

Заведующий МДОУ «Детский сад»
с. Кумак


С.В. Резникова

Приказ № 9

от 08.09.2024.

Примерное

Десятидневное меню

для детей от 1,5 – 3 лет и от 3 – 7 лет с 9 часовым пребыванием

МДОУ «Детский сад» с. Кумак

Новоорского района Оренбургской области

ДЕНЬ 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины и С | № рецептуры |
|------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150/200 | 1.8/3 | 0.3/0.4 | 23.3/36.9 | 103.2/164 | - | 131 |
| | Бутерброд с сыром | 20.5/25/7 | 2.0/4 | 3.2/1 | 23.6/2 | 131.7/2 | - | 125 |
| | Какао с молоком | 150 / 180 180/200 | 1/1.4 | 1.2/1.6 | 11.8/15.8 | 60/80 | - | 195 |
| Итого за завтрак | | | 4.84/6.44 | 4.71/5.21 | 58.72/76.32 | 294.9/375.72 | - | 401 |
| Второй завтрак | Фрукты (апельсин) | 95/100 | 0.9 | 0.2 | 3.10 | 43 | - | 80 |
| | Суп полевой на м/б | 150/180 180/200 | 3.384 | 4.47 | 22.483 | 138.151 | - | 104 |
| Обед | Пирог с рыбной консервой | 120/150 | 2.8/3.5 | 3.8/4.8 | 11.7/14.7 | 93.6/117 | - | 122 |
| | Салат из зеленого горошка | 60 | 1 | 4 | 7.1 | 63 | 0.6/0.7 | 147 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 / 180 | 0.8/0.9 | 0 | 20.2/24.3 | 80.6/96.7 | - | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 35/50 | 2.1/3.7 | 0.7/1.7 | 14.6/20.9 | 75.1/107.2 | - | 120 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 2.4/3 | 0.4/0.5 | 17.7/22.1 | 76.6/25.8/56.85 | 0.6/0.7 | 20 |
| Итого за обед | | | 29.78/32.78 | 31.87/32.97 | 97.18/114.98 | 83.4 | - | 120 |
| Полдник | Печенье | 20/40 | 1.5 | 2 | 15 | 46.5/60 | + | 120 |
| | Кисломолочный продукт | 150 / 180 180/200 | 0 | 0 | 13.5/18 | 83.4 | - | 120 |

ДЕНЬ 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|------------------|---|-------------------------|-------------------------|-----------|------------|--------------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Макаронны отварные со сл. маслом и сахаром | 130\150 150\200 | 4\6.7 | 6.6\11 | 13.6\22.6 | 129.8\216.4 | 0.5\0.9 | 67 |
| | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,5 | 3,9 | 28.8 | 161 | 0.5 | 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 / 180 180\200 | 0.18\0.22 | 3.4\4 | 11.3\13.3 | 44.7\52.6 | 3.4\4 | 137 |
| Итого за завтрак | | | 6.68\9.42 | 13.9\18.9 | 53.7\64.7 | 335.5\430 | | |
| Второй завтрак | Фрукты | 95\100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 53,0 | - | 401 |
| Обед | Рассольник ленинградский | 150\180 180\200 | 3.93\4.97 | 4.9\6.19 | 16.84\21.3 | 120.88\152.84 | 7.12\9 | 46 |
| | Жаркое по-домашнему | 160\180 150\200 | 12.3\15.9 | 7\9.1 | 18.5\23.9 | 205\265.3 | 7.2\9.4 | 276 |
| | Салат из моркови | 30 / 40 50\60 | 0.4\0.6 | 3.2\4.3 | 1.7\2.3 | 42.4\56.6 | 6.4\8.5 | 21 |
| | Сок фруктовый | 150 / 180 180\200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 4 | 134 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2.1\3.7 | 0.7\1.7 | 14.6\20.9 | 75\107.2 | - | 6\н |
| Итого за обед | Хлеб ржаной | 40 | 2.4\3 | 0.4\0.5 | 17.7\22.1 | 75.6\94.5 | - | 6\н |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 50\90 | 2.6\4.7 | 2.1\3.8 | 20.3\36.5 | 108.2\194.8 | 0.005\0.009 | 184 |
| | Чай с сахаром | 150 / 180 180\200 | 4.35\5.8 | 3.75\5 | 7.2\9.6 | 81\108 | 1.95\2.6 | 401 |

