

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детским садом №9
Приказ №90 от 30.08.2024г.
О.Н. Чаусова

Основное десятидневное меню

питания детей с 1,5-х до 3 лет с 12-часовым пребыванием

муниципального бюджетного дошкольного

образовательного учреждения детский сад №9

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельян - М.: ДеЛи плюс,2016.

| Понедельник | 1 неделя | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|------------|
| | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | |
| День:1 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным | 160 | 4,08 | 4,08 | 29,94 | 173 | 182 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 411 |
| | Бутерброды с сыром | 30/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| | Итого за прием | 350 | 8,85 | 10,97 | 51,49 | 340 | |
| 10:00 | Сок яблочный | 150 | 0,45 | 0,09 | 10,08 | 40,5 | 418 |
| | Итого за прием | 150 | 0,45 | 0,09 | 10,08 | 40,5 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми (Фасоль) | 180 | 5,23 | 2,696 | 18,88 | 114,8 | 87 |
| | Котлеты рыбные любительские | 60 | 7,21 | 9,77 | 6,51 | 109 | 272 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 110 | 339 |
| | | | | | | | |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 585 | 17,72 | 17,356 | 89,33 | 551,35 | |
| Полдник | Булочка домашняя | 50 | 3,0 | 8,05 | 20,46 | 157,5 | 452 |
| | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 420 |
| | Итого за прием | 200 | 7,35 | 11,8 | 26,76 | 233,5 | |
| Ужин | Суп молочный с гречневой крупой | 180 | 3,95 | 5,38 | 13,96 | 125,5 | 101 |
| | Чай с повидлом | 150 | 0,15 | 0,015 | 9,26 | 38 | 411 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 365 | 8,18 | 6,56 | 39,96 | 274,37 | |
| | Итого за день | 1650 | 42,55 | 46,46 | 210,81 | 1409,00 | |
| | Рекомендуется | | 42 | 47 | 203 | 1400 | |
| | Отклонения | | +0,55 | -7,54 | +7,81 | +9,0 | |
| Вторник | | | | | | | |

| 1 неделя | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | | |
| День:2 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Суп молочный с рисовой крупой | 180 | 4,33 | 4,57 | 15,14 | 119,16 | 101 |
| | Чай –заварка | 150 | 0,3 | 0,075 | 0,06 | 2,11 | 410 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,14 | 6,6 | 12,79 | 119 | 1 |
| | Итого за прием | 365 | 6,77 | 11,24 | 27,99 | 240,27 | |
| 10:00 | Яблоки свежие | 100 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 | |
| | Итого за прием | 100 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 39,6 | |
| | Суп картофельный с пшенной крупой | 180 | 1,56 | 2,04 | 19,28 | 85,88 | 86 |
| | Жаркое по-домашнему | 160 | 10,41 | 8,64 | 19,51 | 235,5 | 292 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 79,0 | 390 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 555 | 14,61 | 11,21 | 74,2 | 470,0 | |
| Полдник | Сырники из творога | 75 | 9,26 | 9,5 | 9,3 | 175,5 | 245 |
| | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0,38 | 0,90 | 3,34 | 20,5 | 369 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,56 | 4,06 | 7,55 | 85 | 419 |
| | Итого за прием | 245 | 14,2 | 14,46 | 20,19 | 281 | |
| Ужин | Каша овсяная жидкая с сахаром и маслом | 160 | 2,12 | 4,17 | 25,88 | 122 | 199 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,37 | 2,0 | 12,00 | 75,85 | 414 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Бутерброд с повидлом | 50 | 2,2 | 3,5 | 26,56 | 148 | 2 |
| | Итого за прием | 380 | 8,01 | 9,91 | 71,12 | 380,5 | |
| | Итого за день | 1645 | 43,95 | 47,18 | 202,32 | 1411,37 | |
| | Рекомендуется | | 42 | 47 | 203 | 1400 | |
| | Отклонения | | +2,95 | -1,82 | -0,68 | +11,37 | |

