

Согласовано с председателем
родительского комитета

« 14 » декабрь 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ ООШ №5
г.о. Октябрьск Самарской области
Н.В. Кирюхина

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
СП ГБОУ ООШ №5 г.о ОКТЯБРЬСК «ДЕТСКИЙ САД №6»
ВОЗРАСТ: 3-7**

ВЕСЕННИЙ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

1 день.

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 5,55 | 7,47 | 26,08 | 192 | 1,95 | 173/2 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,5 | 1,5 | 12,5 | 58 | 0,65 | 253/2 |
| Бутерброд с повидлом | 40/10 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 92 | 0,01 | 86/4 |
| ИТОГО | | 9,37 | 9,21 | 58,66 | 342 | 2,61 | - |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | 532/1 |
| ИТОГО | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | - |
| Обед | | | | | | | |
| Щи из тушенки говяжий в/с со сметаной | 200 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 | 19,41 | 56/2 |
| Картофельное пюре | 150 | 6,83 | 5,24 | 24,8 | 142 | 17,95 | 206/2 |
| Рыба тушёная с овощами | 70 | 9,01 | 4,04 | 40,36 | 84 | 2,11 | 144/2 |
| Огурец соленый (порционно) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 | 70/1 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 99 | 0,46 | 241/3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | 1/1 |
| ИТОГО | | 22,85 | 16,95 | 119,40 | 547,40 | 45,93 | - |
| Полдник | | | | | | | |
| Пудинг из творога с повидлом | 150/20 | 12,5 | 15,5 | 39,2 | 386,5 | 0,41 | 128/1 |
| Чай сладкий | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 0,27 | 263/2 |
| ИТОГО | | 12,5 | 15,5 | 48,18 | 416,50 | 0,68 | - |
| Ужин | | | | | | | |
| Гречка отварная с сахаром | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | 0 | 186/4 |
| Кисель | 180 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,4 | 384/2 |
| Батон | 40 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0 | - |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | - |
| ИТОГО | | 9,45 | 7,29 | 81,15 | 529,19 | 10,4 | - |
| ИТОГО за день | | 55,17 | 49,15 | 327,59 | 1927,09 | 63,62 | - |

2 день.

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 | 1,95 | 91/2 |
| Какао с молоком. | 180 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 60 | 0,65 | 248/2 |
| Бутерброд с маслом | 40/8 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101 | 0 | 1/1 |
| ИТОГО | | 10,24 | 12,67 | 52,09 | 353 | 2,60 | - |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | 532/1 |
| ИТОГО | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | - |
| Обед | | | | | | | |
| Суп с фрикадельками | 200 | 6,5 | 5,3 | 14,52 | 191 | 10,52 | 39/2 |
| Рис отварной | 150 | 4,05 | 6,59 | 30,5 | 226,2 | 2 | 60/2 |
| Гуляш мясной | 70 | 6,0 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 0,8 | 152/2 |
| Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 5,76 | - |
| Компот из лимона | 180 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 12,75 | 193/1 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | 15/2 |
| ИТОГО | | 15,70 | 22,87 | 85,78 | 772,09 | 31,83 | - |
| Полдник | | | | | | | |
| Пирожок с картошкой | 90 | 5,15 | 5,76 | 32,54 | 216 | 24,69 | 294/2 |
| Молоко кипячёное | 180 | 4,96 | 4,28 | 8,21 | 92,34 | 2,22 | 255/2 |
| ИТОГО | | 10,11 | 10,04 | 40,75 | 308,34 | 26,91 | - |
| Ужин | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 150 | 2,4 | 7,77 | 12,6 | 137,27 | 16,5 | 45/3 |
| Чай сладкий | 180 | - | - | 11,98 | 43 | 0,27 | 263/4 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | - | - |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5 | - |
| ИТОГО | | 5,99 | 8,56 | 55,31 | 330,27 | 21,77 | - |
| ИТОГО за день | | 43,04 | 54,34 | 254,13 | 1855,70 | 87,11 | - |

3 день.