ДЕНЬ 3

| Прим ищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептур |
|---------------------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------|-------------|-----------------------------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Яйцо отварное | 130\150 150\200 | 7 | 10.4 | 25 | 222.4 | - | 4 |
| | Бутерброд со сливочным маслом и сыром | 55 | 2.04 | 3.21 | 23.62 | 131.72 | - | 2 |
| Итого за завтрак | Чай с молоком | 150 / 180 180\200 | 3.1\3.8 | 2.7\3.2 | 12.9\15.5 | 88.9\106.7 | 1.2\1.4 | 397 |
| | Фрукты | 95\100 | 2.9 | 2.5 | 4.0 | 53.0 | + | 401 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Пи с мясом и со сметаной | 150\180 180\200 | 3.32\4.15 | 4.83\6.04 | 15.74\19.67 | 115.2\144 | - | 18 |
| | Гороховое пюре | 110\120 130\150 | 4.2\5.7 | 0.6\0.8 | 22.8\31.1 | 113.7\155.1 | - | 204 |
| ОБЕД | Гуляш из говядины | 85\100 | 12.7\15 | 10.4\12.3 | 5.9\7 | 170\200 | - | 72 |
| | Винегрет | 30 / 40 50\60 | 0.7\0.9 | 3.2\4.2 | 3.8\5.1 | 46.5\62.1 | - | 20 |
| | Компот из с\ф | 150 / 180 180\200 | 0.3\0.4 | 0,07\01 | 25.5\34 | 103.9\138.6 | - | 374 |
| | Хлеб пшеничный | 30\50 | 2.1\3.7 | 0.7\1.7 | 14.6\20.9 | 75\107.2 | - | 6\н |
| | Хлеб ржаной | 30\40 | 2.4\3 | 0.4\0.5 | 17.7\22.1 | 75.6\94.5 | - | 6\н |

ДЕНЬ 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины и С | № рецептуры | |
|-------------------|---|---|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-----------------|----------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| ЗАВТРАК: | Каша молочная кукурузная | 130\150 | 8.7 | 10.7 | 37.8 | 283.6 | - | 70 | |
| | | 150\200 | | | | | | | |
| | | 55 | | | | | | | |
| | Бутерброд с повидлом | 150 / 180 | 1.54\2.3 | 3.46\4.36 | 9.75\14.62 | 78\108 | - | 3 | |
| | | Какао с молоком | 1.08\1.3 | 1.08\1.3 | 11.67\14 | 76.67\92 | 0.83\1 | 2 | |
| | | 180\200 | 11.32\12.3 | 15.24\16.36 | 59.22\66.42 | 257.87\364 | - | | |
| Итого за завтрак | | 95\100 | 2.9 | 2.5 | 4.00 | 53.0 | - | 401 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Фрукты | 150\180 180\200 | 1.9\2.4 | 2\2.5 | 12.3\15.1 | 75.4\92.2 | - | 38 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 130\160 | 2.0\2 | 1\5 | 18.66\26 | 130\140 | - | 321 | |
| | | Пюре картофельное | 70\80 | 5.6\11.5 | 4.1\4.3 | 7\8.4 | 100.8\109 | - | 282 |
| | | Тефтели | 30 / 40 | 1.18\1.57 | 3.81\5.08 | 2.93\3.9 | 50.25\67 | - | 20 |
| | | Салат из капусты с растительным маслом | 50\60 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 4 | 34 |
| | | Сок фруктовый | 150 / 180 180\200 | 3.7 | 1.7 | 20.9 | 107.2 | - | 6\н |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.5 | 22.1 | 94.5 | - | 6\н |
| Итого за обед | Хлеб ржаной | 18.38\25.17 | 13.31\19.28 | 104.09\116.6 | 650.15\701.9 | - | | | |
| ПОЛДНИК | Кондитерское изделие | 120\150 | 16.9\21.2 | 11.6\14.6 | 14.1\17.7 | 232.2\290.2 | - | 82 | |