| Среда | 1 неделя | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | |
| День:3 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Суп молочный с ячневой крупой | 180 | 5,0 | 4,64 | 15,61 | 128 | 101 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,22 | 1,95 | 10,6 | 74,2 | 413 |
| | Бутерброды с сыром | 30/10 | 4,85 | 6,76 | 14,82 | 131 | 3 |
| | Итого за прием | 370 | 12,07 | 13,35 | 41,03 | 333,2 | |
| 10:00 | Сок вишневый | 150 | 0,63 | 0,18 | 10,26 | 45 | 418 |
| | Итого за прием | 150 | 0,63 | 0,18 | 10,26 | 45 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с картофелем | 180 | 1,43 | 3,0 | 22,28 | 113,8 | 64 |
| | Котлеты рубленые | 60 | 6,29 | 6,82 | 15,04 | 132 | 299 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 5,2 | 3,56 | 26,81 | 157 | 335 |
| | Чай с джемом | 180/10 | 0,12 | 0,015 | 8,75 | 39,00 | 411 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 595 | 15,54 | 13,78 | 86,8 | 512,0 | |
| Полдник | Пирожки печеные из дрожжевого теста | 50/20 | 2,8 | 2,35 | 28,6 | 107 | 437/500 |
| | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,62 | 7,13 | 76,5 | 395 |
| | Итого за прием | 220 | 7,15 | 5,97 | 35,73 | 183,5 | |
| Ужин | Рагу из овощей | 105 | 1,26 | 10,00 | 8,92 | 163 | 148 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,56 | 2,17 | 12,92 | 82 | 414 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 330 | 6,32 | 12,56 | 35,76 | 295 | |
| | Итого за день | 1665 | 41,71 | 45,84 | 209,58 | 1388,9 | |
| | Рекомендуется | | 42 | 47 | 203 | 1400 | |
| | Отклонения | | -0,29 | -1,16 | +6,58 | -11,1 | |

| Четверг | 1 неделя | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | |
| День:4 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Суп молочный манный | 180 | 4,68 | 4,56 | 13,3 | 111,7 | 99 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,016 | 8,32 | 33,33 | 411 |
| | Бутерброды с маслом сливочным | 30/5 | 2,14 | 6,6 | 12,79 | 119 | 1 |
| | Итого за прием | 365 | 6,87 | 11,17 | 34,41 | 264,03 | |
| 10:00 | Сок яблочный | 150 | 0,45 | 0,09 | 10,08 | 40,5 | 418 |
| | Итого за прием | 150 | 0,45 | 0,09 | 10,08 | 40,5 | |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 180 | 6,18 | 6,05 | 20,31 | 130,5 | 94,126 |
| | Курица, тушеная в соусе с овощами | 180 | 10,08 | 6,24 | 28,09 | 199 | 319,373 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 585 | 9,09 | 12,7 | 83,15 | 484,66 | |
| Полдник | Пудинг из творога с рисом | 75 | 9,05 | 7,45 | 14,2 | 168 | 250/368 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,05 | 2,65 | 13,18 | 90,8 | 416 |
| | Итого за прием | 225 | 12,1 | 10,1 | 27,38 | 258,8 | |
| Ужин | Суфле из рыбы | 65 | 8,21 | 6,12 | 2,89 | 109,00 | 284 |
| | Пюре картофельное | 100 | 2,66 | 4,72 | 19,5 | 121,0 | 339 |
| | Чай с повидлом | 150/10 | 0,15 | 0,015 | 9,26 | 38 | 390 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 360 | 13,52 | 11,24 | 45,57 | 338,16 | |
| | Итого за день | 1685 | 42,03 | 45,3 | 200,59 | 1386,15 | |
| | Рекомендуется | | 42 | 47 | 203 | 1400 | |
| | Отклонения | | +0,03 | -1,7 | -2,41 | -13,85 | |

