 395 | | |
| II ЗАВТРАК | Кисель | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,2 | 29 | | 233 |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 0,07 | | 7,2 | 29 | | |
| ОБЕД | Суп "Полевой" со сметаной | 180 | 7,71 | 7,32 | 15,3 | 166,6 | | 2,67 |
| | Плов из отварной птицы | 120 | 15,35 | 14,86 | 23,81 | 290 | | 411 |
| | Огурец (свежий) | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7 | | б/н |
| | Напиток шиповника | 150 | 0,4 | | 20,9 | 107,7 | | 533 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 530 | 25,99 | 22,56 | 75,18 | 640 | 0 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | "Гребешок" из дрожжевого теста | 95 | 5,81 | 7,44 | 45,32 | 272 | | 592 |
| | | | | | | | | |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | 245 | 5,86 | 7,46 | 53,22 | 303,6 | | |
| УЖИН | Батон с повидлом | 70 | 2,03 | 3,21 | 11,34 | 127 | | 2 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 220 | 2,08 | 3,23 | 19,24 | 158,6 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1512 | 46,92 | 46,32 | 211,42 | 1526,2 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 День 4 | | | Я | Я | Я | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 6,7 | 11 | 26 | 209 | | 93 |
| | Батон | 30 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | | б/н |
| | Кофеинный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 330 | 15,1 | 16,04 | 74,54 | 476,9 | | |
| II ЗАВТРАК | Напиток шиповника | 150 | 0,68 | 0 | 23,05 | 94,9 | | 533 |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 0,68 | | 23,05 | 94,9 | | |
| ОБЕД | Суп картофельный на к.м. б-не | 180 | 5,38 | 2,2 | 8,82 | 76,7 | | б/н |
| | Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" | 80 | 9,73 | 14,23 | 9,94 | 207 | | 71 |
| | Салат свекольный | 60 | 0,585 | 3,48 | 7,394 | 61,384 | | 16 |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 500 | 17,885 | 20,24 | 60,894 | 498,534 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Ленивые вареники со сметаной | 100 | 14,87 | 9,26 | 15,46 | 205 | | 331 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | 250 | 14,92 | 9,28 | 23,36 | 236,6 | | |
| УЖИН | Батон с повидлом | 70 | 2,03 | 3,21 | 11,34 | 127 | | 2 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 220 | 2,08 | 3,23 | 19,24 | 158,6 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1450 | 50,665 | 48,79 | 201,084 | 1465,534 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 День 5 | | | я | я | я | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная | 160 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 206,3 | | 314 |
| | Батон с маслом | 37 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | | б/н |
| | Кофеинный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 347 | 12,94 | 16,69 | 54,35 | 417,3 | | |
| И ЗАВТРАК | Напиток лимонный | 150 | 0,15 | 0,013 | 24,43 | 96 | | 282 |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 0,15 | | 24,43 | 96 | | |
| ОБЕД | Щи вегетарианские со сметаной | 180 | 2,14 | 1,19 | 13,15 | 72 | | 145 |
| | Вермишель отварная | 90 | 3,64 | 0,385 | 24,39 | 117,98 | | б/н |
| | Котлета куриная | 60 | 16,8 | 20,6 | 18,8 | 322 | | 184,18 |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 510 | 24,77 | 22,505 | 91,08 | 665,43 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Салат из моркови | 40 | 0,49 | 0,038 | 4,64 | 20,92 | | 41 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | 190 | 0,54 | 0,058 | 12,54 | 52,52 | | |
| УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1197 | 38,4 | 39,253 | 182,4 | 1231,25 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 День 6 | | | Я | Я | Я | | | |
| ЗАВТРАК | Свёкла тушеная | 80 | 1,63 | 3 | 8,17 | 68,54 | | 59 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 37 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | | 3 |
| | Кофеинный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 267 | 9,14 | 11,7 | 35,62 | 285,24 | | |
| II ЗАВТРАК | Сок | 150 | 0,7 | | 10,15 | 69,05 | | 399 |
| | ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | 150 | 0,7 | | 10,15 | 69,05 | | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с фасолью | 180 | 1,72 | 4,641 | 11,139 | 90,544 | | 37 |
