

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего МБДОУ
«Детский сад № 5» г. Алейска

И.В. Постникова

Приказ № 70а-09
от 26.09.2011 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад № 5» г. Алейска

Использован «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания», 2011 г., Уфа;
составители Маннанова Н.А., Мансурова Г.А., Залиева И.В.

| Прием пиши | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---|---------------|------------------|-------------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая рассыпчатая | 150/200 | 8,4/11,2 | 5,4/7,0 | 34,6/46,2 | 224/296 | 160 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | 18/25 | 258 |
| | Бутерброд с маслом | 35/5 35/10 | 2,4/4,0 | 4,4/4,6 | 14,6/24,2 | 146/156 | 1 |
| Итого за завтрак | | 340/445 | 10,9/15,3 | 9,82/11,63 | 53,8/79,5 | 388/477 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| Итого за завтрак | Сок | 200/200 | 0,85 | - | 23,13 | 90,77 | |
| | | 200/200 | 0,85 | - | 23,13 | 90,77 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с кропой (шпено) со сметаной | 150/200 | 1,6/2,6 | 1,5/2,6 | 11,3/19,3 | 68/113 | 57 |
| | Макароны отварные | 120/150 | 4,3/5,5 | 3,4/4,2 | 26,7/33,3 | 157/196 | 197 |
| | Азу из курицы | 50/70 | 14,8/20,3 | 20,2/24,9 | 3,3/3,3 | 254/318 | 88 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,7/1,0 | 0,04/0,05 | 20,6/27,6 | 82/110 | |
| | Хлеб | 30/60 | 7,6 | 0,9 | 48,4 | 69,6/139,2 | |
| Итого за обед | | 500/680 | 29/37 | 26,04/32,65 | 99/112,6 | 630,6/763,2 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Каша молочная геркулес | 150/200 | 5,2/7,7 | 8,2/10 | 38,4/43,9 | 198/264 | 169 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | 18/25 | 258 |
| | Батон | 30 | 7,6 | 0,9 | 48,4 | 69,6 | |
| | Кондитерские изделия | 25 | | | | 131,67 | |
| Итого за полдник | | 355/455 | 12,9/15,4 | 9,12/10,93 | 91,4/101/4 | 417,27/490,27 | |
| Итого за день | | | | | | 1526,64/1934,24 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|---------|-----------|-------------------------|-------------|
| День 2 | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша яичневая молочная | 150/200 | 7,0/9,3 | 6,0/7,9 | 34,2/45,7 | 221/295 | 166 |
| | Кофеинный напиток | 150/200 | 2,1/2,8 | 2,1/2,8 | 11,0/14,7 | 70/93 | 262 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 35/10/10 | 9,7/9,7 | 9,9/9,9 | 30,8/30,8 | 254/254 | 2 |
| Итого за завтрак | | 335/420 | 18,8/21,8 | 18/20,6 | 76/91,2 | 545/642 | |

| П завтрак | Шиповник | 200 | 0,6 | 0,3 | 27 | 111 | 273 |
|------------------|--------------------------|---------|-----------|-------------|--------------|-------------|-----|
| Итого за завтрак | | 200 | 0,6 | 0,3 | 27 | 111 | |
| Обед | Рассольник со сметаной | 150/200 | 1,3/2,2 | 3,0/5,3 | 9,3/15,4 | 71/120 | 61 |
| | Кнели рыбные | 75/75 | 12,4/12,4 | 7,7/7,7 | 4,4/4,4 | 137/137 | 80 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 120/150 | 3,7/4,9 | 3,6/4,7 | 37,6/50,2 | 201/268 | 164 |
| | Салат из свеклы | 40/60 | 0,5/0,8 | 2,9/4,9 | 3,2/4,8 | 42/66 | 24 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,7/1,0 | 0,04/0,05 | 20,06/27,6 | 82/110 | 268 |
| | Хлеб | 30/60 | 7,6 | 0,9 | 48,4 | 69,6/139,2 | |
| Итого за обед | | 565/745 | 25,9/28,9 | 18,14/23,55 | 122,96/150,8 | 602,6/840,2 | |