| Пятница | 1 неделя | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | |
| День:5 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,17 | 4,68 | 16,95 | 113 | 101 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,37 | 2,0 | 12,00 | 75,85 | 414 |
| | Бутерброды с маслом сливочным | 30/5 | 2,14 | 6,6 | 12,79 | 119 | 1 |
| | Итого за прием | 365 | 9,68 | 13,28 | 41,74 | 307,85 | |
| 10:00 | Мандарины свежие | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | |
| | Итого за прием | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | |
| Обед | Рассольник ленинградский | 180 | 1,51 | 3,68 | 28,95 | 187 | 82 |
| | Тефтели из печени с рисом | 70 | 8,38 | 8,48 | 24,52 | 163 | 301/372 |
| | Овощи отварные с маслом | 130 | 1,72 | 3,38 | 17,76 | 76,4 | 338 |
| | Чай заварка | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,54 | 410 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 595 | 14,47 | 16,02 | 85,22 | 502,1 | |
| | Полдник | Пряник | 25 | 1,45 | 1,05 | 19 | 135 |
| | Кисель молочный | 150 | 3,17 | 2,82 | 22,9 | 85,8 | 402 |
| | Итого за прием | 175 | 4,62 | 3,87 | 41,9 | 220,8 | |
| Ужин | Омлет натуральный | 80 | 7,52 | 11,46 | 1,51 | 197 | 229 |
| | Икра кабачковая | 50 | 0,6 | 2,35 | 4,85 | 38 | 57 |
| | Сок томатный | 150 | 0,64 | 0,44 | 6,3 | 25,5 | 418 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 315 | 11,26 | 14,64 | 26,58 | 330,66 | |
| | Итого за день | 1550 | 40,83 | 48,0 | 203,0 | 1396,4 | |
| | Рекомендуется | | 42 | 47 | 203 | 1400 | |
| | Отклонения | | -1,17 | +1,0 | -16,0 | -6,59 | |

| Вторник | 2 неделя | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| | | | | | | | |
| | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | |
| День:2 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Суп молочный с перловой крупой | 180 | 3,95 | 5,28 | 13,76 | 123,5 | 101 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,22 | 1,95 | 10,6 | 74,2 | 413 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,14 | 6,6 | 12,79 | 119 | 1 |
| | Итого за прием | 365 | 8,31 | 13,83 | 37,15 | 316,7 | |
| 10:00 | Апельсины свежие | 100 | 0,94 | 0,12 | 11,75 | 47 | |
| | Итого за прием | 100 | 0,94 | 0,12 | 11,75 | 47 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 180 | 1,51 | 3,88 | 22,95 | 187 | 88 |
| | Голубцы ленивые | 120 | 10,61 | 7,81 | 12,04 | 164 | 315 |
| | Соус сметанный с томатом и луком | 20 | 0,38 | 2,17 | 1,59 | 18,5 | 375 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 79,0 | 390 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 535 | 15,14 | 14,39 | 71,99 | 518,66 | |
| Полдник | Запеканка из творога | 75 | 7,05 | 6,8 | 13,2 | 114 | 251 |
| | Соус яблочный | 20 | 0,015 | 0,018 | 4,8 | 18,8 | 380 |
| | Кисель из повидла | 150 | 0,07 | 0 | 13,23 | 62 | 401 |
| | Итого за прием | 245 | 7,13 | 6,8 | 31,23 | 194,8 | |
| Ужин | Каша пшеничная жидкая с маслом | 160 | 2,12 | 4,17 | 25,88 | 122 | 199 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 69 | 416 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Бутерброд с повидлом | 25/30 | 2,49 | 3,93 | 7,56 | 106 | 2 |
| | Итого за прием | 385 | 9,08 | 11,06 | 53,08 | 331,66 | |
| | Итого за день | 1630 | 40,6 | 46,2 | 205,2 | 1408,8 | |
| | Рекомендуется | | 42 | 47 | 203 | 1400 | |
| | | | -1,4 | -1,2 | +2,2 | +8,8 | |

| Среда | 2 неделя | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | |
| День:3 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой кукурузной | 180 | 3,95 | 5,28 | 13,76 | 123,5 | 101 |
| | Чай с джемом | 150/10 | 0,15 | 1,15 | 9,26 | 38 | 411 |
| | Бутерброды с сыром | 30/10 | 4,85 | 6,76 | 14,82 | 131 | 3 |
| | Итого за прием | 380 | 8,95 | 12,05 | 37,84 | 292,5 | |
| 10:00 | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,0 | |
| | Итого за прием | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с пшеничной крупой | 180 | 1,36 | 2,0 | 22,08 | 124,2 | 86 |
| | Гуляш из отварной говядины | 60 | 10,22 | 10,21 | 3,46 | 161 | 293 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 130 | 2,2 | 4,65 | 34,0 | 165 | 330 |
| | Чай | 180 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 410 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 585 | 16,38 | 17,25 | 73,46 | 521,36 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 50/20 | 3,67 | 2,77 | 19,79 | 142,4 | 441/501 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 78,58 | 85 | 419 |
| | Итого за прием | 220 | 8,25 | 6,85 | 23,37 | 207,4 | |
| Ужин | Котлеты из овощей | 160 | 3,22 | 7,68 | 30,45 | 180 | 158/372 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,56 | 2,17 | 12,92 | 82 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 345 | 8,28 | 10,24 | 57,29 | 332,16 | |
| | Итого за день | 1630 | 42,26 | 46,79 | 201,76 | 1397,2 | |
| | Рекомендуется | | 42 | 47 | 203 | 1400 | |
| | Отклонения | | +0,26 | -0,21 | -1,24 | -2,8 | |

