

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»

Н.Г.Подгорная

Приказ № 9/1 от 01.03.2017 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ
ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ДЕТСКИЙ САД № 1»**

Г. ЗУБЦОВ
2017 год.

День 1

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|-------|-----------------|--------------|-------|-------|--------------------------|-------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | 375-415/5 | 4.03 | 5.08 | 51.52 | 277.9 | 0.026 | 0.026 | - | 10.8 | 0.8 |
| Макароньы отварные с маслом | 170-190/5 | 2.03 | 3.8 | 13.9 | 102.9 | - | 0.008 | - | 6.8 | 0.5 |
| Кисель | 180-200 | - | - | 24 | 95 | - | - | - | - | - |
| Печенье | 25 | 2.0 | 2.0 | 13.62 | 80 | 0.026 | 0.018 | - | 4 | 0.3 |
| Обед | 600-700 | 20.59 | 16.63 | 54.82 | 448.3 | 0.37 | 0.24 | 12.01 | 88.72 | 6.68 |
| Суп гороховый с курицей | 200-250 | 6.5 | 5.2 | 22.09 | 150 | 0.21 | 0.08 | 6.1 | 35.89 | 1.3 |
| Картофель тушеный с куриным мясом | 180-200 | 12.39 | 11.23 | 13.03 | 210 | 0.11 | 0.12 | 5.91 | 26.23 | 2.28 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0.4 | - | 12.7 | 52.3 | - | - | - | 20.8 | 1.5 |
| Хлеб ржаной | 40-50 | 1.3 | 0.2 | 7 | 36 | 0.05 | 0.04 | - | 5.8 | 0.6 |
| Полдник | 230-240 | 4.85 | 1.5 | 48.23 | 221.77 | 0.06 | 0.05 | 2 | 57 | 2.80 |
| Сок фруктовый | 200 | 0.85 | - | 23.23 | 90.77 | 0.01 | 0.01 | 2 | 7 | 1.40 |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | 4 | 1.5 | 25 | 131 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Ужин | 390-440 | 14.52 | 6.725 | 40.53 | 431.6 | 0.276 | 0.269 | 1 | 183.451 | 4.634 |
| Каша гречневая молочная | 180-200 | 7.72 | 2.025 | 0.85 | 205.2 | 0.196 | 0.099 | - | 12.251 | 4.104 |
| Кофейный напиток на молоке | 180-200 | 2.8 | 3.2 | 14.68 | 95.4 | 0.03 | 0.13 | 1 | 121.2 | 0.13 |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | 4 | 1.5 | 25 | 131 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Итого | 1595-1795/5 | 43.99 | 29.935 | 195.1 | 1379.57 | 0.732 | 0.585 | 15.01 | 339.9 | 14.9 |

День 2

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины. мг | | | Минеральные вещества. мг | |
|--|--------------|----------------------|-------|---------|-----------------|--------------|-------|-------|--------------------------|-------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | 410-490/5 | 16.2 | 27.72 | 13.225 | 509.9 | 0.16 | 0.269 | 1 | 184.1 | 2.59 |
| Каша кукурузная молочная | 200-250 | 5.8 | 0.85 | 0.825 | 236.5 | 0.06 | 0.039 | - | 14 | 1.89 |
| Какао на молоке | 180-200 | 1.7 | 1.8 | 12.4 | 71.4 | 0.05 | 0.19 | 1 | 120.1 | 0.3 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 30-40/5 | 8.7 | 25.07 | - | 202 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Обед | 600-700 | 28.75 | 22.58 | 54.25 | 554.2 | 0.14 | 1.06 | 11.06 | 81.49 | 5.22 |
| Суп вермишелевый с курицей | 200-250 | 5.44 | 5.91 | 20.05 | 154.5 | 0.09 | 0.22 | 7.12 | 37.4 | 1.6 |
| Овощи тушеные с куриным мясом | 180-200 | 21.61 | 16.47 | 14.5 | 311.4 | 0.07 | 0.08 | 3.94 | 17.49 | 1.52 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0.4 | - | 12.7 | 52.3 | - | - | - | 20.8 | 1.5 |
| Хлеб ржаной | 40-50 | 1.3 | 0.2 | 7 | 36 | 0.05 | 0.04 | - | 5.8 | 0.6 |
| Полдник | 110 | 0.5 | 0.5 | 12.7 | 58.5 | 0.04 | 0.04 | 8 | 20.8 | 2.3 |
| Фрукт | 110 | 0.5 | 0.5 | 12.7 | 58.5 | 0.04 | 0.04 | 8 | 20.8 | 2.3 |
| Ужин | 300-350 | 22 | 13.5 | 34.3 | 363 | 0.14 | 0.67 | - | 97.8 | 2.3 |
| Творожная - манная запеканка с сгущенкой | 120-150 | 22 | 13.5 | 24.3 | 325 | 0.14 | 0.67 | - | 97.8 | 2.3 |
| Чай | 180-200 | - | - | 10 | 38 | - | - | - | - | - |
| Итого | 1420-1650/5 | 67.45 | 64.3 | 114.475 | 1485.6 | 0.48 | 2.039 | 20.06 | 384.19 | 12.41 |

