

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 65 «Калинка»

С.С. Плескачева



Циклическое 2-недельное меню
для организации питания детей
3-7 лет, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием

Первый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | - |
| 215 | Омлет натуральный | 80 | 7.48 | 9.86 | 1.44 | 124 | 0.15 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 19.36 | 111 | 1.17 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| | Итого | 400 | 13.18 | 20.22 | 45.22 | 418 | 11.32 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Кисломолочный напиток «Снежок» | 180 | 4.86 | 4.5 | 19.44 | 142 | 1.62 |
| | Итого | 180 | 4.86 | 4.5 | 19.44 | 142 | 1.62 |
| Обед | | | | | | | |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | 80 | 3.76 | 7.6 | 5.7 | 106 | 6.56 |
| 81 | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 200 | 4.39 | 4.22 | 13.06 | 108 | 4.65 |
| ТТК | Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт) | 200 | 16.8 | 8.2 | 9.3 | 178 | 30.6 |
| 376 | Компот из кураги | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47 | - |
| | Итого | 730 | 30.23 | 20.84 | 79.41 | 628 | 42.17 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 449 | Оладьи с джемом | 120/20 | 9.11 | 8.11 | 62.93 | 360 | 0.8 |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 118 | 10 |
| | Вафли | 18 | 0.8 | 4.5 | 11.88 | 92 | 0 |
| | Итого | 340 | 15.51 | 19.01 | 84.21 | 570 | 10.8 |
| | ВСЕГО | 1650 | 63.78 | 64.57 | 228.28 | 1758 | 65.91 |

Второй день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 20/5/30 | 2.51 | 3.93 | 28.88 | 161 | 0.48 |
| 185 | Каша молочная жидкая манная с маслом | 200/5 | 3.18 | 3.89 | 21.44 | 134 | - |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 20.82 | 127 | 1.43 |
| | Итого | 440 | 9.36 | 11.01 | 71.14 | 422 | 1.91 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Кефир с сахарным сиропом | 165/15 | 4.8 | 4.1 | 16.3 | 126 | 1.16 |
| | Итого | 180 | 4.8 | 4.1 | 16.3 | 126 | 1.16 |
| Обед | | | | | | | |
| 22 | Салат из картофеля с солёным огурцом | 80 | 1.09 | 4.17 | 6.86 | 69 | 9.6 |
| 99/2015 | Суп из овощей | 200 | 1.27 | 3.99 | 7.3 | 76 | 8.3 |
| 276/2015 | Рулет мясной с яйцом | 80 | 6.8 | 5.3 | 6.4 | 101 | |
| 315 | Рис отварной | 150 | 3.65 | 5.37 | 36.68 | 210 | - |
| ТТК 206 | Компот из ягод замороженных | 180 | 0.3 | - | 24.2 | 99 | 2.6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47 | - |
| | Итого | 760 | 17.99 | 19.63 | 107.8 | 689 | 20.5 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 252 | Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша) | 100 | 12.09 | 8.15 | 2.05 | 130 | 0.21 |
| 318 | Картофель отварной | 150 | 2.86 | 4.32 | 23.01 | 142 | 21 |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 10 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0.9 | - | 18.18 | 76 | 3.6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | - |
| | Итого | 560 | 19.72 | 13.27 | 78.73 | 515 | 34.81 |
| | ВСЕГО | 1940 | 51.87 | 48.01 | 273.97 | 1752 | 58.38 |

