

Утверждаю:
Директор МОБУ «Проскуринская ООШ»
Коренских Н.А.
Приказ от 28.08.2024г № 217

Примерное десятидневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста
с 10 часовым режимом работы

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с маслом | 5/30 | 2,31 | 4,37 | 14,80 | 107,90 | - | 1* |
| | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 190 | 6,80 | 8,93 | 27,36 | 216,98 | 1,46 | 93* |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 2,65 | 2,34 | 14,31 | 88,99 | 1,19 | 261** |
| Итого за Завтрак 1 | | 405 | 11,76 | 15,64 | 56,47 | 413,87 | 2,65 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | 532* |
| | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 368* |
| Итого за Завтрак 2 | | 250 | 1,45 | 0,55 | 29,60 | 137,00 | 13,00 | |
| Обед | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,90 | 3,30 | 5,04 | 53,40 | 3,42 | 8* |
| | Суп овощной на курином бульоне | 200 | 7,88 | 3,86 | 12,12 | 114,80 | 9,68 | 202* |
| | Котлеты рыбные с соусом | 60/60 | 9,78 | 9,85 | 8,96 | 164,00 | 0,53 | 308/350** |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,70 | 5,23 | 24,72 | 168,70 | - | 186* |
| | Компот из смеси сухофруктов | 170 | 0,25 | - | 17,08 | 68,85 | 0,68 | 868* |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | - | 1* |
| Итого за Обед | | 680 | 26,79 | 22,48 | 82,68 | 640,25 | 14,31 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 530* |
| | Печенье | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 183,00 | - | 604* |
| Итого за Полдник | | 250 | 8,75 | 7,35 | 45,50 | 283,00 | 1,40 | |
| Итого за день | | 1585 | 48,75 | 46,02 | 214,25 | 1474,12 | 31,36 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с сыром | 10/30 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,80 | 0,07 | 104* |
| | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,40 | 1,38 | 88* |
| | Чай с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 | 1,30 | 261* |
| Итого за Завтрак 1 | | 440 | 14,64 | 13,61 | 70,62 | 464,20 | 2,75 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | 532* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,40 | 5,07 | 9,00 | 87,40 | 32,43 | 3** |
| | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 1,68 | 4,08 | 13,27 | 96,60 | 6,02 | 143** |
| | Жаркое по - домашнему | 200 | 24,46 | 6,25 | 21,75 | 241,17 | 8,52 | 153** |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 4,30 | 868* |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,30 | 81,45 | - | 1* |
| Итого за Обед | | 745 | 31,01 | 16,14 | 82,42 | 602,62 | 51,27 | |
| Полдник | Чай с сахаром. | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 530* |
| | Сырники из творога запеченные | 50 | 8,00 | 6,16 | 10,33 | 128,66 | 0,13 | 331* |
| | Молоко сгущенное | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,80 | 0,10 | 490* |
| Итого за Полдник | | 260 | 14,52 | 12,01 | 23,88 | 261,46 | 1,63 | |
| Итого за день | | 1595 | 61,22 | 41,91 | 196,72 | 1418,28 | 58,65 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с джемом или повидлом | 10/30 | 2,30 | 0,24 | 21,25 | 96,18 | 0,10 | 2* |
| | Каша рисовая вязкая | 110 | 15,18 | 14,44 | 23,24 | 283,80 | 0,22 | 173* |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | - | 15,20 | 61,00 | 2,80 | 200* |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 21,88 | 16,93 | 66,30 | 491,73 | 3,27 | |
| Завтрак 2 | Фрукты свежие (яблоки, груши) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | 368* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | |
| Обед | Икра кабачковая | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 7,00 | 63 |
| | Суп картофельный на курином бульоне | 250 | 1,82 | 5,00 | 10,65 | 95,00 | 10,30 | 156* |
| | «Ежики» тефтели мясные с соусом | 60/20 | 8,75 | 9,71 | 8,95 | 153,52 | 1,62 | 400* ** |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,52 | 0,54 | 23,23 | 115,92 | 0,01 | 204* |
| | Компот из смеси сухофруктов | 170 | 0,42 | 0,17 | 18,87 | 79,05 | 9,86 | 868* |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | - | 1* |
| Итого за Обед | | 760 | 20,45 | 24,64 | 89,08 | 656,49 | 28,79 | |
| Полдник | Чай с молоком | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 530* |
| | Булочка Веснушка | 60 | 5,16 | 3,00 | 31,68 | 174,00 | 1,20 | 573* |
| Итого за Полдник | | 260 | 10,96 | 8,00 | 39,68 | 274,00 | 2,60 | |
| Итого за день | | 1520 | 49,59 | 47,92 | 203,15 | 1441 | 49,51 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с маслом | 5/30 | 2,31 | 4,37 | 14,80 | 107,90 | - | 1* |
| | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,90 | 9,42 | 26,63 | 217,01 | 2,25 | 279*** |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 16,00 | 79,00 | 1,28 | 253* |
| Итого за Завтрак 1 | | 435 | 12,41 | 16,49 | 57,43 | 403,91 | 3,53 | |
| Завтрак 2 | Фрукты свежие (яблоки, груши) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | 118* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | |
| Обед | Салат "Здоровье" | 60 | 1,15 | 5,26 | 5,04 | 72,18 | 5,04 | 21*** |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,83 | 3,40 | 12,10 | 86,40 | 6,91 | 36* |
| | Капуста, тушенная с отварными курами | 200 | 19,49 | 22,00 | 8,52 | 292,28 | 65,30 | 336*** |
| | Компот из смеси сухофруктов | 170 | 0,42 | - | 22,95 | 93,50 | 0,42 | 868* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 3,14 | 0,54 | 16,32 | 86,88 | - | 1* |
| Итого за Обед | | 678 | 26,03 | 31,20 | 64,93 | 631,24 | 77,67 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 530* |
| | Печенье | 50 | 1,40 | 1,63 | 38,63 | 175,00 | - | 604* |
| Итого за Полдник | | 250 | 7,20 | 6,63 | 46,63 | 275,00 | 1,40 | |
| Итого за день | | 1513 | 46,24 | 54,92 | 183,69 | 1380,65 | 97,6 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с сыром | 10/30 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,80 | 0,07 | 104* |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 230 | 6,56 | 6,05 | 21,83 | 167,90 | 1,05 | 44* |
| | Чай с молоком | 200 | 2,96 | 2,60 | 15,90 | 98,88 | 1,33 | 261** |
| Итого за Завтрак 1 | | 470 | 14,36 | 11,50 | 52,49 | 371,58 | 2,45 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | 532* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | |
| Обед | Салат "Витаминный» | 100 | 1,80 | 7,78 | 13,50 | 130,75 | 15,38 | 1 *** |
| | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,22 | 4,57 | 12,34 | 99,69 | 9,41 | 169* |
| | Голубцы ленивые | 160 | 14,14 | 9,08 | 20,05 | 218,66 | 20,04 | 151** |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,52 | 1,49 | 2,10 | 24,03 | 0,40 | 86 |
| | Кисель | 200 | 0,45 | 1,00 | 32,65 | 138,60 | 12,90 | 233** |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | - | 1* |
| Итого за Обед | | 790 | 22,93 | 24,32 | 105,24 | 729,23 | 58,13 | |
| Полдник | Ряженка | 190 | 5,51 | 4,75 | 7,60 | 95,00 | 1,33 | 530* |
| | Булочка домашняя | 50 | 4,25 | 2,33 | 29,41 | 155,83 | - | 44* |
| Итого за Полдник | | 250 | 9,11 | 6,45 | 29,80 | 212,99 | 1,33 | |