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 | 1,95 | 96/2 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,5 | 12,5 | 58 | 0,65 | 253/2 |
| Батон | 40 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | - | 1/2 |
| Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 72 | 0,14 | 7/1 |
| ИТОГО | | 16,32 | 15,98 | 61,32 | 446,0 | 2,74 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | 532/1 |
| ИТОГО | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | - |
| Обед | | | | | | | |
| Щи из рыбной консервы со сметаной. | 200 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 | 19,41 | 87/2 |
| Плов с мясом кур | 200 | 25,7 | 18,6 | 47,3 | 447,1 | 4 | 75/1 |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,65 | 1,42 | 40,38 | 5,7 | - |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,51 | - | 24,23 | 99,0 | 0,46 | 241/4 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | - |
| ИТОГО | | 32,68 | 22,86 | 101,46 | 800,48 | 29,57 | - |
| Полдник | | | | | | | |
| Лимонный напиток | 200 | 0,45 | 0,05 | 31,44 | 130 | 20 | 240/1 |
| Кондитерские изделия | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | - | 604/1 |
| ИТОГО | | 4,20 | 4,95 | 68,64 | 338,50 | 20 | - |
| Ужин | | | | | | | |
| Сырники творожные с повидлом. | 150/20 | 13,3 | 15,8 | 40,5 | 420,2 | 0,43 | 130/1 |
| Чай сладкий. | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0,27 | 263/4 |
| Апельсин | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43 | 60 | |
| ИТОГО | | 13,50 | 16,70 | 60,58 | 506,20 | 60,70 | - |
| ИТОГО за день | | 67,70 | 60,69 | 182,98 | 2183,18 | 117,01 | - |

4 день.

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп-лапша молочная | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 1 | 44/2 |
| Какао на молоке | 180 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 60 | 0,65 | 248/2 |
| Бутерброд с повидлом | 40/10 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 92 | 0,01 | 2/5 |
| ИТОГО | | 9,67 | 7,65 | 52,17 | 307 | 1,66 | - |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4 | 532/1 |
| | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | - |
| Обед | | | | | | | |
| Суп Крестьянский на курином бульоне | 200 | 4,68 | 6,68 | 16,03 | 137,50 | 9,63 | 42/2 |
| Картофельное пюре | 150 | 6,83 | 5,24 | 24,8 | 142 | 17,95 | 206/2 |
| Котлета мясная | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 0,81 | 161/1 |
| Салат из свёклы. | 60 | 0,83 | 4,54 | 4,55 | 65 | 4,5 | 22/2 |
| Компот из лимона | 180 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | - | 193/2 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | | - |
| ИТОГО | | 24,61 | 25,03 | 86,20 | 626,92 | 32,89 | - |
| Полдник | | | | | | | |
| Оладья со сгущенным молоком. | 90/20 | 9,1 | 9,9 | 42,2 | 295,9 | 0,6 | 1/1 |
| Молоко кипячёное | 180 | 4,96 | 4,28 | 8,21 | 92,34 | 2,22 | 255/1 |
| ИТОГО | | 14,06 | 14,18 | 50,41 | 285,24 | 2,82 | - |
| Ужин | | | | | | | |
| Омлет. | 150 | 8,97 | 8,5 | 7,5 | 157 | 0,49 | 110/2 |
| Кисель. | 180 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,4 | 384/2 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | - | - |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,0 | 144/1 |
| ИТОГО | | 13,92 | 9,39 | 66,75 | 423,19 | 10,89 | - |
| ИТОГО за день | | 50,26 | 36,45 | 275,73 | 1734,35 | 52,26 | - |

5 день.

