

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий(ая)

МКДОУ "Детский сад №3 г. Киренска"

(подпись) _____

Потапова Клавдия Михайловна

(ФИО)



от 01.09.2022г

Перспективное десятидневное меню

для организации питания детей от 1-го до 3-ех лет с пребыванием 8-10 часов
на весенне-летний период.

Разработано Управлением образования администрации Киренского муниципального района

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 130 | 3,16 | 3,98 | 16,59 | 91,68 | 268 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 13,52 | 4,48 | 502 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 | 2,43 | 0,31 | 9,32 | 63,7 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 350 | 5,77 | 4,29 | 39,43 | 159,86 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый) | 150 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 72 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 0 | 0 | 18 | 72 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 0,99 | 3,00 | 6,39 | 60,42 | 133 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 3,30 | 0,49 | 16,91 | 106,26 | 297 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 50 | 7,06 | 5,56 | 1,95 | 89,68 | 403 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,75 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| | Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,03 | 0,48 | 3,9 | пром.изг. |
| | Кисель из яблок | 150 | 0,08 | 0,09 | 13,88 | 82 | 520 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 541 | 15,11 | 9,7 | 59,96 | 443,81 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 150 | 3,01 | 3,75 | 7,05 | 79,5 | 534 |
| | Плоды свежие (мандарин) | 95 | 0,76 | 0,19 | 7,12 | 36,1 | пром.изг. |
| | Блинчики с джемом | 54,5/5,5 | 0,97 | 3,65 | 20,80 | 102,88 | 549 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 305 | 4,74 | 7,59 | 34,97 | 218,48 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1346 | 25,62 | 21,58 | 152,36 | 894,15 | |

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 140 | 11,03 | 17,44 | 20,45 | 259,26 | 155 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 20,31 | 102,4 | 508 |
| | Бутерброд с маслом | 22,5/7,5 | 1,88 | 4,84 | 8,38 | 75,94 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 350 | 16,15 | 25,25 | 49,14 | 437,60 | |
| ЗАВТРАК 2 | Йогурт | 120 | 6,00 | 3,00 | 4,20 | 64,8 | пром. изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 120 | 6 | 3 | 4,2 | 64,8 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 134,5/15,5 | 3,68 | 2,92 | 9,00 | 86,79 | 154 |
| | Говядина, тушенная с капустой | 100/50 | 10,07 | 15,49 | 8,08 | 259,72 | 371 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| | Салат из свеклы с сыром | 28/2 | 0,84 | 3,58 | 2,29 | 22,51 | 56 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,08 | 0,00 | 14,55 | 55,35 | 527 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 531 | 18,05 | 22,52 | 54,27 | 525,92 | |
| ПОЛДНИК | Биточки рисовые | 130 | 3,95 | 3,24 | 21,97 | 138,98 | 295 |
| | Чай с медом | 150 | 0,08 | 0,00 | 11,25 | 33,35 | 503 |
| | Плоды свежие (яблоко) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 375 | 4,41 | 3,62 | 42,53 | 216,98 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1376 | 44,61 | 54,39 | 150,14 | 1245,3 | |

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с джемом (абрикосовый) с маслом | 22/14,5/3,5 | 1,56 | 2,44 | 15,84 | 94,48 | 2 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,35 | 1,17 | 14,31 | 71,9 | 506 |
| | Омлет натуральный | 130 | 8,06 | 15,55 | 3,00 | 151,38 | 307 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 350 | 10,97 | 19,16 | 33,15 | 317,76 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кефир | 120 | 3,48 | 3,84 | 4,80 | 70,8 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 120 | 3,48 | 3,84 | 4,8 | 70,8 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с клецками | 150 | 0,66 | 1,42 | 4,78 | 59,5 | 151 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 4,42 | 4,72 | 28,97 | 175,39 | 243 |
| | Котлеты припущенные куриные | 50 | 6,18 | 7,32 | 4,64 | 80 | 417 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| | Салат "Мозайка" | 40 | 0,59 | 3,42 | 3,51 | 45,33 | 35 |
| | Компот из свежих ягод (вишня) | 150 | 0,33 | 0,12 | 14,41 | 58,23 | 526 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 551 | 15,56 | 17,53 | 76,66 | 520 | |
| ПОЛДНИК | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,00 | 11,42 | 45,87 | 504 |
| | Пирожки печеные с капустой | 28/22 | 2,16 | 4,32 | 14,89 | 90,55 | 172 |
| | Плоды свежие (груша) | 95 | 0,38 | 0,29 | 9,79 | 44,65 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 295 | 2,61 | 4,61 | 36,10 | 181,07 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1316 | 32,62 | 45,14 | 150,71 | 1089,63 | |