Третий день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | - |
| 237 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 100/30 | 26.65 | 14.94 | 31.67 | 382 | 0.39 |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.34 | 17.31 | 101 | 1.2 |
| | Итого | 350 | 31.77 | 24.83 | 63.6 | 619 | 1.59 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Ряженка с сахарным сиропом | 165/15 | 4.8 | 6.6 | 16.6 | 144 | 1.2 |
| | Итого | 180 | 4.8 | 6.6 | 16.6 | 144 | 1.2 |
| Обед | | | | | | | |
| 45/2004 | Салат из квашеной капусты | 80 | 1.28 | 4.08 | 6.16 | 66 | 21.6 |
| 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной | 200/10 | 1.58 | 5.83 | 7.99 | 99 | 7.92 |
| ТТК 432 | Котлета домашняя (фарш домашний) | 80 | 10.2 | 12.7 | 12.3 | 192 | 0.46 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.6 | 6.09 | 38.64 | 244 | 0 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47 | - |
| | Итого | 770 | 26.94 | 29.52 | 116.44 | 837 | 30.34 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 206 | Рожки отварные с сыром | 150 | 9.29 | 10.01 | 22.71 | 218 | 0.14 |
| 213 | Яйцо вареное | 1 шт | 6.35 | 5.75 | 0.35 | 79 | - |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0.12 | 0.02 | 13.2 | 53 | 2.83 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47 | - |
| | Итого | 507 | 17.74 | 16.38 | 55.72 | 444 | 12.97 |
| | ВСЕГО | 1807 | 81.25 | 77.33 | 252.36 | 2044 | 46.1 |

Четвертый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/40 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 0.11 |
| 185 | Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом | 200/5 | 3.75 | 1.89 | 23.91 | 128 | - |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 |
| | Итого | 445 | 13.28 | 12.75 | 57.66 | 399 | 1.28 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Йогурт питьевой | 180 | 5.31 | 6.3 | 20.34 | 158 | 1.08 |
| | Итого | 180 | 5.31 | 6.3 | 20.34 | 158 | 1.08 |
| Обед | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 80 | 1.09 | 4.94 | 6.75 | 76 | 8.2 |
| 85 | Суп картофельный с клецками | 200/25 | 2.5 | 3.4 | 13.8 | 96 | 4.7 |
| ТТК 274 | Ёжики "Аппетитные" | 100/50 | 11.6 | 11.4 | 12.9 | 205 | 3.45 |
| ТТК №243 | Кисель витаминизированный | 180 | - | - | 12.96 | 52 | 18 |
| | Печенье | 20 | 1.6 | 2.6 | 13.4 | 84 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47 | - |
| | Итого | 725 | 21.67 | 23.14 | 86.17 | 647 | 34.35 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 255 | Биточки рыбные запечённые (филе трески) | 80 | 11.03 | 4.1 | 7.5 | 111 | 0.29 |
| 322 | Пюре картофельное с морковью | 150 | 2.86 | 4.62 | 18.02 | 125 | 15.75 |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 10 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0.9 | - | 18.18 | 76 | 3.6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | - |
| | Итого | 540 | 18.66 | 9.52 | 79.19 | 479 | 29.64 |
| | ВСЕГО | 1890 | 58.92 | 51.71 | 243.36 | 1683 | 66.35 |

Пятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | - |
| ТТК 229 | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом | 200/5 | 3.38 | 4.4 | 24.41 | 151 | - |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 20.82 | 127 | 1.43 |
| | Итого | 425 | 9.5 | 15.14 | 59.85 | 414 | 1.43 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Кефир с сахарным сиропом | 165/15 | 4.8 | 4.1 | 16.3 | 126 | 1.16 |
| | Итого | 180 | 4.8 | 4.1 | 16.3 | 126 | 1.16 |
| Обед | | | | | | | |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 1.7 | 5.4 | 7.1 | 84 | 14.8 |
| 305 | Котлета рубленая из цыплят (цыплята) | 80 | 12.92 | 11.85 | 13.46 | 212 | 0.73 |
| 137 | Рагу из овощей | 150 | 1.75 | 5.64 | 11.1 | 102 | 8.27 |
| | Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие) | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 8 | 6 |
| 376 | Компот из кураги | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47 | - |
| | Итого | 750 | 22.13 | 23.77 | 84.51 | 642 | 30.16 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога со сгущённым молоком | 100/30 | 17.34 | 10.8 | 41.33 | 272 | 0.49 |
| 454 | Пирожок печёный с капустой яйцом | 60 | 4.17 | 5.83 | 21.55 | 156 | |
| 400 | Молоко кипячёное | 180 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102 | 2.46 |
| 368 | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 5 |
| | Итого | 470 | 27.39 | 21.81 | 82.25 | 577 | 7.95 |
| | | | | | | | |
| | ВСЕГО | 1825 | 63.82 | 64.82 | 242.91 | 1759 | 40.7 |