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша «Дружба» молочная | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 1,95 | 84/2 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,5 | 12,5 | 58 | 0,65 | 253/2 |
| Батон | 40 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | - | 1/1 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 | 209/2 |
| ИТОГО | | 10,90 | 14,32 | 60,94 | 425 | 2,60 | - |
| Второй завтрак | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | 532/1 |
| Сок | | | | | | | |
| ИТОГО | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | - |
| Обед | | | | | | | |
| Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 4,5 | 8,3 | 24,72 | 163 | 8,35 | 38/1 |
| Ленивые голубцы. | 150 | 12,32 | 9,53 | 8,97 | 170,63 | 18,68 | 151/8 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,51 | - | 24,23 | 99 | 0,46 | 241/4 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | - |
| ИТОГО | | 19,67 | 18,37 | 77,85 | 528,63 | 27,49 | - |
| Полдник | | | | | | | |
| Йогурт питьевой | 180 | 5,08 | 5,6 | 7 | 103,25 | 1,23 | 251/2 |
| Кондитерские изделия | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | - | 604/1 |
| ИТОГО | | 8,83 | 10,50 | 44,20 | 311,75 | 1,23 | - |
| Ужин | | | | | | | |
| Макароны отварные с овощами. | 200 | 5,34 | 6,96 | 31,45 | 203 | 5,95 | 146/8 |
| Кисель | 180 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,4 | 384/2 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | - | - |
| Апельсин | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43 | 60 | |
| ИТОГО | | 10,09 | 8,35 | 89,0 | 465,19 | 66,35 | |
| ИТОГО за день | | 50,49 | 51,74 | 262,19 | 1822,57 | 101,67 | - |

6 день

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 5,55 | 7,47 | 26,08 | 192 | 1,95 | 173/2 |
| Какао на молоке | 180 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 60,0 | 0,65 | 248/2 |
| Бутерброд с маслом | 40/10 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101 | - | 1/2 |
| Яйцо варёное | 1(40гр) | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | - | 209/1 |
| ИТОГО | | 14,45 | 17,21 | 53,09 | 416,0 | 2,60 | - |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | 532/1 |
| ИТОГО | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | - |
| Обед | | | | | | | |
| Щи из тушенки говяжий в/с со сметаной | 200 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 | 19,41 | 56/2 |
| Картофельное пюре | 150 | 6,83 | 5,24 | 24,8 | 142 | 17,95 | 206/2 |
| Рыба, тушенная с овощами. | 70 | 9,01 | 4,04 | 40,36 | 84 | 2,11 | 144/2 |
| Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 5,76 | - |
| Компот из лимонов | 180 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 12,75 | 193/2 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | - |
| ИТОГО | | 22,67 | 19,73 | 112,03 | 534,09 | 57,98 | - |
| Полдник | | | | | | | |
| Снежок | 180 | 5,08 | 5,6 | 7 | 103,25 | 1,23 | 251/2 |
| Кондитерские изделия | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | - | 604/1 |
| ИТОГО | | 8,83 | 10,50 | 44,20 | 311,75 | 1,23 | - |
| Ужин | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом | 200 | 10,35 | 14,2 | 21,1 | 248,9 | 0,3 | 423/2 |
| Чай сладкий | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0,27 | 263/4 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | - |
| ИТОГО | | 10,75 | 14,6 | 42,88 | 338,90 | 10,57 | - |
| ИТОГО за день | | 57,70 | 62,24 | 272,40 | 1692,74 | 76,38 | - |

7 день.