| | 2 неделя | | | | | | |
|----------------|---|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------|-----------------|-------------------|
| Четверг | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | |
| День:4 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 180 | 3,95 | 5,28 | 13,76 | 123,5 | 101 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,016 | 8,32 | 33,33 | 411 |
| | Бутерброды с маслом сливочным | 30/5 | 2,14 | 6,6 | 12,79 | 119 | 1 |
| | Итого за прием | 365 | 6,14 | 11,9 | 34,87 | 275,83 | |
| 10:00 | Сок вишневый | 150 | 0,7 | 0,20 | 11,4 | 50 | 418 |
| | Итого за прием | 150 | 0,7 | 0,20 | 11,4 | 50 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с клецками | 180 | 4,18 | 6,05 | 20,31 | 120,5 | 91/128 |
| | Плов из курицы | 160 | 7,0 | 14,78 | 29,76 | 304 | 321 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 555 | 15,01 | 21,24 | 84,82 | 579,66 | |
| Полдник | Вареники ленивые | 65 | 6,87 | 4,45 | 13,94 | 131 | 244 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,56 | 2,17 | 12,92 | 82 | 414 |
| | Итого за прием | 215 | 9,43 | 6,62 | 26,86 | 213 | |
| Ужин | Капуста тушеная | 130 | 2,96 | 2,846 | 13,31 | 68 | 355 |
| | Рыба запеченная в молочном соусе | 60 | 5,5 | 3,55 | 2,367 | 89 | 265 |
| | Чай с лимоном | 150/10 | 0,08 | 0,02 | 9,99 | 50 | 411 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 385 | 11,04 | 6,8 | 39,58 | 277,16 | |
| | Итого за день | 1670 | 42,32 | 46,76 | 197,53 | 1395,65 | |
| | Рекомендуется | | 42 | 47 | 203 | 1400 | |
| | Отклонения | | +0,32 | -0,24 | -5,47 | -4,35 | |

| Пятница | 2 неделя | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| | Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет | | | | | | |
| День:5 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Суп молочный с пшеничной крупой | 180 | 3,75 | 5,16 | 13,46 | 121,5 | 101 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,56 | 2,17 | 12,92 | 82 | |
| | Бутерброды с маслом сливочным | 30/5 | 2,14 | 6,6 | 12,79 | 119 | 1 |
| | Итого за прием | 365 | 8,45 | 13,93 | 39,17 | 322,5 | |
| 10:00 | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,0 | |
| | Итого за прием | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,0 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,16 | 2,8 | 5,26 | 58,8 | 73 |
| | Запеканка картофельная с печенью | 160 | 6,64 | 3,91 | 24,13 | 184 | 308 |
| | Соус сметанный томатный | 20 | 0,53 | 1,51 | 2,12 | 24,27 | 373 |
| | Чай заварка | 180 | 0,26 | 0,07 | 0,07 | 2,54 | 410 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 5,28 | 29,0 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 575 | 11,09 | 8,68 | 44,1 | 334,11 | |
| Полдник | Печенье | 25 | 2,62 | 3,43 | 26,04 | 145,9 | |
| | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 420 |
| | Итого за прием | 175 | 6,97 | 7,18 | 32,34 | 221,9 | |
| Ужин | Омлет с рисом | 65 | 4,91 | 9,96 | 14,9 | 173 | 235 |
| | Котлеты свекольные | 155 | 4,72 | 7,38 | 32,6 | 172 | 154/368 |
| | Сок томатный | 150 | 3,15 | 3,0 | 7,95 | 84 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,66 | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | |
| | Итого за прием | 405 | 15,28 | 20,73 | 69,37 | 499,16 | |
| | Итого за день | 1620 | 42,19 | 50,92 | 194,78 | 1421,67 | |
| | Рекомендуется | | 42 | 47 | 203 | 1400 | |
| | Отклонения | | +0,19 | +3,92 | -8,22 | +21,67 | |