ДЕНЬ 5

| Прим пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепта |
|-------------------|--|-------------------------|-------------------------|------------------|--------------------|--------------------------------------|--------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром | 130\150 150\200 | 4.5\6 | 6.1\8.2 | 21.9\29.3 | 161.2\215 | - | 132 |
| | Бутерброд с сыром | 45 150 / 180 | 6.93 1\1.4 | 10.08 1.2\1.6 | 21.35 11.8\15.8 | 203.86 60\80 | - | 394 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180\200 | 12.43\14.33 | 17.38\19.88 | 55.05\66.45 | 425.06\498.86 | - | 401 |
| Итого за завтрак | | 95\100 | 2.9 | 2.5 | 4.0 | 53.0 | - | 82 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Фрукты | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп рыбный | 150\180 180\200 | 2.82\3.52 | 4.79\5.98 | 9.17\11.21 | 93.69\117 | - | 247 |
| | Плов из курицы | 60 / 80 | 6.5\8.7 | 3\4 | 1.5\2 | 60\80 | - | 17 |
| | Салат из свежих овощей | 30\40 | 3.66\4.88 | 5.43\7.24 | 21.38\28.51 | 148.5\198 | - | 398 |
| | 50\60 | 0.49\0.59 | 0.19\0.23 | 15.55\18.66 | 65.7\78.84 | 75.6 | + | 6\н |
| | 150 / 180 | 0.49\0.59 | 0.19\0.23 | 15.55\18.66 | 65.7\78.84 | 75.6 | - | 6\н |
| Итого за обед | Компот из с\ф | 50 | 2.1 | 0.7 | 14.6 | 94.5 | - | 6\н |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.4 | 0.4 | 17.7 | 94.5 | - | 6\н |
| | Хлеб ржаной | 26.7\33.24 | 26.7\33.24 | 29.12\38.03 | 154.9\192.68 | 1004.41\1265.84 | - | 151 |
| ПОЛДНИК | Пирожок с повидлом | 70\80 | 6.41\7.33 | 5.71\6.53 | 28\32 | 209\380 | - | 376 |
| | Чай с сахаром | 150 / 180 180\200 | 0.0\0.0 | 0.0\0.0 | 10.8\12.96 | 54.0\64.8 | - | 376 |

ДЕНЬ 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины и С | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------|----------------------|----------------------|-----------|-------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Суп – лапша молочная | 130\150 150 / 200 | 5,6 | 6,5 | 25,1 | 181,2 | - | 189 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 2,75 | 8,49 | 16,44 | 153,0 | - | 1 |
| | Чай с лимоном | 150 / 180 180\200 | 0,3\0,36 | 0,07\0,09 | 0,06\0,07 | 2,11\2,53 | + | 391 |
| Итого за завтрак | | 95\100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 53,0 | - | 401 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Фрукты | | | | | | | 206 |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми | 150\180 180 / 200 | 4,39\5,49 | 4,22\5,28 | 13,06\16,33 | 107,8\134,75 | - | 204 |
| | Рис отварной | 110\150 | 4,2\5,7 | 0,6\0,8 | 22,8\31,1 | 113,7\155,1 | - | |
| | Рыба тушеная с овощами | 100 | 9,2\9,6 | 6,8\6,9 | 28,42\29,47 | 214\222,54 | | 33 |
| | Салат луковый с зеленым горошком | 30 / 40 | 0,42\0,56 | 1,82\2,43 | 2,50\3,34 | 28,17\37,56 | - | 349 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 / 180 | 0,78\0,93 | 0,0\0,0 | 20,22\24,26 | 80,58\96,69 | + | 6\н |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 6\н |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | |
| Итого за обед | | 60\80 | 3,45\4,6 | 1,4\1,87 | 33,3\44,4 | 159,6\212,8 | - | 454 |
| ПОЛДНИК | Булочка | | | | | | | 392 |
| | Молоко кипяченое | 150 / 180 | 0,04\0,05 | 0,01\0,02 | 45,75\54,9 | 31,57\37,89 | - | |
| Итого за | | | 3,49\4,65 | 1,4\1,89 | 79,05\99,3 | 191,17\250,69 | | |