День 3

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------|--------------|-------|-------|--------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | 410-490 | 13.03 | 14.79 | 61.08 | 489.3 | 0.18 | 0.57 | 3 | 416.2 | 1.53 |
| Каша рисовая молочная | 200-250 | 6.23 | 10.09 | 21.4 | 262.9 | 0.1 | 0.4 | 2 | 245 | 1.0 |
| Кофейный напиток на молоке | 180-200 | 2.8 | 3.2 | 14.68 | 95.4 | 0.03 | 0.13 | 1 | 121.2 | 0.13 |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | 4 | 1.5 | 25 | 131 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Обед | 600-730 | 25 | 14.45 | 108.24 | 694.34 | 0.48 | 0.51 | 63.47 | 234.4 | 6.192 |
| Щи из свежей капусты с куриным мясом и сметаной | 200-250 | 4.8 | 3.15 | 25.7 | 145.3 | 0.14 | 0.116 | 40.6 | 80 | 1.3 |
| Картофельное пюре | 120-150 | 7.23 | 6.3 | 52.5 | 296.5 | 0.22 | 0.21 | 22.3 | 83.2 | 2.28 |
| Котлета рыбная | 60-80 | 11.27 | 4.8 | 10.34 | 164.24 | 0.07 | 0.144 | 0.576 | 44.6 | 0.512 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0.4 | - | 12.7 | 52.3 | - | - | - | 20.8 | 1.5 |
| Хлеб ржаной | 40-50 | 1.3 | 0.2 | 7 | 36 | 0.05 | 0.04 | - | 5.8 | 0.6 |
| Полдник | 240 | 4.85 | 2 | 54.23 | 273.77 | 0.01 | 0.01 | 2 | 20.6 | 1.80 |
| Сок фруктовый | 200 | 0.85 | - | 23.23 | 90.77 | 0.01 | 0.01 | 2 | 7 | 1.40 |
| Вафли | 40 | 4 | 2 | 31 | 183 | - | - | - | 13.6 | 0.4 |
| Ужин | 340-380 | 10.3 | 9.1 | 72.9 | 406.6 | 0.5 | 0.95 | 1.1 | 116.2 | 0.5 |
| Блины с повидлом | 160-180 | 10.3 | 9.1 | 62.9 | 368.6 | 0.5 | 0.95 | 1.1 | 116.2 | 0.5 |
| Чай | 180-200 | - | - | 10 | 38 | - | - | - | - | - |
| Итого | 1590-1840 | 53.18 | 40.34 | 296.45 | 1864.01 | 1.17 | 2.04 | 69.57 | 787.4 | 10.022 |