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная пшеничная вязкая | 130 | 3,02 | 6,55 | 20,30 | 150,63 | 262 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,88 | 2,43 | 13,31 | 71,1 | 513 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 | 2,43 | 0,31 | 9,32 | 63,7 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 350 | 8,33 | 9,29 | 42,93 | 285,43 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт) | 150 | 0,00 | 0,30 | 18,00 | 72 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 0 | 0,3 | 18 | 72 | |
| ОБЕД | Уха рыбацкая | 136/14 | 3,35 | 1,33 | 5,82 | 69,5 | 157 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 3,94 | 11,99 | 101,2 | 434 |
| | Котлеты рыбные | 60 | 5,11 | 1,80 | 5,76 | 67,8 | 351 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| | Винегрет овощной | 30 | 0,37 | 2,74 | 2,04 | 38,01 | 82 |
| | Кисель из кураги | 150 | 0,60 | 0,04 | 19,43 | 99,14 | 521 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 551 | 15,12 | 10,38 | 65,39 | 477,20 | |
| ПОЛДНИК | Булочка "Веснушка" | 45 | 3,01 | 2,32 | 20,40 | 112,45 | 578 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 3,01 | 3,75 | 7,05 | 79,5 | 534 |
| | Плоды свежие (банан) | 95 | 1,42 | 0,48 | 19,95 | 91,2 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 290 | 7,44 | 6,55 | 47,4 | 283,15 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1341 | 30,89 | 26,52 | 173,72 | 1117,78 | |

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 2,60 | 3,10 | 14,52 | 109,5 | 171 |
| | Чай-заварка | 160 | 0,64 | 0,00 | 0,13 | 4,48 | 501 |
| | Бутерброды с повидлом с маслом | 20/23/7 | 1,60 | 3,04 | 10,44 | 80 | 2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 360 | 4,84 | 6,14 | 25,09 | 193,98 | |
| ЗАВТРАК 2 | Йогурт | 120 | 6,00 | 3,00 | 4,20 | 64,8 | пром. изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 120 | 6 | 3 | 4,2 | 64,8 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,08 | 3,12 | 5,35 | 59,31 | 147 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 110 | 3,36 | 3,78 | 19,69 | 111,14 | 248 |
| | Гуляш из говядины | 50 | 6,44 | 4,75 | 1,60 | 86,24 | 373 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| | Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурец) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 | пром.изг. |
| | Компот из свежих плодов (яблоки) | 150 | 0,12 | 0,12 | 14,17 | 56,73 | 526 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 541 | 14,62 | 12,33 | 61,67 | 418,87 | |
| ПОЛДНИК | Сырники из творога | 130 | 10,08 | 10,91 | 23,53 | 210,05 | 326 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,00 | 12,52 | 52,88 | 502 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 310 | 10,17 | 10,91 | 36,05 | 262,93 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1331 | 35,63 | 32,38 | 127,01 | 940,58 | |

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 140 | 3,36 | 4,93 | 20,76 | 111,93 | 272 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 20,31 | 102,4 | 508 |
| | Бутерброд с маслом | 22,5/7,5 | 1,88 | 4,84 | 8,38 | 75,94 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 350 | 8,48 | 12,74 | 49,45 | 290,27 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый) | 150 | 0,00 | 0,00 | 18,30 | 72 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 0 | 0 | 18,3 | 72 | |
| ОБЕД | Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,12 | 3,20 | 6,20 | 58,38 | 160 |
| | Суфле из печени | 50 | 7,20 | 4,35 | 1,37 | 114,83 | 35/8 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| | Рагу из овощей | 110 | 2,20 | 5,88 | 9,35 | 115,28 | 201 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного | 30 | 0,89 | 1,56 | 1,88 | 25,03 | 10 |
| | Кисель из повидла | 150 | 0,00 | 0,00 | 13,09 | 50,53 | 517 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 541 | 14,79 | 15,52 | 52,24 | 465,6 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные с капустой | 28/22 | 2,16 | 2,66 | 14,89 | 90,55 | 172 |
| | Чай с медом | 150 | 0,08 | 0,00 | 11,25 | 33,35 | 503 |
| | Плоды свежие (груша) | 95 | 0,38 | 0,29 | 9,79 | 44,65 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 295 | 2,62 | 2,95 | 35,93 | 168,55 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1336 | 25,89 | 31,21 | 155,92 | 996,42 | |

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 130 | 8,06 | 15,55 | 3,00 | 151,38 | 307 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,88 | 2,43 | 13,31 | 71,1 | 513 |
| | Бутерброды с джемом (абрикосовый) с маслом | 22/14,5/3,5 | 1,56 | 2,44 | 15,84 | 94,48 | 2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 350 | 12,50 | 20,42 | 32,15 | 316,96 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кефир | 120 | 3,48 | 3,84 | 4,80 | 70,8 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 120 | 3,48 | 3,84 | 4,8 | 70,8 | |
| ОБЕД | Солянка из птицы (курица) | 128,5/21,5 | 3,05 | 6,64 | 1,98 | 85,35 | 141 |
| | Плов из отварной птицы (курица) | 100/50 | 7,39 | 11,31 | 27,27 | 279,52 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| | Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,03 | 0,48 | 3,9 | пром.изг. |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,08 | 0,00 | 14,55 | 55,35 | 527 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 531 | 14,43 | 18,51 | 64,63 | 525,67 | |
| ПОЛДНИК | Блинчики с джемом | 54,5/5,5 | 0,97 | 3,65 | 20,80 | 102,88 | 549 |
| | Чай-заварка | 160 | 0,51 | 0,00 | 0,13 | 4,48 | 501 |
| | Плоды свежие (яблоко) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 315 | 1,86 | 4,03 | 30,24 | 152,01 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1316 | 32,27 | 46,8 | 131,82 | 1065,44 | |