| | Картофельное пюре | 100 | 3,33 | 5,07 | 18,18 | 132 | | 206 |
| | Сельдь (солёная) | 20 | 12,28 | 3,2 | 0,78 | 43,5 | | 9 |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 480 | 19,52 | 13,241 | 64,839 | 419,494 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Каша молочная кукурузная | 140 | 4,09 | 1,2 | 28,1 | 140,32 | | 317 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| | ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | 290 | 4,14 | 1,22 | 36 | 171,92 | | |
| УЖИН | Батон с повидлом | 70 | 2,03 | 3,21 | 11,34 | 127 | | 2 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 220 | 2,08 | 3,23 | 19,24 | 158,6 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА II УЖИН | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | 1407 | 35,58 | 29,391 | 165,849 | 1104,304 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 День 7 | | | Я | Я | Я | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная геркулесовая | 150 | 7,3 | 8,9 | 32 | 238 | | 302 |
| | Батон с маслом | 37 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | | б/н |
| | Кофейный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 337 | 14,01 | 16,69 | 60,68 | 449 | | |
| II ЗАВТРАК | Кисель | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,2 | 29 | | 233 |
| | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,2 | 29 | | |
| ОБЕД | Суп гороховый | 180 | 4,40 | 0,36 | 12,09 | 76,41 | | 35 |
| | Голубцы ленивые | 80 | 11 | 10,48 | 7,77 | 169,22 | | 151 |
| | Огурец (свежий) | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7 | | б/н |
| | Напиток шиповника | 150 | 0,4 | | 20,9 | 107,7 | | 533 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 490 | 18,33 | 11,22 | 55,93 | 429,03 | 0 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Запеканка творожно-морковная с повидлом | 120 | 19,1 | 14,5 | 11,5 | 257,14 | | 235 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | 270 | 19,15 | 14,52 | 19,4 | 288,74 | | |
| УЖИН | Кисель | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,2 | 29 | | 233 |
| | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,2 | 29 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,2 | 29 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1547 | 51,7 | 42,46 | 157,61 | 1253,77 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 День 8 | | | Я | Я | Я | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет | 90 | 6,5 | 8 | 2,68 | 113 | | 100 |
| | Батон с маслом | 35 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | | б/н |
| | Кофеинный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 275 | 13,21 | 15,79 | 31,36 | 324 | | |
| II ЗАВТРАК | Sок | 150 | 0,7 | | 10,15 | 69,05 | | 399 |
| | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | |
| ОБЕД | Рассольник на к.м/б | 150 | 5,38 | 2,2 | 8,82 | 76,7 | | 96 |
| | Овощное рагу с сосиськой | 180 | 15,23 | 16,32 | 17,62 | 300,3 | | 259 |
| | | | | | | | | |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 510 | 22,8 | 18,85 | 61,18 | 530,45 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Вермишель отварная | 120 | 5,36 | 0,76 | 29,08 | 144,76 | | б/н |
| | Кабачковая икра | 30 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | | б/н |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | 300 | 7,31 | 9,68 | 44,68 | 295,36 | | |
| УЖИН | Печенье | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,1 | | 604 |
| | Чай | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 170 | 2,3 | 3,56 | 30,37 | 156,7 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1255 | 45,62 | 47,88 | 167,59 | 1306,51 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|--|-------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 День 9 | | | Я | Я | Я | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная | 130 | 5,9 | 6,7 | 29,7 | 202,9 | | 189 |
| | Батон | 30 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | | б/н |
| | Кофеинный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 310 | 14,3 | 11,74 | 78,24 | 470,8 | | |
| II ЗАВТРАК | Напиток лимонный | 150 | 0,15 | 0,013 | 24,43 | 96 | | 282 |
| | ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | 150 | 0,15 | 0,013 | 24,43 | 96 | | |