ДЕНЬ 7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины и С | № рецептуры |
|-------------------|--|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|-----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Каша пшеничная молочная жидкая | 130\150 | 4,66\6,21 | 5,79\7,73 | 20,78\20,81 | 150,75\201 | | 4.11 |
| | | 150\200 | | | | | | |
| | | 45 | 2,75 | 8,49 | 16,44 | 153,0 | - | 1 |
| | | 150 / 180 | 0,04\0,05 | 0,01\0,02 | 45,75\54,9 | 31,57\37,89 | - | 392 |
| | Бутерброд со сливочным маслом | 150\200 | 7,45\9,01 | 14,29\16,24 | 82,97\92,15 | 335,32\391,89 | | |
| | Кофейный напиток с молоком с молоком | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 95\100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 53,0 | - | 401 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Фрукты | | | | | | | |
| ОБЕД | Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной | 150\180 | 3,28\4,1 | 4,8\7,16 | 16,76\20,93 | 116,1\145 | - | 25 |
| | | 180\200 | | | | | | |
| | | 110\120 | 10,7\11,7 | 4,6\5,06 | 38,6\42,46 | 237,0\260,7 | - | 406 |
| | | 130\150 | | | | | | |
| | | 100 | 17,02 | 9,49 | 4,84 | 175,82 | | 07013 |
| | | 30 / 40 | 0,27\0,36 | 0,03\0,04 | 1,23\1,65 | 6,32\8,43 | - | 71 |
| | | 50\60 | | | | | | |
| Компот из с\ф | Компот из с\ф | 150 / 180 | 0,78\0,93 | 0,0\0,0 | 20,22\24,26 | 80,58\96,69 | + | 349 |
| | | 180\200 | | | | | | |
| | | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 6\н |
| | | Хлеб пшеничный | | | | | | |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 6\н |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---|-----|
| Итого за обед | | | 32.05\34.11 | 18.92\21.75 | 81.45\94.14 | 615.82\686.64 | - | 608 |
| ПОЛДНИК | Печенье | 130\150 150\200 | 4,1\5,8,2 | 2,3\4,6 | 13,2\26,4 | 94,0\188,0 | - | 376 |
| | Кисель витаминизированный | 150 / 180 180\200 | 0,0\0,0 | 0,0\0,0 | 10,8\12,96 | 5,40\12,96 | - | |
| Итого за полдник | | | 4,1\5,82 | 2,3\4,6 | 24\39,36 | 99,4\200,96 | | |
| Итого за день | | | 46,95\51,84 | 38,01\45,09 | 192,42\ | | | |

ДЕНЬ 8

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин и С | № рецептуры |
|-------------------|--|-------------------------|-------------------------|------------|-------------|--------------------------------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Каша геркулесовая молочная | 130\150 150 / 200 | 7.4\7.4 | 9.31\ | 28.8\29.6 | 226\ | - | 27 |
| | Бутерброд с сыром | 55 | 2.04 | 3.21 | 23.62 | 131.72 | - | 3 |
| | Чай с сахаром и молоком | 150 / 180 180\200 | 0.75\0.9 | 0.9\10,08 | 14,4\17,28 | 64,5\77,4 | - | 394 |
| Итого за завтрак | | | 8.94\10.34 | 13.42\22.6 | 66.82\70.5 | 422.22\435.12 | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Фрукты | 95\100 | 2.9 | 2.5 | 4.0 | 53.0 | - | 401 |
| ОБЕД | Суп крестьянский с яйцом и зеленым горошком | 150\180 180\200 | 12.7\ | 3.6 | 9.2 | 105.4 | - | 43 |
| | Пюре картофельное | 150\200 | 13.9\18.6 | 1.5\2.1 | 29.5\39.3 | 315.7\421 | - | 100 |
| | Капустя тушеная с мясом | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей | 30 / 40 50\60 | 0.32\0.43 | 1,84\2,46 | 1,03\1,38 | 22,11\29,48 | - | 15 |
| | Сок фруктовый | 150 / 180 180\200 | 0.75\0.9 | 0,0\0,0 | 15.15\18.18 | 63.3\75.96 | + | 399 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 6\н |
| Итого за обед | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 6\н |
| | | | 27.67\32.63 | 6.94\8.16 | 54.88\68.06 | 506.51\631.84 | | |