| Итого за день | | 1660 | 47,45 | 42,42 | 207,33 | 1 403,8 | 64,91 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с джемом или повидлом | 10/30 | 2,30 | 0,24 | 21,25 | 96,18 | - | 2* |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,98 | 7,76 | 29,16 | 206,46 | 1,38 | 186* |
| | Чай с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,50 | 129,60 | 1,17 | 261* |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 10,52 | 10,97 | 72,91 | 432,24 | 2,55 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | 532* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | |
| Обед | Салат из зеленого горошка (консервир) | 60 | 0,90 | 3,30 | 5,04 | 53,40 | 3,42 | 53* |
| | Борщ с капустой и картофелем | 220 | 5,78 | 5,23 | 11,93 | 117,96 | 4,74 | 39* |
| | Биточки, котлеты | 80 | 11,90 | 8,98 | 11,96 | 176,00 | - | 161** |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 4,14 | 0,49 | 21,29 | 106,26 | 0,09 | 205* |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,29 | - | 20,09 | 81,00 | 0,80 | 868* |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | - | 1* |
| Итого за Обед | | 700 | 25,29 | 18,24 | 85,07 | 605,12 | 8,97 | |
| Полдник | Чай с молоком | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 530* |
| | Пирожки печеные с яблоками | 50 | 5,77 | 5,28 | 8,54 | 106,00 | 0,00 | 1107** |
| Итого за Полдник | | 250 | 11,57 | 10,28 | 16,54 | 206,00 | 1,40 | |
| Итого за день | | 1500 | 48,43 | 39,64 | 194,32 | 1333,36 | 15,92 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с маслом | 5/30 | 2,31 | 4,37 | 14,80 | 107,90 | - | 1* |
| | Каша «Дружба» | 200 | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,40 | 1,38 | 84* |
| | Чай с молоком | 190 | 3,04 | 2,56 | 15,10 | 75,05 | 1,23 | 261* |
| Итого за Завтрак 1 | | 425 | 11,55 | 14,39 | 60,76 | 398,35 | 2,61 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | 532* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | |
| Обед | Салат "Витаминный" | 60 | 1,14 | 7,66 | 7,12 | 101,88 | 8,64 | 1*** |
| | Суп с рыбными консервами | 200 | 1,68 | 4,08 | 13,27 | 96,60 | 6,02 | 168** |
| | Гуляш из птицы | 80 | 13,73 | 14,67 | 2,80 | 198,00 | 0,87 | 49* |
| | Каша перловая рассыпчатая | 100 | 5,70 | 5,23 | 24,72 | 168,70 | - | 243* |
| | Кисель | 180 | 0,44 | 0,18 | 20,78 | 86,40 | 3,86 | 233* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 48 | 3,16 | 0,57 | 16,32 | 86,88 | - | 1* |
| Итого за Обед | | 668 | 25,85 | 32,39 | 85,01 | 738,46 | 19,39 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 530* |
| | Оладьи | 50 | 8,00 | 6,16 | 10,33 | 128,66 | 0,13 | 449* |
| | Молоко сгущенное | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,80 | 0,10 | 490* |
| Итого за Полдник | | 260 | 14,52 | 12,01 | 23,88 | 261,46 | 1,63 | |
| Итого за день | | 1503 | 52,97 | 58,94 | 189,45 | 1488,27 | 26,63 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с сыром | 10/30 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,80 | 0,07 | 104* |
| | Каша пшеничная | 200 | 5,70 | 5,26 | 18,98 | 146,00 | 0,92 | 96* |
| | Чай с молоком | 200 | 2,96 | 2,60 | 15,90 | 98,88 | 1,33 | 261** |
| Итого за Завтрак 1 | | 440 | 13,15 | 10,71 | 49,64 | 349,68 | 2,32 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | 532* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 | 3,00 | |
| Обед | Салат «Салат из свежих помидоров и огурцов» | 100 | 1,37 | 6,18 | 8,45 | 94,80 | 10,25 | 18** |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,95 | 7,77 | 83,00 | 18,47 | 156* |
