

Утверждено
Заведующий МАДОУ № 9
_____ *С.В. Козловской*

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

***ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ
АВТОНОМНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ ДЕТСКОМ САДУ № 9***

Согласовано:
Медсестра МАДОУ № 9
_____ *А.И. Коблева*

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|---|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 1 | | | | | | | |
| завтрак | Яйцо вареное | 1 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 |
| | | 1 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 |
| | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 80 | 2,93 | 1,75 | 21,06 | 88,26 | 0,00 |
| | | 110 | 4,03 | 2,70 | 24,34 | 121,35 | 0,00 |
| | Икра кабачковая промышленного производства | 50 | 0,45 | 2,35 | 2,96 | 35,00 | 2,76 |
| | | 80 | 0,72 | 3,76 | 4,74 | 56,00 | 4,42 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | 1,42 |
| | | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,67 | 0,00 |
| | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,00 |
| | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 |
| | Сыр | 3 | 0,70 | 0,89 | 0,00 | 10,80 | 0,02 |
| | | 5 | 1,16 | 1,48 | 0,00 | 18,00 | 0,04 |
| | 2 завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие(по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,29 | 10,00 | |
| | 130 | 1,34 | 1,34 | 32,76 | 157,11 | 33,43 | |
| обед | | | | | | | |
| Нарезка из овощей по сезону | 40 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | 2,50 | |
| | 60 | 0,56 | 0,07 | 1,19 | 9,10 | 3,50 | |
| Борщ вегетарианский | 180 | 2,19 | 0,00 | 12,94 | 95,40 | 5,62 | |
| | 200 | 2,74 | 0,00 | 16,98 | 119,25 | 7,99 | |
| Шницель мясной, соус томатный с овощами | 60/25 | 7,86 | 7,99 | 13,54 | 193,44 | 9,91 | |
| | 80/25 | 10,48 | 10,89 | 18,05 | 257,92 | 15,26 | |
| Пюре картофельное | 120 | 3,64 | 4,50 | 10,99 | 93,37 | 0,58 | |
| | 140 | 4,05 | 5,00 | 12,21 | 103,74 | 0,65 | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,30 | |
| | 200 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 0,36 | |
| Хлеб пшеничный, обогащенный йодом | 40 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118,33 | 0,00 | |
| | 50 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 | 0,00 | |
| полдник | | | | | | | |
| Нарезка из овощей по сезону | 40 | 0,70 | 2,54 | 4,32 | 42,95 | 5,84 | |
| | 60 | 1,13 | 4,06 | 6,92 | 68,72 | 7,95 | |
| Рыба тушеная с овощами | 100 | 9,57 | 4,82 | 2,57 | 91,67 | 2,08 | |
| | 120 | 11,48 | 5,78 | 5,06 | 110,00 | 2,50 | |
| Каша пшеничная со сливочным маслом (вязкая) | 100 | 3,05 | 3,34 | 13,68 | 97,00 | 0,00 | |
| | 150 | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145,50 | 0,00 | |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 0,02 | |
| | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | |
| Хлеб пшеничный, обогащенный йодом | 10 | 0,79 | 0,10 | 4,83 | 23,67 | 0,00 | |
| | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,245 | 35,50 | 0,00 | |
| Итого за 1 день | | | 39,91 | 36,84 | 152,71 | 1152,72 | 40,48 |
| | | | 51,85 | 48,10 | 222,40 | 1604,16 | 78,31 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 2 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная рисовая со сливочным маслом | 150 | 5,92 | 9,65 | 43,63 | 315,25 | 1,81 |
| | | 200 | 6,69 | 10,94 | 48,25 | 359,50 | 2,01 |
| | Кофейный напиток на молоке (Чай с сахаром) | 155 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70,00 | 0,98 |