День 4

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|---|--------------|----------------------|--------|---------|-----------------|--------------|-------|------|--------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | 410-490/5 | 16.07 | 27.42 | 12.575 | 453.4 | 0.16 | 0.25 | 1 | 181 | 1.24 |
| Каша манная молочная | 200-250 | 5.67 | 0.55 | 0.175 | 180 | 0.06 | 0.02 | - | 10.9 | 0.54 |
| Какао на молоке | 180-200 | 1.7 | 1.8 | 12.4 | 71.4 | 0.05 | 0.19 | 1 | 120.1 | 0.3 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 30-40/5 | 8.7 | 25.07 | - | 202 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Обед | 600-730 | 23.192 | 17.502 | 84.668 | 552.77 | 0.29 | 0.131 | 8.4 | 82.119 | 5.942 |
| Суп рассольник с куриным мясом и сметаной | 200-250 | 2.53 | 4.4 | 30.9 | 130.7 | 0.1 | 0.06 | 7.6 | 29.7 | 0.8 |
| Гуляш из куриного мяса | 60-80 | 13.112 | 6.752 | 2.808 | 126.4 | 0.08 | 0.016 | 0.8 | 19.504 | 2.232 |
| Макароны отварные | 120-150 | 5.85 | 6.15 | 31.26 | 207.37 | 0.06 | 0.015 | 0 | 6.315 | 0.81 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0.4 | - | 12.7 | 52.3 | - | - | - | 20.8 | 1.5 |
| Хлеб ржаной | 40-50 | 1.3 | 0.2 | 7 | 36 | 0.05 | 0.04 | - | 5.8 | 0.6 |
| Полдник | 110 | 0.5 | 0.5 | 12.7 | 58.5 | 0.04 | 0.04 | 8 | 20.8 | 2.3 |
| Фрукт | 110 | 0.5 | 0.5 | 12.7 | 58.5 | 0.04 | 0.04 | 8 | 20.8 | 2.3 |
| Ужин | 300-350 | 21 | 13.5 | 34.3 | 364 | 0.14 | 0.67 | - | 97.8 | 0.60 |
| Сырники со сгущенкой | 120-150 | 21 | 13.5 | 24.3 | 326 | 0.14 | 0.67 | - | 97.8 | 0.60 |
| Чай | 180-200 | - | - | 10 | 38 | - | - | - | - | - |
| Итого | 1420-1680/5 | 60.762 | 58.922 | 144.243 | 1428.67 | 0.63 | 1.091 | 17.4 | 381.71 | 10.082 |

День 5

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------|--------------|------|------|--------------------------|------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | 410-490/5 | 13.2 | 30.07 | 27.08 | 368.8 | 0.13 | 0.36 | 2 | 291.3 | 0.83 |
| Молочная каша пшеничная | 200-250 | 2.8 | 3.2 | 14.68 | 95.4 | 0.03 | 0.13 | 1 | 121.2 | 0.13 |
| Какао на молоке | 180-200 | 1.7 | 1.8 | 12.4 | 71.4 | 0.05 | 0.19 | 1 | 120.1 | 0.3 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 30-40/5 | 8.7 | 25.07 | - | 202 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Обед | 600-730 | 28.2 | 12.25 | 55.02 | 455.4 | 1.8 | 0.31 | 86.2 | 249.15 | 3.25 |
| Суп рыбный | 200-250 | 15.9 | 0.75 | 11.52 | 131.8 | 0.1 | 0.12 | 7.37 | 60.75 | 0.85 |
| Капуста тушеная с колбасой | 180-230 | 10.6 | 11.3 | 23.8 | 235.3 | 1.2 | 0.15 | 78.9 | 161.8 | 0.30 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0.4 | - | 12.7 | 52.3 | - | - | - | 20.8 | 1.5 |
| Хлеб ржаной | 40-50 | 1.3 | 0.2 | 7 | 36 | 0.05 | 0.04 | - | 5.8 | 0.6 |
| Полдник | 240-270 | 4.55 | 7.47 | 36.19 | 240.63 | 0.05 | 0.05 | - | - | - |
| Слойка | 60-70 | 4.55 | 7.47 | 26.19 | 202.63 | 0.05 | 0.05 | - | - | - |
| Чай | 180-200 | - | - | 10 | 38 | - | - | - | - | - |
| Ужин | 290-340 | 14.88 | 13.82 | 41.12 | 346.11 | 0.13 | 0.17 | 2.5 | 171.68 | 0.53 |
| Омлет натуральный | 80-100 | 8.08 | 9.12 | 1.44 | 119.71 | 0.05 | - | 1.5 | 0.48 | - |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | 4 | 1.5 | 25 | 131 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Кофейный напиток на молоке | 180-200 | 2.8 | 3.2 | 14.68 | 95.4 | 0.03 | 0.13 | 1 | 121.2 | 0.13 |
| Итого | 1540-1830/5 | 60.83 | 63.61 | 159.41 | 1410.94 | 2.11 | 0.89 | 90.7 | 712.31 | 4.61 |