| | Плов из отварной курицы | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 15,73 | 416** |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180- | 1,26 | 0,00 | 26,10 | 109,80 | 0,00 | 233* |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | - | 1* |
| Итого за Обед | | 790 | 19,58 | 25,40 | 93,58 | 677,57 | 46,07 | |
| Полдник | Чай | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 530* |
| | Булочка молочная | 50 | 4,80 | 1,10 | 28,10 | 142,00 | 0,10 | 585* |
| Итого за Полдник | | 250 | 10,60 | 6,10 | 36,10 | 242,00 | 1,50 | |
| Итого за день | | 1630 | 44,73 | 42,36 | 199,12 | 1359,25 | 52,89 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с джемом или повидлом | 10/30 | 2,30 | 0,24 | 21,25 | 96,18 | - | 2* |
| | Суп молочный с рисовой крупой | 180 | 7,02 | 8,50 | 32,22 | 289,26 | 1,31 | 179* |
| | Чай с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 22,50 | 129,60 | 1,17 | 261** |
| Итого за Завтрак 1 | | 400 | 12,56 | 11,71 | 75,97 | 515,04 | 2,48 | |
| Завтрак 2 | Сок или плоды свежие (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | 532*/368* |
| Итого за Завтрак 2 | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 | |
| Обед | Кукуруза консервированная | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 7,00 | 60 |
| | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,72 | 5,94 | 13,67 | 119,25 | 17,78 | 37** |
| | Рагу из птицы | 150 | 3,00 | 8,03 | 12,75 | 135,00 | 11,48 | 56* |
| | Компот из яблок | 180 | 0,27 | 0,18 | 22,59 | 92,70 | 2,97 | 240* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,60 | 72,40 | - | 1* |
| | Итого за Обед | | 720 | 10,53 | 23,53 | 70,31 | 538,35 | 39,23 |
| Полдник | Кисель | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 | 233* |
| | Ватрушка с творожным фаршем | 60 | 3,60 | 1,70 | 22,20 | 117,99 | - | 289* |
| Итого за Полдник | | 250 | 10,05 | 7,33 | 37,41 | 255,83 | 1,40 | |
| Итого за день | | 1520 | 33,74 | 43,17 | 198,39 | 1379,72 | 58,11 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептур! |
|---------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Бутерброды с маслом и сыром | 30/10 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,80 | 0,07 | 3* |
| | Каша кукурузная | 120 | 13,68 | 18,12 | 7,68 | 248,40 | 0,24 | 280* |
| | Кисель | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 1,30 | 233* |
| | Плоды свежие (апельсины, груши, яблоки) | 50 | 0,45 | 0,10 | 4,05 | 21,50 | 30,00 | 368* |
| Итого за Завтрак 1 | | 410 | 22,17 | 23,77 | 42,39 | 453,70 | 31,61 | |
| Завтрак 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,70 | 0,10 | 13,20 | 60,00 | 2,00 | 532* |
| | Плоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 368* |
| Итого за Завтрак 2 | | 200 | 1,10 | 0,50 | 23,00 | 107,00 | 12,00 | |
| Обед | Салат "Степной" | 60 | 1,08 | 4,67 | 8,10 | 78,47 | 9,23 | 30 *** |
| | Суп с домашней лапшой | 200 | 5,96 | 6,04 | 11,16 | 120,48 | 1,20 | 47** |
| | Отварная рыба в соусе | 50 | 5,66 | 5,62 | 1,71 | 80,00 | 0,96 | 179* |
| | Картофельное пюре | 140 | 4,20 | 5,46 | 23,66 | 162,12 | 11,62 | 60*** |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,45 | 1,00 | 32,65 | 138,60 | 12,90 | 868* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,27 | 0,57 | 17,00 | 90,50 | - | 1* |
| Итого за Обед | | 700 | 20,62 | 23,36 | 94,28 | 670,17 | 35,91 | |
| Полдник | Ряженка | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 1,20 | 261** |
| | Запеканка из риса с творогом | 50 | 3,00 | 1,42 | 18,50 | 98,33 | - | 120* |
| Итого за Полдник | | 250 | 13,00 | 7,82 | 35,50 | 272,33 | 1,20 | |
| Итого за день | | 1560 | 56,89 | 55,45 | 195,17 | 1503,2 | 80,72 | |