ДЕНЬ 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины и С | № рецептуры |
|-------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|-----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Каша пшеничная молочная жидкая | 130\150 | 6,6\8,2 | 9\11,2 | 20,6\25,8 | 187\233,8 | - | 35 |
| | | 150\180 | | | | | | |
| | | 45 | 2,04 | 3,21 | 23,62 | 131,72 | - | 2 |
| | Бутерброд с повидлом | 150 / 180 | 0,3\0,36 | 0,07\0,09 | 0,06\0,07 | 2,11\2,53 | - | 391 |
| | Какао с молоком | 180\200 | 8,94\10,6 | 12,28\14,5 | 44,28\49,49 | 320,83\368,05 | - | |
| Итого за завтрак | | | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 53,0 | - | 401 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Фрукты | 95\100 | | | | | - | |
| ОБЕД | Суп фасолевый с мясом | 150\180 | 3,69\4,51 | 3,85\4,70 | 11,61\14,19 | 95,94\117,26 | - | 102 |
| | | 180\200 | | | | | | |
| | Макаронны отварные | 160\180 | 11,55\13 | 3,14\3,53 | 25,43\28,6 | 178,27\200,55 | - | 13 |
| | 180\200 | | | | | | | |
| | Котлета мясная | 75\100 | 17,3 | 17,5 | 3,4 | 240,3 | | 259 |
| | Салат из свежей капусты | 30 / 40 | 0,42\0,56 | 1,52\2,03 | 2,59\3,46 | 25,77\34,36 | - | 20 |
| 50\60 | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 / 180 | 0,49\0,59 | 0,19\0,23 | 15,55\18,66 | 65,7\78,84 | + | 398 | |
| 180\200 | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 6/н | |
| Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 6/н | |

| | | | | | | | | |
|------------------|---------------|--------------------|--------------|------------|-------------|---------------|---|-----|
| Итого за обед | | | 33.45\35.96\ | 26.2\27.99 | 58.58\68.31 | 605.98\671.31 | | |
| ПОЛДНИК | Плюшка | 65\80 | 6.8\8.3 | 7\8.7 | 21.5\26.4 | 186.7\229.8 | - | 140 |
| | Чай с сахаром | 150\180 180\200 | 0.10\0.12 | 0.10\0.12 | 18.07\21.69 | 74.23\89.08 | | |
| Итого за полдник | | | 6.9\ | 7.32\9.31 | 48.72\60.7 | 277.73\348.08 | | |
| Итого за день | | | | | | | | |

ДЕНЬ - 10

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины и С | № рецептуры |
|-------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|-----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Омлет на натуральном молоке | 130 / 150 150\200 | 15,67\18,09 | 26,65\30,75 | 2,08\2,88 | 231,4\267,0 | - | 216 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 2,04 | 3,21 | 23,62 | 131,72 | - | 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 / 180 180\200 | 2,37\2,84 | 1,99\2,39 | 11,95\14,34 | 75,82\90,99 | - | 395 |
| Итого за завтрак | | | 20,08\22,97 | 31,85\36,35 | 37,65\40,84 | 438,94\489,71 | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | Фрукты | 95\100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 53,0 | - | 401 |
| ОБЕД | Суп рисовый | 150\180 180\200 | 1,8\2,4 | 2,38\3,17 | 9,88\19,76 | 79,87\106,5 | - | 76 |
| | Каша гречневая | 110\120 130\150 | 2,8\3,5 | 3,8\4,8 | 11,7\14,7 | 93,6\117 | - | 104 |
| | Гуляш из говядины | 120\150 | 9\10 | 7,5\8,2 | 7,36\10,8 | 255\280 | | |
| | Салат из моркови | 30 / 40 50\60 | 0,32\0,43 | 1,84\2,46 | 1,03\1,38 | 22,11\29,48 | - | 15 |
| | Компот из с\ф | 150 / 180 180\120 | 0,75\0,9 | 0 | 15,15\18,18 | 63,3\75,96 | + | 399 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 6/н |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 6/н |

| | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------|---------|-------------|-------------|---------------|----------------|---|-----|
| Итого за обед | | | 23.75\24.14 | 20.99\26.39 | 68.2\83.2 | 551.95\692.71 | | |
| ПОЛДНИК | Кондитерское изделие | 60\100 | 2.32\3.49 | 8.55\12.82 | 23.12\34.68 | 178.4\267.6 | - | 449 |
| | Кисломолочный продукт | 150\180 | 0.10\0.12 | 0.10\0.12 | 18.07\21.69 | 74.23\89.08 | - | 372 |
| | | 180\200 | | | | | | |
| Итого за полдник | | | 2.42\3.61 | 8.65\12.94 | 41.19\56.37 | 252.63\356.68 | | |
| Итого за день | | | 49.15\53.62 | 63.99\78.18 | 151.04\184.41 | 1296.52\1592.1 | | |