| | | 185 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 1,17 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,67 | 0,00 |
| | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,00 |
| | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 |
| | Сыр | 3 | 0,70 | 0,89 | 0,00 | 10,80 | 0,02 |
| | | 5 | 1,16 | 1,48 | 0,00 | 18,00 | 0,04 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты свежие(по сезону) ясли | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,71 | 11,00 |
| | Напиток витаминизированный промышленного производства (сад) | 175 | 0,61 | 0,25 | 18,57 | 79,00 | 90,00 |
| обед | | | | | | | |
| | Нарезка из овощей по сезону | 40 | 0,49 | 0,05 | 1,57 | 9,00 | 6,75 |
| | | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 9,00 |
| | Рассольник ленинградский | 180 | 1,74 | 4,10 | 16,33 | 97,20 | 15,03 |
| | | 200 | 2,18 | 5,12 | 23,66 | 121,50 | 29,30 |
| | Мясо тушеное с овощами в соусе | 160 | 10,25 | 10,50 | 40,20 | 214,59 | 1,25 |
| | | 220 | 15,96 | 13,19 | 49,36 | 295,06 | 2,15 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61,00 | 75,00 |
| | | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,97 | 81,33 | 100,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,79 | 0,48 | 23,184 | 113,60 | 0,00 |
| | | 50 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 | 0,00 |
| полдник | | | | | | | |
| | Сырники со сметаной или (Запеканка из творожно рисовая со смет) | 120/10 | 16,08 | 14,34 | 23,44 | 210,49 | 0,87 |
| | | 150/14 | 20,1 | 17,92 | 29,3 | 263,12 | 1,09 |
| | Ряженка (жирность 2,5%) | 150 | 4,35 | 0,00 | 6,30 | 76,00 | 0,45 |
| | | 170 | 5,22 | 0,00 | 7,56 | 92,00 | 0,54 |
| Итого за 2 день | | | 65,84 | 68,58 | 236,87 | 1635,00 | 129,06 |
| | | | 85,19 | 82,90 | 304,22 | 2057,13 | 265,69 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 3 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная ячневая со сливочным | 150 | 5,92 | 9,65 | 43,63 | 315,25 | 1,81 |
| | | 200 | 6,69 | 10,94 | 48,25 | 359,50 | 2,01 |
| | Какао с молоком (Чай с сахаром) | 155 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 | 1,20 |
| | | 185 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 1,43 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,67 | 0,00 |
| | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,00 |
| | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 |
| | Сыр | 3 | 0,70 | 0,89 | 0,00 | 10,80 | 0,02 |
| | | 5 | 1,16 | 1,48 | 0,00 | 18,00 | 0,04 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,29 | 10,00 |
| | | 130 | 1,34 | 1,34 | 32,76 | 157,11 | 33,43 |
| обед | | | | | | | |
| | Нарезка из овощей по сезону | 40 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | 2,50 |
| | | 60 | 0,56 | 0,07 | 1,19 | 9,10 | 3,50 |
| | Суп картофельный с крупой (пшено, горох) | 180 | 2,01 | 2,23 | 17,60 | 82,60 | 6,60 |
| | | 200 | 2,51 | 2,79 | 23,15 | 103,25 | 8,25 |
| | Тефтеля мясная, соус томатный с овощами | 86 | 9,68 | 11,09 | 12,47 | 139,30 | 9,91 |
| | | 92 | 12,79 | 11,20 | 16,00 | 215,31 | 10,71 |
| | Капуста тушеная (Икра свекольная тушеная) | 140 | 2,77 | 5,19 | 13,29 | 110,60 | 23,26 |
| | | 160 | 2,97 | 5,57 | 19,25 | 118,50 | 26,48 |
| | Кисель из сухофруктов | 150 | 0,17 | 0,01 | 26,45 | 106,65 | 0,11 |
| | | 200 | 0,23 | 0,01 | 35,27 | 142,20 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный йодом | 40 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118,33 | 0,00 |