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------|---------|---------|---------|-----------|---------------|---------------|
| Полдник | Мучные изделия | 70/70 | 5,5/5,5 | 3,9/3,9 | 37,6/37,6 | 208/208 | 240, 248, 249 |
| | Какао с молоком | 150/200 | 2,4/3,2 | 2,3/3,1 | 10,2/13,5 | 69/93 | 264 |
| Итого за полдник | | 220/270 | 7,9/8,7 | 6,2/7,0 | 47,8/51,1 | 277/301 | |
| Итого за день | | | | | | 1535,6/1894,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150/200 | 6,1/8,1 | 7,7/10,2 | 25,4/33,8 | 195/259 | 178 |
| | Кофеинный напиток | 150/200 | 2,1/2,8 | 2,1/2,8 | 11,0/14,7 | 70/93 | 262 |
| | Бутерброд с маслом | 35/5/10 | 2,4/4,0 | 8,6/4,6 | 14,6/24,2 | 146/156 | 1 |
| Итого за завтрак | | 340/445 | 10,6/14,8 | 18,4/17,6 | 68,6/72,7 | 411/508 | |
| II завтрак | Яблоко | 100 | - | - | 23,13 | 47,0 | |
| Итого за завтрак | | 100 | - | - | 23,13 | 47,0 | |
| Обед | Суп картофельный с клещками | 150/250 | 1,2/2,1 | 1,8/3,0 | 8,7/14,4 | 56/94 | 58 |
| | Гуляш | 60/70 | 17,3/20,1 | 18/20,5 | 3,2/3,2 | 212/245 | 89 |
| | Картофельное пюре | 120/150 | 2,4/3,1 | 3,7/4,6 | 16,1/20,1 | 109/137 | 133 |
| | Капуста тушеная | 120/150 | 2,6/3,3 | 3,9/4,9 | 11,3/14,1 | 90/113 | 135 |
| | Кисель | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,1/0,1 | 20,7/27,6 | 82/109 | 275 |
| | Хлеб | 30/60 | 7,6 | 0,9 | 48,4 | 69,6/139,2 | |
| Итого за обед | | 630/880 | 31,2/36,3 | 28,4/34 | 108,4/127,8 | 618,6/837,2 | |
| Полдник | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 120/150 | 21,9/27,5 | 15,8/19,8 | 27,6/35,1 | 341/431 | 207 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | 18/25 | 258 |
| Итого за полдник | | | | | | 359/456 | |
| Итого за день | | | | | | 1435,6/1848,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------|-----------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 150/200 | 4,7/6,3 | 6,1/8,1 | 25,1/33,5 | 174/232 | 183 |
| | Кофеинный напиток | 150/200 | 2,1/2,8 | 2,1/2,8 | 11,0/14,7 | 70/93 | 262 |
| | Бутерброд с повидлом | 35/10/20 | 6,7/9,7 | 9,6/9,9 | 13,2/30,8 | 222/222 | 2 |
| Итого за завтрак | | 365/465 | 13,5/18,8 | 17,8/20,8 | 49,3/79 | 466/547 | |
| П завтрак | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 0,85 | - | 23,13 | 90,77 | |
| Итого за завтрак | | 200 | 0,85 | - | 23,13 | 90,77 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свекольник со сметаной | 150/250 | 1,2/2,1 | 3,1/5,2 | 8,9/14,8 | 68/114 | 64 |
| | Гороховое поре | 100/150 | 9,8/14,6 | 3,4/5,1 | 22,1/33,1 | 160/240 | 156 |
| | Котлета мясная (биточки) | 50/70 | 7,8/11,0 | 10,8/15,2 | 8,3/10,9 | 163/225 | 92 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,7/1,0 | 0,04/0,05 | 20,6/27,6 | 82/110 | 268 |
| | Хлеб | 30/60 | 30,1/37,8 | 0,9 | 48,4 | 69,6/139,2 | |
| Итого за обед | | 480/730 | 27,1/36,3 | 18,24/26,45 | 108,3/134,8 | 542,6/828,20 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 60/90 | 5,3/7,9 | 7,8/11,6 | 0,9/1,3 | 95/141 | 203 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | 18/25 | 258 |
| | Кондитерские изделия | 25 | | | | 131,67 | |
| | Батон | 30/30 | 7,6/7,6 | 0,9/0,9 | 48,4/48,4 | 69,6/69,6 | |
| Итого за полдник | | | | | | 314,27/367/27 | |
| Итого за день | | | | | | 1413,64/1833,24 | |