| ОБЕД | Суп картофельный на кур.б с зелёным горошком | 180 | 2,41 | 1,17 | 12,75 | 71 | | 149 |
| | Пудинг рыбный запеченный | 80 | 10,1 | 5,3 | 20,1 | 165 | | 269 |
| | Рис отварной | 100 | 3,2 | 5,3 | 29,3 | 177,3 | | 11 |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 540 | 17,9 | 12,1 | 96,89 | 566,75 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Сочник с творогом | 100 | 11,31 | 14,93 | 41,08 | 344,16 | | б/н |
| | | | | | | | | |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| | ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | 250 | 11,36 | 14,95 | 48,98 | 375,76 | | |
| УЖИН | Кисель | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,2 | 29 | | 233 |
| | Печенье | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,1 | | 604 |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 170 | 2,32 | 3,55 | 29,67 | 154,1 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА II УЖИН | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | 1420 | 46,03 | 42,353 | 278,21 | 1663,41 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 День 10 | | | я | я | я | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная | 130 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174 | | 168 |
| | Батон с маслом | 37 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | | 6/н |
| | Кофейный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 317 | 12,61 | 15,49 | 58,98 | 385 | | |
| II ЗАВТРАК | Напиток шиповника | 150 | 0,4 | | 20,9 | 107,7 | | 533 |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 0,4 | | 20,9 | 107,7 | | |
| ОБЕД | Суп "Кудрявый" | 180 | 5,90 | 2,6 | 27,9 | 149 | | 93 |
| | Котлета из птицы | 50 | 16,8 | 20,6 | 18,8 | 322 | | 184, 18 |
| | Перловка рассыпчатая | 80 | 2,322 | 4,29 | 20,5 | 122,155 | | 84 |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | 6/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 490 | 27,212 | 27,82 | 101,94 | 746,605 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительным | 50 | 0,8 | 5,5 | 4,3 | 67,1 | | 37 |
| | | | | | | | | |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | 200 | 0,85 | 5,52 | 12,2 | 98,7 | | |
| УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1157 | 41,072 | 48,83 | 194,02 | 1338,005 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 3 День 1 | | | я | я | я | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет | 100 | 6,5 | 8 | 2,68 | 113 | | 100 |
| | Батон с маслом | 37 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | | б/н |
| | Кофеинный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 287 | 13,21 | 15,79 | 31,36 | 324 | | |
| II ЗАВТРАК | Кисель | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,2 | 29 | | 233 |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 0,07 | | 7,2 | 29 | | |
| ОБЕД | Уха с рыбными консервами | 180 | 3,18 | 3,9 | 15,18 | 84,6 | | 41 |
| | Картофельное пюре | 100 | 3,33 | 5,07 | 18,18 | 132 | | 206 |
| | Огурец (солёный) | 40 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 | | б/н |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 40 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 510 | 9,1 | 9,4 | 69 | 376,55 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Вермишель отварная | 90 | 3,68 | 0 | 3,01 | 112,3 | | 204 |
| | Кабачковая икра | 20 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | | б/н |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | 260 | 5,63 | 8,92 | 18,61 | 262,9 | | |
| УЖИН | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| | Печенье | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,1 | | 604 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 170 | 2,3 | 3,56 | 30,37 | 156,7 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1377 | 30,31 | 37,67 | 156,54 | 1149,15 | | |

()

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 3 День 2 | * | | я | я | я | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная "Ассорти" | 130 | 5,06 | 5,79 | 21,87 | 152,4 | | 171 |
| | Батон с маслом | 37 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | | б/н |
| | Кофеинный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 317 | 11,77 | 13,58 | 50,55 | 363,4 | | |