| | | 50 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 | 0,00 |
| полдник | | | | | | | |
| | Зраза рыбная с яйцом | 100 | 11,07 | 5,82 | 21,05 | 165,00 | 2,42 |
| | | 120 | 13,68 | 6,98 | 27,18 | 198,00 | 2,90 |
| | Икра кабачковая промышленного производства | 50 | 0,60 | 2,36 | 3,85 | 38,75 | 3,75 |
| | | 85 | 0,96 | 3,78 | 6,16 | 62,00 | 6,00 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | 1,42 |
| | | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный йодом | 10 | 0,79 | 0,10 | 4,83 | 23,67 | 0,00 |
| | | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,245 | 35,50 | 0,00 |
| | Конфета шоколадная сад | 30 | 1,93 | 2,05 | 24,93 | 52,54 | 0,00 |
| Итого за 3 день | | | 51,13 | 44,73 | 277,48 | 1634,03 | 49,50 |
| | | | 46,87 | 46,76 | 335,49 | 1883,40 | 82,66 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 4 | | | | | | | |
| завтрак | Нарезка из овощей по сезону | 40 | 0,70 | 2,54 | 4,32 | 42,95 | 5,84 |
| | | 60 | 1,13 | 4,06 | 6,92 | 68,72 | 7,95 |
| | Омлет натуральный | 118 | 8,40 | 26,47 | 2,16 | 217,95 | 0,21 |
| | Кофейный напиток с молоком | 155 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70,00 | 0,98 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,67 | 0,00 |
| | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,00 |
| | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 |
| | Сыр | 3 | 0,70 | 0,89 | 0,00 | 10,80 | 0,02 |
| 5 | | 1,16 | 1,48 | 0,00 | 18,00 | 0,04 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Сок промышленного производства | 200 | 0,16 | 0,00 | 3,27 | 13,68 | 0,65 |
| | | 200 | 0,17 | 0,00 | 3,45 | 14,44 | 0,68 |
| обед | | | | | | | |
| | Нарезка из овощей по сезону | 40 | 0,49 | 0,05 | 1,57 | 9,00 | 6,75 |
| | | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 9,00 |
| | Суп с клецками на к/б | 180 | 1,65 | 2,48 | 13,06 | 69,20 | 4,60 |
| | | 200 | 2,06 | 3,10 | 19,85 | 86,50 | 5,75 |
| | Плов с курицей | 150 | 7,00 | 15,70 | 28,43 | 323,00 | 0,44 |
| | | 180 | 12,00 | 18,48 | 33,45 | 380,00 | 0,51 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,20 | 1,29 |
| | | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,72 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,79 | 0,48 | 23,184 | 113,60 | 0,00 | |
| | 50 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 | 0,00 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными | 150 | 4,60 | 2,17 | 43,63 | 116,16 | 0,73 |
| | | 200 | 5,75 | 3,21 | 48,25 | 145,20 | 0,91 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,29 | 2,34 | 6,99 | 199 | 0,29 |
| | | 180 | 2,31 | 18,02 | 9,99 | 211 | 0,30 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,79 | 0,10 | 4,83 | 23,67 | 0,00 |
| | | 15 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,33 | 0,00 |
| | печенье промышленного | 18 | 0,64 | 0,68 | 8,86 | 17,51 | 0,00 |
| 32 | | 2,43 | 5,58 | 24,93 | 136,50 | 0,00 | |
| Итого за 4 день | | | 24,75 | 36,56 | 165,47 | 1138,20 | 22,71 |
| | | | 43,48 | 84,96 | 216,86 | 1626,53 | 19,12 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 5 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная со сливочным маслом | 150 | 5,92 | 9,65 | 43,63 | 315,25 | 1,81 |
| | | 200 | 6,69 | 10,94 | 48,25 | 359,50 | 2,01 |
| | Кофейный напиток с молоке | 155 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70,00 | 0,98 |
| | | 185 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 1,17 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,67 | 0,00 |
| | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,00 |
| | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 |
| | Сыр | 3 | 0,70 | 0,89 | 0,00 | 10,80 | 0,02 |
| | | 5 | 1,16 | 1,48 | 0,00 | 18,00 | 0,04 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 |
| | | 120 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 |
| обед | | | | | | | |
| | Нарезка из овощей по сезону | 40 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | 2,50 |
| | | 60 | 0,56 | 0,07 | 1,19 | 9,10 | 3,50 |
| | Щи из свежей капусты (кв. капуста) с картофелем | 180 | 1,39 | 3,91 | 8,79 | 67,80 | 5,64 |
| | | 200 | 1,74 | 4,89 | 13,59 | 84,75 | 7,85 |
| | Печень по Строгановский | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185,00 | 8,45 |
| | | 120 | 15,91 | 13,48 | 4,22 | 222,00 | 10,14 |
| | Пюре картофельное | 120 | 3,64 | 4,50 | 10,99 | 93,37 | 0,58 |
| | | 140 | 4,05 | 5,00 | 12,21 | 103,74 | 0,65 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,36 | 0,14 | 24,33 | 100,05 | 1,49 |
| | | 200 | 0,48 | 0,19 | 32,43 | 133,40 | 1,98 |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный йодом | 40 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118,33 | 0,00 |
| | | 50 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 | 0,00 |
| полдник | | | | | | | |
| | Лапшевник с творогом со сметаной | 118 | 10,13 | 8,88 | 23,75 | 215,45 | 0,10 |
| | | 150 | 12,88 | 11,28 | 30,19 | 273,87 | 0,13 |
| | Кефир (жирность 2,5%) | 150 | 4,35 | 0,00 | 6,00 | 75,00 | 1,05 |
| | | 170 | 5,22 | 0,00 | 7,20 | 90,00 | 1,26 |
| Итого за 5 день | | | 51,00 | 46,42 | 193,51 | 1479,25 | 31,98 |
| | | | 62,06 | 54,38 | 235,81 | 1787,21 | 38,88 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 6 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Макароны запеченные с яйцом | 135 | 6,73 | 6,02 | 20,06 | 161,13 | 0,29 |
| | | 155 | 7,73 | 6,91 | 27,26 | 185,00 | 0,33 |
| | Икра кабачковая промышленного | 50 | 0,45 | 2,35 | 2,96 | 35,00 | 2,76 |
| | | 85 | 0,77 | 4,00 | 5,04 | 59,50 | 4,70 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | 1,42 |
| | | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,67 | 0,00 |
| | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,00 |
| | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 |
| | Сыр | 3 | 0,70 | 0,89 | 0,00 | 10,80 | 0,02 |
| | | 5 | 1,16 | 1,48 | 0,00 | 18,00 | 0,04 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Сок промышленного производства | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,00 | 3,00 |
| | | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,00 | 3,00 |
| обед | | | | | | | |
| | Нарезка из овощей по сезону | 40 | 0,49 | 0,05 | 1,57 | 9,00 | 6,75 |
| | | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 9,00 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,63 | 4,00 | 16,29 | 87,80 | 2,03 |
| | | 200 | 2,04 | 5,01 | 19,11 | 109,75 | 3,79 |
| | Голубцы ленивые соус сметанный с томатом и овощами | 120 | 7,61 | 6,81 | 11,85 | 164,00 | 19,26 |
| | | 160 | 9,25 | 9,04 | 17,03 | 219,00 | 21,26 |
| | Каша гречневая со сливочным маслом (рассыпчатая) | 107 | 6,13 | 4,35 | 27,56 | 173,88 | 0,00 |
| | | 144 | 8,25 | 5,85 | 37,10 | 234,00 | 0,00 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,17 | 0,01 | 26,45 | 106,65 | 0,11 |
| | | 200 | 0,23 | 0,01 | 35,27 | 142,20 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный йодом | 40 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118,33 | 0,00 |