День 6

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------|--------------|-------|------|--------------------------|-------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | 405-475 | 16 | 10.7 | 81.52 | 490 | 0.326 | 0.193 | - | 25.57 | 7.3 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200-250 | 14 | 8.7 | 57.9 | 372 | 0.3 | 0.175 | - | 21.575 | 7 |
| Чай | 180-200 | - | - | 10 | 38 | - | - | - | - | - |
| Печенье | 25 | 2.0 | 2.0 | 13.62 | 80 | 0.026 | 0.018 | - | 4 | 0.3 |
| Обед | 600-730 | 9.19 | 8.58 | 42.3 | 261.29 | 0.14 | 0.12 | 14.2 | 81.57 | 3.84 |
| Свекольник с куриным мясом и сметаной | 200-250 | 3.38 | 5.2 | 11.03 | 116.11 | 0.07 | 0.05 | 7.97 | 38.04 | 1.31 |
| Ленивые голубцы | 180-230 | 4.11 | 3.18 | 2.99 | 56.88 | 0.02 | 0.03 | 6.23 | 16.93 | 0.43 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0.4 | - | 12.7 | 52.3 | - | - | - | 20.8 | 1.5 |
| Хлеб ржаной | 40-50 | 1.3 | 0.2 | 7 | 36 | 0.05 | 0.04 | - | 5.8 | 0.6 |
| Полдник | 210-240 | 4 | 1.5 | 49 | 226 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Кисель | 180-200 | - | - | 24 | 95 | - | - | - | - | - |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | 4 | 1.5 | 25 | 131 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Ужин | 410-490 | 15.05 | 15.95 | 65.48 | 460.2 | 0.13 | 0.345 | 2.12 | 303.7 | 1.105 |
| Молочная вермишель | 200-250 | 8.25 | 11.25 | 25.8 | 233.8 | 0.05 | 0.175 | 1.12 | 132.5 | 0.575 |
| Кофейный напиток на молоке | 180-200 | 2.8 | 3.2 | 14.68 | 95.4 | 0.03 | 0.13 | 1 | 121.2 | 0.13 |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | 4 | 1.5 | 25 | 131 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Итого | 1625-1935 | 44.24 | 36.73 | 238.3 | 1437.49 | 0.646 | 0.698 | 16.3 | 460.84 | 12.6 |

День 7

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------|--------------|-------|-------|--------------------------|-------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | 410-490/5 | 17.73 | 38.17 | 39.8 | 508.4 | 0.29 | 0.65 | 3 | 423.2 | 2.2 |
| Геркулесовая каша молочная | 200-250 | 7.33 | 11.3 | 27.4 | 235 | 0.19 | 0.42 | 2 | 253.1 | 1.5 |
| Какао на молоке | 180-200 | 1.7 | 1.8 | 12.4 | 71.4 | 0.05 | 0.19 | 1 | 120.1 | 0.3 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 30-40/5 | 8.7 | 25.07 | - | 202 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Обед | 640-780 | 28.13 | 21 | 108.95 | 731.7 | 0.454 | 0.448 | 31.54 | 239.94 | 7.66 |
| Салат из свеклы | 40-50 | 0.7 | 4.2 | 8.87 | 73.6 | 0.012 | 0.012 | 0.4 | 14.64 | 0.55 |
| Щи с куриным мясом и сметаной | 200-250 | 7.7 | 4.34 | 20.1 | 145.3 | 0.116 | 0.09 | 8.2 | 68.1 | 2 |
| Рыба запеченая | 60-80 | 10.8 | 5.96 | 7.78 | 128 | 0.056 | 0.096 | 0.64 | 47.4 | 0.736 |
| Картофельное пюре | 120-150 | 7.23 | 6.3 | 52.5 | 296.5 | 0.22 | 0.21 | 22.3 | 83.2 | 2.28 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0.4 | - | 12.7 | 52.3 | - | - | - | 20.8 | 1.5 |
| Хлеб ржаной | 40-50 | 1.3 | 0.2 | 7 | 36 | 0.05 | 0.04 | - | 5.8 | 0.6 |
| Полдник | 240 | 4.85 | 2 | 54.23 | 273.77 | 0.01 | 0.01 | 2 | 20.6 | 1.8 |
| Сок фруктовый | 200 | 0.85 | - | 23.23 | 90.77 | 0.01 | 0.01 | 2 | 7 | 1.40 |
| Вафли | 40 | 4 | 2 | 31 | 183 | - | - | - | 13.6 | 0.4 |
| Ужин | 330-390 | 25.21 | 13.38 | 56.27 | 450.86 | 0.125 | 0.31 | 0.27 | 178.64 | 1 |
| Ленивые вареники со сметаной | 120-150 | 21.21 | 11.88 | 21.27 | 281.86 | 0.075 | 0.27 | 0.27 | 128.64 | 0.6 |
| Чай | 180-200 | - | - | 10 | 38 | - | - | - | - | - |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | 4 | 1.5 | 25 | 131 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Итого | 1620-1900/5 | 75.92 | 74.55 | 259.25 | 1964.73 | 0.879 | 1.418 | 36.81 | 862.38 | 12.66 |