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 130 | 2,56 | 5,84 | 16,28 | 109,36 | 266 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,35 | 1,17 | 14,31 | 71,9 | 506 |
| | Бутерброд с сыром | 30/10 | 2,43 | 0,31 | 9,32 | 63,7 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 350 | 6,34 | 7,32 | 39,91 | 244,96 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт) | 150 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 72 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 0 | 0 | 18 | 72 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150 | 2,07 | 2,16 | 13,62 | 87,51 | 149 |
| | Азу | 115/35 | 10,44 | 7,35 | 16,24 | 222,67 | 370 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| | Салат "Студенческий" | 30 | 1,05 | 3,63 | 1,90 | 61,36 | 39 |
| | Кисель из кураги | 150 | 0,60 | 0,04 | 19,43 | 99,14 | 521 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 531 | 17,54 | 13,71 | 71,54 | 572,23 | |
| ПОЛДНИК | Пирог с рыбными консервами | 46/14 | 3,92 | 2,57 | 18,69 | 133,09 | 174 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,19 | 0,00 | 11,42 | 45,87 | 504 |
| | Плоды свежие (мандарин) | 95 | 0,76 | 0,19 | 7,12 | 36,1 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 305 | 4,87 | 2,76 | 37,23 | 215,06 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1336 | 28,75 | 23,79 | 166,68 | 1104,25 | |

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая вязкая | 140 | 2,70 | 7,08 | 16,84 | 119,68 | 259 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,00 | 12,52 | 52,88 | 502 |
| | Бутерброд с маслом | 22,5/7,5 | 1,88 | 4,84 | 8,38 | 75,94 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 350 | 4,67 | 11,92 | 37,74 | 248,50 | |
| ЗАВТРАК 2 | Йогурт | 120 | 6,00 | 3,00 | 4,20 | 64,8 | пром. изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 120 | 6 | 3 | 4,2 | 64,8 | |
| ОБЕД | Рулет из мяса говядины с макаронами | 90/60 | 9,30 | 13,20 | 22,82 | 242 | 296 |
| | Свекольник | 150 | 1,35 | 2,16 | 10,15 | 75,31 | 136 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| | Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурец) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 | пром. изг. |
| | Компот из свежих плодов (яблоки) | 150 | 0,12 | 0,12 | 14,17 | 56,73 | 526 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 531 | 14,59 | 16,04 | 68,00 | 479,49 | |
| ПОЛДНИК | Печенье | 45 | 1,66 | 3,76 | 21,09 | 126,8 | пром.изг. |
| | Молоко кипяченое | 150 | 3,01 | 3,75 | 7,05 | 79,5 | 534 |
| | Плоды свежие (груша) | 95 | 0,38 | 0,29 | 9,79 | 44,65 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 290 | 5,05 | 7,8 | 37,93 | 250,95 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1291 | 30,31 | 38,76 | 147,87 | 1043,74 | |

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|---|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая вязкая | 130 | 3,29 | 6,66 | 17,18 | 106,94 | 261 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 20,31 | 102,4 | 508 |
| | Бутерброды с повидлом с маслом | 20/23/7 | 1,60 | 3,04 | 10,44 | 80 | 2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 360 | 8,13 | 12,67 | 47,93 | 289,34 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый) | 150 | 0,75 | 0,00 | 19,05 | 79,17 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 0,75 | 0 | 19,05 | 79,17 | |
| ОБЕД | Рассольник | 150 | 2,73 | 5,49 | 8,16 | 95 | 138 |
| | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 97/53 | 8,27 | 3,13 | 13,30 | 132,37 | 346 |
| | Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| | Винегрет овощной | 30 | 0,37 | 2,74 | 2,04 | 38,01 | 82 |
| | Кисель из свежих ягод | 180 | 0,18 | 0,09 | 19,28 | 77,56 | 518 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 561 | 14,93 | 11,98 | 63,13 | 444,49 | |
| ПОЛДНИК | Пудинг пшеничный | 130 | 4,49 | 7,25 | 24,90 | 158,17 | 291 |
| | Чай с медом | 150 | 0,08 | 0,00 | 11,25 | 33,35 | 503 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 280 | 4,57 | 7,25 | 36,15 | 191,52 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1351 | 28,38 | 31,9 | 166,26 | 1004,52 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 13340 | 314,97 | 352,47 | 1522,49 | 10501,81 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1334 | 31,497 | 35,247 | 152,249 | 1050,181 | |