| | | 50 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 | 0,00 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Нарезка из овощей по сезону | 40/60 | 0,49/0,66 | 0,05/0,06 | 1,57/2,1 | 9,00/12,00 | 6,75/9,00 |
| | | 100 | 7,02 | 6,25 | 42,69 | 255,38 | 0,37 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 130 | 9,12 | 8,12 | 57,01 | 332,00 | 0,48 |
| | | 130/150 | 2,66/3,06 | 2,16/2,80 | 20,71/28,52 | 118,95/137,25 | 5,73/8,15 |
| | Кофейный напиток с молоком | 155 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70,00 | 0,98 |
| | | 185 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 1,17 |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,29 | 10,00 |
| | | 120 | 1,23 | 1,23 | 30,24 | 145,03 | 30,86 |
| Итого за 6 день | | | 39,85 | 41,12 | 223,08 | 1429,92 | 46,99 |
| | | | 50,97 | 52,34 | 308,99 | 1912,48 | 77,60 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 7 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная со сливочным маслом | 150 | 5,92 | 9,65 | 43,63 | 315,25 | 1,81 |
| | | 200 | 6,69 | 10,94 | 48,25 | 359,50 | 2,01 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 2,05 |
| | | 160 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 2,46 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,67 | 0,00 |
| | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,00 |
| | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 |
| | Сыр | 3 | 0,70 | 0,89 | 0,00 | 10,80 | 0,02 |
| | | 5 | 1,16 | 1,48 | 0,00 | 18,00 | 0,04 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (по сезону) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,71 | 11,00 |
| | Напиток витаминизированный промышленного производства (сад) | 175 | 0,61 | 0,25 | 18,57 | 79,00 | 90,00 |
| обед | | | | | | | |
| | Нарезка из овощей по сезону | 40 | 0,70 | 2,54 | 4,32 | 42,95 | 5,84 |
| | | 60 | 1,13 | 4,06 | 6,92 | 68,72 | 7,95 |
| | Борщ летний (со свеклой) | 180 | 1,35 | 3,38 | 9,47 | 69,34 | 3,94 |
| | | 200 | 2,25 | 5,63 | 15,79 | 115,57 | 6,57 |
| | Плов рисовый с мясом говядины | 150 | 10,00 | 13,86 | 30,09 | 285,00 | 0,38 |
| | | 180 | 13,00 | 16,63 | 35,11 | 342,00 | 0,46 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,20 | 1,29 |
| | | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,72 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,79 | 0,48 | 23,184 | 113,60 | 0,00 |
| | | 50 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 | 0,00 |
| полдник | | | | | | | |
| | Сырники со сметаной или (Запеканка из творожно рисовая со смет) | 140 | 17,19 | 11,51 | 27,92 | 288,96 | 0,57 |
| | | 170 | 20,30 | 13,97 | 34,25 | 350,88 | 0,70 |
| | Кефир (жирность 2,5%) | 150 | 4,35 | 0,00 | 6,00 | 75,00 | 1,05 |
| | | 170 | 5,22 | 0,00 | 7,20 | 90,00 | 1,26 |
| | Яблоко сад | 130 | 0,76 | 0,76 | 18,68 | 89,58 | 19,06 |
| Итого за 7 день | | | 33,47 | 43,04 | 177,69 | 1292,72 | 28,68 |
| | | | 43,42 | 53,15 | 246,48 | 1719,57 | 133,25 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 8 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом | 150 | 5,92 | 9,65 | 43,63 | 315,25 | 1,81 |
| | | 200 | 6,69 | 10,94 | 48,25 | 359,50 | 2,01 |
| | Какао с молоком | 155 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 | 1,20 |
| | | 185 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 1,43 |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный йодом | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,33 | 0,00 |
| | | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 71,00 | 0,00 |
| | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 |
| | Сыр | 3 | 0,70 | 0,89 | 0,00 | 10,80 | 0,02 |
| | | 5 | 1,16 | 1,48 | 0,00 | 18,00 | 0,04 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Сок промышленного производства | 200 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,00 | 3,00 |
| | | 200 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,00 | 3,00 |
| обед | | | | | | | |
| | Нарезка из овощей по сезону | 40 | 0,49 | 0,05 | 1,57 | 9,00 | 6,75 |
| | | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 9,00 |
| | Суп Весенний на овощном бульоне | 180 | 1,40 | 4,00 | 9,04 | 77,94 | 6,80 |
| | | 200 | 1,75 | 5,00 | 11,30 | 97,43 | 8,50 |
| | Капуста тушеная с мясом | 160 | 2,80 | 4,62 | 21,8 | 105,00 | 23,80 |
| | | 220 | 3,20 | 5,28 | 24,75 | 120,00 | 27,20 |
| | Кисель из сухофруктов | 150 | 0,18 | 0,08 | 20,64 | 84,00 | 15,60 |
| | | 200 | 0,24 | 0,11 | 27,52 | 112,00 | 25,13 |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный йодом | 40 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118,33 | 0,00 |
| | | 50 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 | 0,00 |
| полдник | | | | | | | |
| | Суфле рыбное с яйцом | 125 | 15,32 | 5,49 | 6,39 | 129,48 | 1,02 |
| | | 140 | 16,50 | 5,92 | 6,88 | 139,44 | 1,10 |
| | Нарезка из овощей по сезону | 40 | 0,70 | 2,54 | 4,32 | 42,95 | 5,84 |
| | | 60 | 1,13 | 4,06 | 6,92 | 68,72 | 7,95 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 0,02 |
| | | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный йодом | 10 | 0,79 | 0,10 | 4,83 | 23,67 | 0,00 |
| | | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,245 | 35,50 | 0,00 |
| | Пряник промышленного производства (сад) | 40 | 2,43 | 5,58 | 24,93 | 136,50 | 0,00 |
| Итого за 8 день | | | 38,03 | 38,18 | 201,91 | 1294,75 | 81,46 |
| | | | 46,85 | 50,05 | 271,98 | 1701,09 | 110,52 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 9 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная со сливочным маслом | 150 | 5,92 | 9,65 | 43,63 | 315,25 | 1,81 |
| | | 200 | 6,69 | 10,94 | 48,25 | 359,50 | 2,01 |
| | Чай с молоком | 160 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,00 | 1,19 |
| | | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,00 | 1,20 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,33 | 0,00 |
| | | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 71,00 | 0,00 |
| | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 |
| | Сыр | 3 | 0,70 | 0,89 | 0,00 | 10,80 | 0,02 |
| | | 5 | 1,16 | 1,48 | 0,00 | 18,00 | 0,04 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты свежие(по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,29 | 10,00 |
| | | 130 | 1,34 | 1,34 | 32,76 | 157,11 | 33,43 |
| обед | | | | | | | |
| | Нарезка из овощей по сезону | 40 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | 2,50 |
| | | 60 | 0,56 | 0,07 | 1,19 | 9,10 | 3,50 |
| | Суп с макаронными изделиями на | 180 | 2,15 | 2,27 | 43,63 | 83,80 | 6,60 |
| | | 200 | 2,69 | 2,84 | 50,25 | 104,75 | 8,25 |
| | Птица тушенная в соусе с овощами | 140 | 9,09 | 16,49 | 0,00 | 542,80 | 0,00 |
| | | 180 | 8,64 | 20,88 | 0,00 | 682,30 | 0,00 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,17 | 0,01 | 26,45 | 106,65 | 0,11 |
| | | 200 | 0,23 | 0,01 | 35,27 | 142,20 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,19 | 0,53 | 25,599 | 125,43 | 0,00 |
| | | 50 | 5,14 | 0,65 | 31,395 | 153,83 | 0,00 |