День 8

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|---|--------------|----------------------|--------|--------|-----------------|--------------|--------|------|--------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | 410-490/5 | 19.225 | 30.295 | 15.53 | 502.6 | 0.27 | 0.26 | 1 | 183.45 | 4.634 |
| Каша гречневая молочная | 200-250 | 7.725 | 2.025 | 0.85 | 205.2 | 0.19 | 0.09 | - | 12.25 | 4.104 |
| Кофейный напиток на молоке | 180-200 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 0,03 | 0,13 | 1 | 121,2 | 0,13 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 30-40/5 | 8,7 | 25,07 | - | 202 | 0,05 | 0,04 | - | 50 | 0,40 |
| Обед | 600-730 | 11.135 | 9.005 | 41.42 | 310.9 | 0.245 | 0.185 | 9.41 | 77.63 | 3.41 |
| Суп по-крестьянски с куриным мясом и сметаной | 200-250 | 3.025 | 2.025 | 16.5 | 115.1 | 0.125 | 0.075 | 8.85 | 47.75 | 1.15 |
| Рисовые тефтели с куриным мясом | 180-230 | 6.41 | 6.78 | 5.22 | 107.5 | 0.03 | 0.03 | 0.56 | 3.28 | 0.16 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0,4 | - | 12,7 | 52,3 | - | - | - | 20,8 | 1,5 |
| Хлеб ржаной | 40-50 | 1,3 | 0,2 | 7 | 36 | 0,05 | 0,04 | - | 5,8 | 0,6 |
| Полдник | 110 | 0.5 | 0.5 | 12.7 | 58.5 | 0.04 | 0.04 | 8 | 20.8 | 2.3 |
| Фрукт | 110 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58,5 | 0,04 | 0,04 | 8 | 20,8 | 2,3 |
| Ужин | 410-490 | 9.1 | 9.7 | 68.27 | 438.52 | 0.08 | 16.74 | 23.5 | 74.45 | 2.80 |
| Овощи тушеные | 200-250 | 5.1 | 8.2 | 33.27 | 269.52 | 0.3 | 16.7 | 23.5 | 24.45 | 2.4 |
| Чай | 180-200 | - | - | 10 | 38 | - | - | - | - | - |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | 4 | 1,5 | 25 | 131 | 0,05 | 0,04 | - | 50 | 0,40 |
| Итого | 1330-1570/5 | 39.96 | 49.5 | 137.92 | 1310.52 | 0.905 | 17.225 | 41.9 | 356.33 | 13.144 |