| II ЗАВТРАК | Печенье | 40 | 4,5 | 7,08 | 44,94 | 250,2 | | 59 |
| | Чай сладкий с лимоном | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 0,05 | | 7,9 | 31,6 | | |
| ОБЕД | Щи вегетарианские со сметаной | 180 | 1,752 | 4,641 | 11,139 | 90,544 | | 37 |
| | Вермишель отварная | 100 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112 | | 317 |
| | Котлеты из курицы | 60 | 15 | 11,3 | 13,7 | 234 | | 184,18 |
| | Напиток шиповника | 150 | 0,4 | | 20,9 | 107,7 | | 533 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 340 | 21,2 | 14,64 | 66,15 | 522,4 | 0 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Творожно-морковная запеканка со сгущенным | 100 | 20,81 | 14,25 | 43,93 | 387,8 | | 235 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | 250 | 20,86 | 14,27 | 51,83 | 419,4 | | |
| УЖИН | Кисель | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,2 | 29 | | 233 |
| | Печенье | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,1 | | 604 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 170 | 2,32 | 3,55 | 29,67 | 154,1 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,2 | 29 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1377 | 56,27 | 46,05 | 213,3 | 1519,9 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 3 День 3 | | | я | я | я | | | |
| ЗАВТРАК | Свёкла тушеная | 90 | 1,63 | 3 | 8,17 | 68,54 | | 59 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | | 1 |
| | Кофейный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 280 | 9,14 | 11,7 | 35,62 | 285,24 | | |
| II ЗАВТРАК | Кисло-молочный напиток (молоко) | 150 | 3 | 0,05 | 3,8 | 30 | | 530,531 |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 3 | | 3,8 | 30 | | |
| ОБЕД | Суп "Харчо" на кур.б-не | 180 | 5,38 | 2,2 | 8,82 | 76,7 | | 101 |
| | Гороховое пюре | 90 | 10,07 | 5,34 | 23,07 | 181 | | 422 |
| | Тефтеля из рыбы | 50 | 7,93 | 6,58 | 9,41 | 128,58 | | 3 |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 500 | 25,57 | 14,45 | 76,04 | 539,73 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Каша молочная пшеничная | 130 | 4,09 | 1,2 | 28,1 | 140,32 | | 98 |
| | | | | | | | | |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | 280 | 4,14 | 1,22 | 36 | 171,92 | | |
| УЖИН | Кисло-молочный напиток (молоко) | 150 | 3 | 0,05 | 3,8 | 30 | | 530,531 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 150 | 3 | 0,05 | 3,8 | 30 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1360 | 44,85 | 27,42 | 155,26 | 1056,89 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 3 День 4 | | | Я | Я | Я | | | |
| ЗАВТРАК | Суп рисовый молочный | 110 | 4,32 | 4,97 | 13,71 | 117 | | 43 |
| | Батон с маслом | 37 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | | б/н |
| | Кофейный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 297 | 11,03 | 12,76 | 42,39 | 328 | | |
| II ЗАВТРАК | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | | 399 |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 0,75 | | 15,15 | 64 | | |
| ОБЕД | Суп вермишелевый на к.м. б-не | 180 | 4,30 | 3,9 | 17,51 | 105,6 | | 38 |
| | Картофельная запеканка с мясом | 158 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | | 291 |
| | | | | | | | | |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 518 | 18,62 | 13,73 | 77,95 | 496,05 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Ленивые вареники со сметаной | 100 | 14,87 | 9,26 | 15,46 | 205 | | 331 |
| | | | | | | | | |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | 250 | 14,92 | 9,28 | 23,36 | 236,6 | | |
| УЖИН | Печенье | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,1 | | 604 |
| | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | | 399 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 170 | 3 | 3,54 | 37,62 | 189,1 | | |
| П УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА П УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1385 | 48,32 | 39,31 | 196,47 | 1313,75 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 3 День 5 | | | Я | Я | Я | | | |
| ЗАВТРАК | Каша геркулесовая молочная | 150 | 3,4 | 3,96 | 22,94 | 141 | | 314 |
| | Батон с маслом | 37 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | | б/н |