| Прием пиши | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|---------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 150/200 | 5,6/7,4 | 6,6/8,8 | 26,4/35,1 | 187/250 | 181 |
| | Кофеинный напиток | 150/200 | 2,1/2,8 | 2,1/2,8 | 11,0/14,7 | 70/93 | 262 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 35/10/10 | 9,7/9,7 | 9,9/9,9 | 30,8/30,8 | 254/254 | 2 |
| Итого за завтрак | | 355/455 | 17,7/19,5 | 24/25,9 | 94,1/102,8 | 511/597 | |

| | | | | | | | |
|------------------|----------|-----|-----|-----|----|-----|--|
| II завтрак | Шиповник | 200 | 0,6 | 0,3 | 27 | 111 | |
| Итого за завтрак | | 200 | 0,6 | 0,3 | 27 | 111 | |

| | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|---------|-----------|-------------|-------------|-------------|-----|
| Обед | Суп гороховый | 150/250 | 4,5/8,0 | 2,6/4,4 | 17,7/31,8 | 114/202 | 60 |
| | Плов | 150/200 | 16,6/22,2 | 17,3/23 | 25,4/33,9 | 326/434 | 106 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150/200 | 0,7/1,0 | 0,04/0,05 | 20,6/27,6 | 82/110 | 268 |
| | Хлеб | 30/60 | 7,6 | 0,9 | 48,4 | 69,6/139,2 | |
| Итого за обед | | 480/710 | 32,4/38,8 | 20,84/28,35 | 112,1/141,7 | 591,6/885,2 | |