| полдник | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 118 | 8,40 | 26,47 | 2,16 | 217,95 | 0,21 |
| | Нарезка из овощей по сезону (Квашеная капуста) | 40 | 0,61 | 0,06 | 1,96 | 11,25 | 8,44 |
| | | 60 | 0,81 | 0,07 | 2,58 | 14,77 | 11,08 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,79 | 0,10 | 4,83 | 23,67 | 0,00 |
| | | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,33 | 0,00 |
| | Какао с молоком | 155 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 | 1,20 |
| | | 185 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 1,43 |
| | печенье промышленного | 18 | 0,64 | 0,68 | 8,86 | 17,51 | 0,00 |
| | | 32 | 2,43 | 5,58 | 24,93 | 136,50 | 0,00 |
| Итого за 9 день | | | 41,09 | 70,11 | 228,29 | 1891,88 | 32,19 |
| | | | 43,32 | 82,96 | 251,81 | 2222,52 | 61,29 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|-----------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 10 | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 150 | 5,92 | 9,65 | 43,63 | 315,25 | 1,81 |
| | Кофейный напиток на молоке | 155 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70,00 | 0,98 |
| | Хлеб ржаной | 185 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 1,17 |
| | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,67 | 0,00 |
| | Масло сливочное 72,5% жирности | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,00 |
| | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 |
| | Сыр | 3 | 0,70 | 0,89 | 0,00 | 10,80 | 0,02 |
| | | 5 | 1,16 | 1,48 | 0,00 | 18,00 | 0,04 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Сок промышленного производства | 200 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,00 | 3,00 |
| | | 200 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,00 | 3,00 |
| обед | | | | | | | |
| | Нарезка из овощей по сезону | 50 | 0,49 | 0,05 | 1,57 | 9,00 | 6,75 |
| | | 70 | 0,66 | 0,06 | 2,10 | 12,00 | 9,00 |
| | Суп с фасолью | 180 | 4,09 | 4,28 | 23,91 | 102,60 | 4,65 |
| | | 200 | 5,12 | 5,35 | 27,95 | 128,25 | 5,81 |
| | Запеканка картофельная с отвар. Печени | 150 | 10,14 | 12,62 | 9,57 | 174,27 | 3,44 |
| | | 180 | 12,50 | 15,18 | 10,81 | 209,57 | 3,86 |
| | Кисель из сухофруктов | 150 | 0,17 | 0,01 | 26,45 | 106,65 | 0,11 |
| | | 200 | 0,23 | 0,01 | 35,27 | 142,20 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный, обогащенный йодом | 40 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 118,33 | 0,00 |
| | | 50 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 142,00 | 0,00 |
| полдник | | | | | | | |
| | Запеканка из творога со сметаной | 120 | 21,31 | 14,52 | 22,06 | 304,80 | 0,29 |
| | | 150 | 26,64 | 18,15 | 27,57 | 381,00 | 0,36 |
| | Ряженка (жирность 2,5%) | 150 | 4,35 | 0,00 | 6,30 | 76,00 | 0,45 |
| | | 170 | 5,22 | 0,00 | 7,56 | 92,00 | 0,54 |
| | Яблоко | 100 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 |
| | | 110 | 0,66 | 0,66 | 16,17 | 77,55 | 16,50 |
| Итого за 10 день | | | 52,09 | 49,59 | 210,49 | 1506,03 | 37,37 |
| | | | 62,94 | 58,26 | 250,64 | 1802,95 | 43,50 |
| Итого за весь период | | | 422,02 | 475,23 | 2067,21 | 14274,31 | 582,75 |
| | | | 535,60 | 618,20 | 2669,93 | 18338,51 | 1012,49 |
| Среднее значение за период | | | 42,20 | 47,52 | 206,72 | 1427,43 | 58,28 |
| | | | 53,56 | 61,82 | 266,99 | 1833,85 | 101,25 |
| Содержание белков, жиров, | | | 1 | 1 | 4 | | |
| | | | 42 | 47 | 203 | 1400 | 45 |
| | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50 |