День 9

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|---------|-----------------|--------------|-------|-------|--------------------------|-------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | 410-410 | 11.93 | 13.39 | 58.8 | 465.3 | 0.2 | 0.63 | 3 | 415.1 | 1.7 |
| Каша рисовая молочная | 200-250 | 6.23 | 10.09 | 21.4 | 262.9 | 0.1 | 0.4 | 2 | 245 | 1.0 |
| Какао на молоке | 180-200 | 1.7 | 1.8 | 12.4 | 71.4 | 0.05 | 0.19 | 1 | 120.1 | 0.3 |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | 4 | 1.5 | 25 | 131 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Обед | 600-730 | 45.4 | 38.93 | 62.783 | 846.8 | 0.519 | 0.419 | 55.45 | 236.95 | 9.16 |
| Борщ на мясном бульоне | 200-250 | 7.22 | 3.61 | 30.1 | 176.8 | 0.129 | 0.119 | 38.5 | 75 | 2.5 |
| Котлета куриная | 60-80 | 33.3 | 28.4 | 6.008 | 462 | 0.3 | 0.2 | - | 46.4 | 3.3 |
| Капуста тушеная | 120-150 | 3.18 | 6.72 | 6.975 | 119.7 | 0.04 | 0.06 | 16.95 | 88.95 | 1.26 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0.4 | - | 12.7 | 52.3 | - | - | - | 20.8 | 1.5 |
| Хлеб ржаной | 40-50 | 1.3 | 0.2 | 7 | 36 | 0.05 | 0.04 | - | 5.8 | 0.6 |
| Полдник | 230-240 | 4.85 | 1.5 | 48.23 | 221.77 | 0.06 | 0.05 | 2 | 57 | 1.8 |
| Сок фруктовый | 200 | 0.85 | - | 23.23 | 90.77 | 0.01 | 0.01 | 2 | 7 | 1.40 |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | 4 | 1.5 | 25 | 131 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Ужин | 340-380 | 10.3 | 9.1 | 72.9 | 406.6 | 0.5 | 0.95 | 1.1 | 116.2 | 0.5 |
| Оладья со сгущенкой | 160-180 | 10.3 | 9.1 | 62.9 | 368.6 | 0.5 | 0.95 | 1.1 | 116.2 | 0.5 |
| Чай | 180-200 | - | - | 10 | 38 | - | - | - | - | - |
| Итого | 1580-1760 | 72.48 | 62.92 | 242.713 | 1940.47 | 1.279 | 2.049 | 61.55 | 825.25 | 13.16 |

День 10

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|---------|-----------------|--------------|-------|-------|--------------------------|-------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | 210-240/5 | 17.8 | 19.06 | 30 | 360.4 | 0.2 | 0.85 | 1 | 143 | 0.62 |
| Яйцо вареное | 1 | 12.7 | 11.5 | 0.7 | 157 | 0.14 | 0.69 | - | 15.2 | 0.15 |
| Кофейный напиток на молоке | 180-200 | 2.8 | 3.2 | 14.68 | 95.4 | 0.03 | 0.13 | 1 | 121.2 | 0.13 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30-40/5 | 2.3 | 4.36 | 14.62 | 108 | 0.03 | 0.03 | - | 6.6 | 0.34 |
| Обед | 620-750 | 16.81 | 17.7 | 58.35 | 489.77 | 0.35 | 0.2 | 30.32 | 95.97 | 6.05 |
| Рассольник с куриным мясом | 200-250 | 1.84 | 3.93 | 14.4 | 96.8 | 0.1 | 0.06 | 25.2 | 33 | 1 |
| Жаркое по-домашнему | 200-250 | 13.27 | 13.57 | 24.25 | 304.67 | 0.2 | 0.1 | 5.12 | 36.37 | 2.95 |
| Компот из сухофруктов | 180-200 | 0.4 | - | 12.7 | 52.3 | - | - | - | 20.8 | 1.5 |
| Хлеб ржаной | 40-50 | 1.3 | 0.2 | 7 | 36 | 0.05 | 0.04 | - | 5.8 | 0.6 |
| Полдник | 265-270 | 11.33 | 10.90 | 56.34 | 378.07 | 0.1 | 0.09 | 2.05 | 74.84 | 2.31 |
| Ватрушка с творогом | 65-70 | 10.48 | 10.90 | 33.11 | 287.30 | 0.09 | 0.08 | 0.05 | 67.84 | 0.91 |
| Сок фруктовый | 200 | 0.85 | - | 23.23 | 90.77 | 0.01 | 0.01 | 2 | 7 | 1.40 |
| Ужин | 410-490 | 7.375 | 16.9 | 54.225 | 398 | 0.175 | 0.165 | 33.12 | 133.87 | 2.6 |
| Винегрет овощной | 200-250 | 3.375 | 15.4 | 19.225 | 229 | 0.125 | 0.125 | 33.12 | 83.87 | 2.2 |
| Чай | 180-200 | - | - | 10 | 38 | - | - | - | - | - |
| Хлеб пшеничный | 30-40 | 4 | 1.5 | 25 | 131 | 0.05 | 0.04 | - | 50 | 0.40 |
| Итого | 1505-1750/5 | 53.315 | 64.56 | 198.915 | 1626.24 | 0.825 | 0.955 | 66.49 | 447.68 | 11.58 |