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|---------|---------|-----------|-----------|----------------|-------------|
| Полдник | Мучное кулинарное изделие (вареники) | 70/20 | 5,5/5,5 | 3,9/3,9 | 37,6/37,6 | 208/208 | 240,248,249 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1/0,2 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | 18/25 | 258 |
| Итого за полдник | | 240/290 | 5,6/5,7 | 3,92/3,93 | 42,2/46,7 | 226/233 | |
| Итого за день | | | | | | 1439,60/1826,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|----------------|-------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 6 | | | | | | |
| Завтрак | Макаронные изделия с твердым сыром | 140/170 | 8,0/9,9 | 7,4/15,2 | 26,7/31,5 | 209/307 |
| | Кофейный напиток | 150/200 | 2,1/2,8 | 2,1/2,8 | 11,0/14,7 | 70/93 |
| | Бутерброд с маслом | 35/5 35/10 | 2,4/4,0 | 4,4/4,6 | 14,6/24,2 | 146/156 |
| Итого за завтрак | | 340/420 | 12,5/16,7 | 13,9/22,6 | 52,3/70,4 | 425/556 |
| | | | | | | |
| II завтрак | Сок | 200 | 0,85 | - | 23,13 | 90,77 |
| Итого за завтрак | | 200 | 0,85 | - | 23,13 | 90,77 |
| | | | | | | |
| Обед | Суп гречневый | 150/200 | 1,3/2,1 | 3,4/60,60 | 7,5/12,4 | 66/113 |
| | Каша перловая | 150/200 | 4,6/6,1 | 3,6/4,8 | 31,7/42,2 | 180/240 |
| | Бефстроганов из отварного мяса | 50/70 | 14,8/20,5 | 14,0/18,9 | 3,1/3,3 | 198/265 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,7/1,0 | 0,04/0,05 | 20,6/27,6 | 82/110 |
| | Хлеб | 30/60 | 7,6 | 0,9 | 48,4 | 69,6/139,2 |
| Итого за обед | | 530/730 | 29/37,3 | 21,94/31,25 | 111,3/133,9 | 595,6/867,2 |
| | | | | | | |
| Полдник | Суп пшеничный молочный | 150/200 | 7,04/8,8 | 8,28/10,4 | 18,4/23,0 | 175/219 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | 18/25 |
| | Батон | 30 | 7,6 | 0,9 | 48,4 | 69,6 |
| | Кондитерские изделия | 25 | | | | 131,67 |
| Итого за полдник | | 355/455 | 14,74/25,5 | 9,2/11,33 | 71,4/80,5 | 394,27/445,27 |
| | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | 1505,64/1868,47 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая | 150/200 | 7,9/10,5 | 9,0/11,9 | 29,9/39,9 | 221/295 | 166 |
| | Кофейный напиток | 150/200 | 2,1/2,8 | 2,1/2,8 | 11,0/14,7 | 70/93 | 262 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 35/15/5 | 9,7/9,7 | 9,9/9,9 | 30,8/30,8 | 254/254 | 2 |
| Итого за завтрак | | 350/455 | 19,7/23 | 21/24,6 | 71,7/85,4 | 545/642 | |
| II завтрак | Напиток шиповника | 200 | 0,6 | 0,3 | 27 | 111 | 273 |
| Итого за завтрак | | 200 | 0,6 | 0,3 | 27 | 111 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный | 150/250 | 2,9/4,8 | 2,6/4,4 | 11,1/18,5 | 80/134 | 54 |
| | Котлета рыбная | 50/75 | 8,1/12,1 | 5,7/8,6 | 6,9/10,3 | 112/168 | 79 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 150/200 | 3,7/4,9 | 3,6/4,7 | 37,6/50,2 | 201/268 | 164 |
| | Хлеб | 30/60 | 7,6 | 0,9 | 48,1 | 69,6/139,2 | |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,7/1,0 | 0,04/0,05 | 20,6/27,6 | 82/110 | 268 |
| Итого за обед | | 530/785 | 23/30,4 | 12,84/18,65 | 124,3/154,7 | 544,6/819,2 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Мучные изделия | 70 | 5,5/5,5 | 3,9/3,9 | 37,6/37,6 | 208/208 | 240,248,249 |
| | Какао с молоком | 150/200 | 2,4/3,2 | 2,3/3,1 | 10,2/13,5 | 69/93 | 264 |
| Итого за полдник | | 220/270 | 7,9/8,7 | 6,2/7 | 47,8/51,1 | 277/301 | |
| Итого за день | | | | | | 1477,6/1873,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша из семи круп | 150/200 | 7,9/10,5 | 9,0/11,9 | 29,9/39,9 | 231/309 | 175 |
| | Кофеинный напиток | 150/200 | 2,1/2,8 | 2,1/2,8 | 11,0/14,7 | 70/93 | 262 |
| | Бутерброд с сыром | 35/10/5 | 9,7/9,7 | 9,9/9,9 | 30,8/30,8 | 167/254 | 2 |
| Итого за завтрак | | 335/415 | 19,7/23 | 21/24,6 | 71,7/85,4 | 468/656 | |
| П завтрак | Яблоко | 100 | - | - | 23,13 | 47,0 | |
| Итого за завтрак | | 100 | - | - | 23,13 | 47,0 | |
| Обед | Борщ со сметаной | 150/200 | 1,1/1,8 | 3,3/5,7 | 7,5/12,5 | 63/107 | |
| | Пельмени | 205/205 | 21,1/21,1 | 12,45/12,45 | 36,05/36,05 | 341/341 | 422 (сборник технических нормативов) |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,7/1,0 | 0,04/0,05 | 20,6/27,6 | 82/110 | |
| | Хлеб | 30 | 7,6 | 0,9 | 48,4 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 535/635 | 30,5/31,5 | 16,69/19,1 | 112,55/124,55 | 555,6/627,6 | |
| Полдник | Каша гречневая | 150/200 | 8,4/11,2 | 5,4/7,0 | 34,6/46,2 | 224/296 | 160 |
| | Батон | 30 | 7,6 | 0,9 | 48,4 | 69,6 | |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | 18/25 | 253 |
| | Кондитерские изделия | 25 | | | | 131,67 | |
| Итого за полдник | | 355/455 | 16,1/18,9 | 6,32/7,93 | 87,6/103,7 | 443,27/522,27 | |
| Итого за день | | 1325/1605 | 69,1/78,7 | 43,37/50,38 | 305,28/356,08 | 1513,87/1852,87 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная вязкая | 150/200 | 5,3/7,7 | 7,7/10,0 | 26,1/43,9 | 195/297 | 168 |
| | Кофеинный напиток | 150/200 | 2,1/2,8 | 2,1/2,8 | 11,0/14,7 | 70/93 | 262 |
| | Бутерброд с маслом и повидлом | 35/10/20 | 2,4/2,4 | 7,5/7,5 | 36,9/36,9 | 222/222 | 4 |
| Итого за завтрак | | 335/430 | 9,8/12,9 | 17,3/20,3 | 74/95,5 | 487/612 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| Йогурт | | 150 | 0,56 | 0,1 | 7,3 | 51 | 253 |
| Итого за завтрак | | 150 | 0,56 | 0,1 | 7,3 | 51 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп пшеничный со сметаной | 150/200 | 1,6/2,6 | 1,5/2,6 | 11,6/19,3 | 68/113 | тех.карта №57 |
| | Оладьи с печени | 75/75 | 10,1/15,1 | 7,0/10,5 | 6,8/10,1 | 196/196 | 118 |
| | Макароны отварные | 120/150 | 4,3/5,5 | 3,4/4,2 | 26,7/33,3 | 157/196 | 197 |
| | Салат из огурцов | 60/60 | 0,3/0,5 | 1,8/2,7 | 1,2/1,8 | 33/33 | 12 |
| | Кисель | 150/200 | 0,1/1,0 | 0,1/0,1 | 20,7/27,6 | 82/109 | 275 |
| | Хлеб | 30/60 | 7,6 | 0,9 | 48,4 | 69,6/139,2 | |
| Итого за обед | | 540/745 | 34,0/31,4 | 14,7/21 | 115,4/140,5 | 605,6/786,2 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Суп гороховый с сухарями | 150/200 | 4,5/8,0 | 2,6/4,4 | 17,7/31,8 | 114/202 | 59 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1/0,1 | 0,02/0,03 | 4,6/9,1 | 18/25 | |
| | Кондитерские изделия | 25 | | | | 131,67 | |
| Итого за полдник | | 325/475 | 4,6/8,1 | 2,62/4,43 | 22,3/40,9 | 263,67/358,67 | |
| Итого за день | | 1350/1800 | 39,56/53,86 | 34,66/45,78 | 218,9/284,2 | 1407,27/1807,87 | |