| | Кофеинный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 337 | 10,11 | 11,75 | 51,62 | 352 | | |
| II ЗАВТРАК | Напиток лимонный | 150 | 0,15 | 0,013 | 24,43 | 96 | | 282 |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 0,15 | | 24,43 | 96 | | |
| ОБЕД | Суп гороховый | 180 | 1,26 | 4,48 | 7,01 | 73,78 | | 149 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,82 | 5,64 | 263,31 | 179,1 | | 297 |
| | Гуляш из куриного мяса | 50 | 12 | 11 | 5 | 177 | | 487 |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 510 | 21,27 | 21,45 | 310,06 | 583,33 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Свёкла тушеная | 90 | 1,63 | 3 | 8,17 | 68,54 | | 59 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | 240 | 1,68 | 3,02 | 16,07 | 100,14 | | |
| УЖИН | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1237 | 33,21 | 36,22 | 402,18 | 1131,47 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 4 День 6 | | | я | я | я | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная | 150 | 6,5 | 8 | 2,68 | 113 | | 100 |
| | Батон с маслом | 37 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | | б/н |
| | Кофейный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 337 | 13,21 | 15,79 | 31,36 | 324 | | |
| II ЗАВТРАК | Кисель | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,2 | 29 | | 233 |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 0,07 | | 7,2 | 29 | | |
| ОБЕД | Щи с фасолью | 180 | 1,23 | 5,2 | 9,6 | 101,2 | | 37 |
| | Картофель тушеный с курицей | 160 | 6,3 | 4,9 | 9,7 | 111 | | 489 |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 520 | 9,72 | 10,43 | 54,04 | 365,65 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Каша молочная кукурузная | 110 | 4,09 | 1,2 | 28,1 | 140,32 | | 317 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| | ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | 260 | 4,14 | 1,22 | 36 | 171,92 | | |
| УЖИН | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| | Печенье | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,1 | | 604 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 170 | 2,3 | 3,56 | 30,37 | 156,7 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1437 | 29,44 | 31 | 158,97 | 1047,27 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|---|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 4 День 7 | | | Я | Я | Я | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 120 | 6,7 | 11 | 26 | 209 | | 93 |
| | Батон | 30 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | | б/н |
| | Кофеинный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 300 | 13,41 | 18,79 | 54,68 | 420 | | |
| II ЗАВТРАК | Сок | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | | 399 |
| | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | | |
| ОБЕД | Суп "Полевой" со сметаной | 180 | 7,71 | 7,32 | 15,3 | 166,6 | | 2,67 |
| | Пудинг рыбный запеченный | 60 | 10,1 | 5,3 | 20,1 | 165 | | 269 |
| | Рис отварной | 90 | 3,2 | 5,3 | 29,3 | 177,3 | | 11 |
| | кукуруза консервированная | 15 | 10,3 | 4,9 | 60 | 325,3 | | 29 |
| | Напиток шиповника | 150 | 0,4 | | 20,9 | 107,7 | | 533 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 525 | 33,84 | 23,15 | 159,52 | 1010,6 | 0 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Запеканка творожно-манная с молоком сгущенным | 150 | 12,8 | 11,5 | 31,13 | 343,27 | | 117 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| | Печенье | 20 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,1 | | 604 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 170 | 2,3 | 3,56 | 30,37 | 156,7 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1445 | 63,15 | 57,02 | 298,75 | 2026,17 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 4 День 8 | | | Я | Я | Я | | | |
| ЗАВТРАК | <i>Салат из свёклы</i> | 50 | 0,77 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | | 33 |
| | <i>Бутерброд с маслом и сыром</i> | 45 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | | 3 |
| | <i>Какао на молоке</i> | 150 | 1,84 | 1,74 | 7,31 | 52,73 | | 693 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 245 | 6,22 | 9,57 | 20,4 | 196,29 | | |