Шестой день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | - |
| 185 | Каша молочная жидкая рисовая с маслом | 200/5 | 2.17 | 3.89 | 22.51 | 134 | - |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 19.36 | 111 | 1.17 |
| | Итого | 425 | 7.47 | 13.85 | 56.49 | 381 | 1.17 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Кисломолочный напиток «Снежок» | 180 | 4.86 | 4.5 | 19.44 | 142 | 1.62 |
| | Итого | 180 | 4.86 | 4.5 | 19.44 | 142 | 1.62 |
| Обед | | | | | | | |
| 33 | Салат из свёклы | 80 | 1.1 | 4.9 | 6.7 | 75 | 7.6 |
| 76 | Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной | 200/10 | 1.92 | 5.52 | 14.06 | 113 | 6.05 |
| 292 | Макаронник с мясом (говядина 1 сорт) | 160 | 17.93 | 11.73 | 33.34 | 311 | 0.39 |
| ТТК №243 | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 12.96 | 52 | 18 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47 | - |
| | Итого | 700 | 25.83 | 22.95 | 93.42 | 685 | 32.04 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 236 | Котлеты морковные со сгущённым молоком | 150/30 | 8.38 | 11.27 | 30.21 | 301 | 0.92 |
| | Вафли | 18 | 0.8 | 4.5 | 11.88 | 92 | 0 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0.9 | 0 | 18.18 | 76 | 3.6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | - |
| | Итого | 510 | 12.85 | 16.47 | 84.56 | 587 | 14.52 |
| | ВСЕГО | 1815 | 51.01 | 57.77 | 253.91 | 1795 | 49.35 |

Седьмой день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| | Завтрак | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/40 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 0.11 |
| 183/2015 | Каша молочная гречневая жидкая с маслом | 200/5 | 9 | 9.4 | 35 | 262 | 1.8 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 20.82 | 127 | 1.43 |
| | Итого | 445 | 19.35 | 21.04 | 75.21 | 569 | 3.34 |
| | 2-й завтрак | | | | | | |
| 401 | Кефир с сахарным сиропом | 165/15 | 4.8 | 4.1 | 16.3 | 126 | 1.16 |
| | Итого | 180 | 4.8 | 4.1 | 16.3 | 126 | 1.16 |
| | Обед | | | | | | |
| 45/2004 | Салат из квашеной капусты | 80 | 1.28 | 4.08 | 6.16 | 66 | 21.6 |
| 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200/10 | 1.58 | 5.83 | 7.99 | 99 | 7.92 |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт) | 160 | 12.13 | 9.5 | 25.7 | 237 | 3.8 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47 | - |
| | Итого | 700 | 20.27 | 20.23 | 91.2 | 638 | 33.68 |
| | Уплотнённый полдник | | | | | | |
| 230 | Вареники ленивые с маслом | 100/5 | 14.83 | 10.86 | 15.31 | 218 | 0.19 |
| 454 | Пирожок печёный с мясом луком | 60 | 8.54 | 6.22 | 20.35 | 172 | |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 10 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0.12 | 0.02 | 13.2 | 53 | 2.83 |
| | Итого | 452 | 24.99 | 17.6 | 69.86 | 539 | 13.02 |
| | ВСЕГО | 1777 | 69.41 | 62.97 | 252.57 | 1872 | 51.2 |

Восьмой день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | - |
| ТТК | Вермишель молочная | 200 | 2.4 | 0.3 | 19.5 | 90 | |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.34 | 17.31 | 101 | 1.2 |
| | Итого | 450 | 7.52 | 10.19 | 51.43 | 327 | 1.2 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Йогурт питьевой | 180 | 5.31 | 6.3 | 20.34 | 158 | 1.08 |
| | Итого | 180 | 5.31 | 6.3 | 20.34 | 158 | 1.08 |
| Обед | | | | | | | |
| 25 | Салат из картофеля с зелёным горошком | 80 | 1.57 | 4.19 | 7.82 | 75 | 12.5 |
| 109 | Бульон куриный с гречками | 200/25 | 5.7 | 0.64 | 32.3 | 159 | 3.2 |
| 304 | Плов из птицы (цыплята) | 210 | 22.26 | 7.73 | 35.69 | 301 | 1.01 |
| ТТК №243 | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 12.96 | 52 | 18 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47 | - |
| | Итого | 765 | 34.41 | 13.36 | 115.13 | 721 | 34.71 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 261 | Тефтели рыбные тушёные (филе трески) | 80/30 | 10.3 | 5 | 12.5 | 135 | 0.39 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.44 | 137 | 18.2 |
| 368 | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 5 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0.9 | 0 | 18.18 | 76 | 3.6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | - |
| | Итого | 570 | 17.03 | 10.4 | 75.91 | 466 | 27.19 |
| | ВСЕГО | 1965 | 64.27 | 40.25 | 262.81 | 1672 | 64.18 |

Девятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога с джемом | 100/30 | 17.74 | 12.05 | 39.05 | 332 | 12.24 |
| 395 | Кофейный напиток | 180 | 2.85 | 2.41 | 19.36 | 111 | 1.17 |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47 | - |
| | Итого | 430 | 23.67 | 15.16 | 89.07 | 586 | 23.41 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Ряженка с сахарным сиропом | 165/15 | 4.8 | 6.6 | 16.6 | 144 | 1.2 |
| | Итого | 180 | 4.8 | 6.6 | 16.6 | 144 | 1.2 |
| Обед | | | | | | | |
| 80 | Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками | 20/200 | 4.6 | 4.6 | 11.8 | 107 | 6.68 |
| 274 | Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт) | 200 | 16.1 | 15.75 | 14.92 | 266 | 5.1 |
| | Овощ свеж.\ солен (огурцы) | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.5 | 8 | 6 |
| 376 | Компот из кураги | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47 | - |
| | Итого | 730 | 26.46 | 21.23 | 79.57 | 617 | 18.14 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 275 | Сосиска отварная | 50 | 5.5 | 11.95 | 0.2 | 130 | 0 |
| 132 | Капуста тушёная | 150 | 3.1 | 4.86 | 14.14 | 113 | 25.74 |
| 458 | Ватрушка с творогом | 50 | 6.6 | 3.9 | 20.84 | 144 | 0.03 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0.12 | 0.02 | 13.2 | 53 | 2.83 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | - |
| | Итого | 467 | 17.69 | 21.03 | 62.87 | 511 | 28.6 |
| | ВСЕГО | 1807 | 72.62 | 64.02 | 248.11 | 1858 | 71.35 |

Десятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 20/5/30 | 2.51 | 3.93 | 28.88 | 161 | 0.48 |
| 185 | Каша молочная пшённая жидкая с маслом | 200/5 | 4.59 | 4.9 | 26.32 | 168 | 0 |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.34 | 17.31 | 101 | 1.2 |
| | Итого | 440 | 9.77 | 11.17 | 72.51 | 430 | 1.68 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Бифидок с сахарным сиропом | 165/15 | 5.6 | 4.1 | 18.8 | 139 | 1.16 |
| | Итого | 180 | 5.6 | 4.1 | 18.8 | 139 | 1.16 |
| Обед | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 80 | 1.09 | 4.94 | 6.75 | 76 | 8.2 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 1.7 | 5.4 | 7.1 | 84 | 14.8 |
| 286 | Тефтели мясные (фарш домашний) | 80/40 | 9.7 | 12.9 | 14.8 | 200 | 1.85 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.6 | 6.09 | 38.64 | 244 | 0 |
| 372 | Компот из яблок | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 88 | 1.55 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47 | - |
| | Итого | 810 | 26.11 | 30.27 | 115.14 | 826 | 26.4 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 249 | Рыба запечённая в омлете (филе горбуши) | 100 | 16.5 | 5.4 | 2.8 | 126 | 0.28 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.44 | 137 | 18.2 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 10 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0.9 | 0 | 18.18 | 76 | 3.6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | - |
| | Итого | 560 | 23.23 | 10.9 | 65.71 | 457 | 32.08 |
| | ВСЕГО | 1990 | 64.71 | 56.44 | 272.16 | 1852 | 61.32 |
| | Общее | | 641.66 | 587.89 | 2530.44 | 18045 | 574.84 |
| | среднее в день | | 64.17 | 58.79 | 253.04 | 1805 | 57.48 |