| Присем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|---------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная (манная) | 150/200 | 6,1/8,1 | 7,7/10,2 | 25,4/33,8 | 195/259 | 178 |
| | Кофеинный напиток | 150/200 | 2,1/2,8 | 2,1/2,8 | 11,0/14,7 | 70/93 | 262 |
| | Бутерброд с маслом | 35/5 | 2,4/4,0 | 4,4/4,6 | 14,6/24,2 | 146/156 | |
| | 35/10 | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 340/445 | 10,6/14,9 | 14,2/17,6 | 51/72,7 | 411/508 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,3 | 27 | 111 | 273 |
| | Итого за завтрак | 200 | 0,6 | 0,3 | 27 | 111 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп фасолевый со сметаной | 150/200 | 4,5/8,0 | 2,6/4,4 | 17,7/31,8 | 114/202 | 59 |
| | Тефтели мясные | 80/80 | 11,2/11,2 | 18,2/18,2 | 16,1/16,1 | 273/273 | 102 |
| | Пюре картофельное | 120/150 | 2,4/3,1 | 3,7/4,6 | 16,1/20,1 | 109/137 | 133 |
| | Салат из капусты | 40/60 | 0,9/1,4 | 1,8/2,7 | 4,2/6,3 | 36/55 | 5 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,7/1,0 | 0,04/0,05 | 20,06/27,6 | 82/110 | 268 |
| | Хлеб | 30/60 | 7,6 | 0,9 | 48,4 | 69,6/139,2 | |
| | Итого за обед | 570/750 | 27,3/32,3 | 27,24/30,85 | 123,10/150,3 | 683,60/916,20 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Мучные кулинарные изделия | 70/70 | 5,5/5,5 | 3,9/3,9 | 37,6/37,6 | 208/208 | 240, 248, 249 |
| | Чай с сахаром и молоком | 150/200 | 1,1/1,4 | 1,1/1,4 | 6,2/11,2 | 38/61 | 259 |
| | Итого за полдник | 220/270 | 6,6/6,9 | 5,0/5,3 | 43,8/48,8 | 246/269 | |
| | Итого за день | | | | | 1451,60/1804,20 | |

Среднее значение за период в день: 1457,21/1837,31