| II ЗАВТРАК | <i>Фрукт</i> | 90 | 0,5 | 0,5 | 12,83 | 57,82 | | б/н |
| | ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | 90 | 0,5 | | 12,83 | 57,82 | | |
| ОБЕД | <i>Борщ со сметаной</i> | 180 | 1,09 | 2,95 | 7,64 | 61,5 | | 57 |
| | <i>Капуста тушеная</i> | 150 | 3,67 | 4,52 | 18,83 | 133,02 | | 200 |
| | <i>Тефтели мясная</i> | 60 | 6,41 | 6,78 | 5,22 | 107,54 | | 174 |
| | <i>Компот с/ф с витамином С</i> | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | <i>Хлеб</i> | 40 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 580 | 12,27 | 11,63 | 58,79 | 394,01 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | <i>Каша молочная ячневая</i> | 100 | 4,98 | 5,69 | 21,1 | 153 | | 99 |
| | <i>Чай сладкий</i> | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| | ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | 250 | 5,03 | 5,71 | 29 | 184,6 | | |
| УЖИН | <i>Яйцо вареное</i> | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | | 5,04 |
| | <i>Чай сладкий</i> | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 190 | 12,75 | 11,52 | 8,6 | 188,6 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА II УЖИН | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | | |
| | ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | 1165 | 49,47 | 49,93 | 130,32 | 1178,32 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 4 День 9 | | | Я | Я | Я | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная | 130 | 3,4 | 3,96 | 22,94 | 141 | | 88 |
| | Батон с маслом | 37 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | | б/н |
| | Кофеинный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 317 | 10,11 | 11,75 | 51,62 | 352 | | |
| II ЗАВТРАК | Напиток лимонный | 150 | 0,15 | 0,013 | 24,43 | 96 | | 282 |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 0,15 | | 24,43 | 96 | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с крупой на к.м.б. | 180 | 7,71 | 7,32 | 15,3 | 166,6 | | б/н |
| | Суфле из печени | 60 | 15,5 | 7 | 5,3 | 161,6 | | 321 |
| | Огурец (свежий) | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7 | | б/н |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 470 | 25,8 | 14,7 | 56,59 | 488,65 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Ватрушка с творогом | 85 | 7,9 | 4,69 | 25 | 173 | | 458 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| | ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | 235 | 7,95 | 4,71 | 32,9 | 204,6 | | |
| УЖИН | Батон с повидлом | 70 | 2,03 | 3,21 | 11,34 | 127 | | 2 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 220 | 2,08 | 3,23 | 19,24 | 158,6 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1392 | 46,09 | 34,39 | 184,78 | 1299,85 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептур |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| НЕДЕЛЯ 4 День 10 | | | Я | Я | Я | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная | 150 | 8,9 | 5,99 | 44,43 | 268,95 | | 173 |
| | Батон с маслом | 37 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | | б/н |
| | Кофейный напиток | 150 | 3,9 | 3,3 | 17,7 | 110,7 | | 395 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 337 | 15,61 | 13,78 | 73,11 | 479,95 | | |
| II ЗАВТРАК | Кисло-молочный напиток (молоко) | 150 | 3 | 0,05 | 3,8 | 30 | | 530,531 |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК | | 150 | 3 | 3,8 | 30 | | | |
| ОБЕД | Суп вермишелевый на кур. б-не | 180 | 4,30 | 3,9 | 17,51 | 105,6 | | 38 |
| | Пирожок с картошкой | 100 | 8,65 | 10,02 | 46,61 | 311 | | 562 |
| | Компот с/ф с витамином С | 150 | 0,06 | | 20,82 | 84,75 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 460 | 15,14 | 14,25 | 98,86 | 570,05 | 0,05 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Винегрет | 130 | 1,77 | 8,03 | 11 | 123,2 | | 90 |
| | | | | | | | | |
| | Чай сладкий | 150 | 0,05 | 0,02 | 7,9 | 31,6 | | 392 |
| ИТОГО ЗА УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | | 280 | 1,82 | 8,05 | 18,9 | 154,8 | | |
| УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| II УЖИН | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА II УЖИН | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ | | 1227 | 35,57 | 36,08 | 194,67 | 1234,8 | | |