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | № рецептур ы |
|------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с рисом | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 1,17 | 43/2 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,5 | 12,5 | 58 | 0,65 | 253/2 |
| Бутерброд с повидлом | 40/10 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 92 | 0,01 | 2/5 |
| ИТОГО | | 9,58 | 8,37 | 50,86 | 306,00 | 1,83 | - |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | 532/1 |
| ИТОГО | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | |
| Обед | | | | | | | |
| Борщ украинский на курином бульоне | 200 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117 | 9,74 | 27/1 |
| Гороховое пюре | 150 | 10,83 | 3,64 | 27,15 | 177 | - | 37/1 |
| Котлета мясная | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 0,81 | 161/2 |
| Огурцы солёные (порционно) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 | 70/1 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,51 | 0,36 | 24,23 | 99 | 0,46 | 241/3 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | - |
| ИТОГО | | 27,52 | 18,54 | 89,75 | 636,53 | 17,01 | - |
| Полдник | | | | | | | |
| Лимонный напиток | 200 | 0,45 | 0,05 | 31,44 | 130 | 20,0 | 240/1 |
| Кондитерские изделия | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | - | 604/1 |
| ИТОГО | | 4,20 | 4,95 | 68,64 | 338,50 | 20,0 | - |
| Ужин | | | | | | | |
| Макароны отварные | 150 | 12 | 13 | 35,6 | 326,2 | 0,7 | 78/1 |
| Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 5,76 | - |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | - | 1 |
| Чай сладкий | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0,27 | 263/1 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,0 | - |
| ИТОГО | | 16,31 | 16,72 | 82,44 | 566,0 | 16,73 | - |
| ИТОГО за день | | 58,61 | 48,78 | 311,89 | 1939,03 | 59,57 | - |

8 день.

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 200 | 8,73 | 13 | 31,25 | 277,98 | 1,1 | 64/2 |
| Какао на молоке | 180 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 60 | 0,65 | 248/2 |
| Батон | 40 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | - | - |
| Сыр (порционно) | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 72 | 0,14 | - |
| ИТОГО | | 18,06 | 20,99 | 63,78 | 512,98 | 1,89 | - |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | 532/1 |
| ИТОГО | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | - |
| Обед | | | | | | | |
| Суп с клёцками на курином бульоне | 200 | 5,2 | 7,1 | 19,09 | 169,09 | 5,35 | 37/4 |
| Жаркое по-домашнему из мяса кур. | 200 | 22,02 | 6,79 | 19,95 | 259 | 8,15 | 276/2 |
| Кисель | 180 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,4 | 384/2 |
| Салат из зелёного горошка | 60 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 | 3,2 | - |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | - |
| ИТОГО | | 32,49 | 19,51 | 91,89 | 707,18 | 17,10 | - |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипячёное. | 180 | 4,96 | 4,28 | 8,21 | 92,34 | 2,22 | 255/2 |
| Булочка «Творожная» | 110 | 10,46 | 4,8 | 39,6 | 244,8 | 0,14 | 483/2 |
| ИТОГО | | 15,42 | 9,08 | 47,81 | 337,14 | 2,36 | - |
| Ужин | | | | | | | |
| Тефтели мясные | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 0,79 | 174/2 |
| Свекла тушеная | 150 | 2,51 | 9,68 | 13,42 | 147,6 | 4,25 | 136/1 |
| Компот из сухофруктов. | 180 | 0,51 | - | 24,23 | 99 | 0,46 | 241/4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | - | - |
| Апельсин | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43 | 60 | - |
| ИТОГО | | 15,39 | 20,56 | 73,49 | 543,10 | 65,50 | - |
| ИТОГО за день | | 82,36 | 70,34 | 297,17 | 2192,40 | 90,85 | - |

9 день.

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 1,95 | 88/2 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,5 | 12,5 | 58 | 0,65 | 253/2 |
| Бутерброд с маслом | 40/10 | 2,3 | 3,54 | 14,61 | 101 | - | 1/1 |
| ИТОГО | | 10,01 | 12,51 | 52,20 | 351 | 2,6 | - |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | 532/1 |
| ИТОГО | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп гороховый Мясо/кост.бульоне | 200 | 8,8 | 6,85 | 22 | 180 | 6,10 | 36/2 |
| Овощное рагу с говядиной | 180 | 13,9 | 15 | 11,9 | 235,5 | 7,7 | 77/2 |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,65 | 1,42 | 40,38 | 5,7 | 13/1 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 99 | 0,46 | 241/1 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | - |
| ИТОГО | | 26,0 | 26,04 | 79,48 | 650,88 | 19,96 | - |
| Полдник | | | | | | | |
| Лимонный напиток | 200 | 0,45 | 0,05 | 31,44 | 130 | 20,0 | 240/1 |
| Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | - | 604/1 |
| ИТОГО | | 4,20 | 4,95 | 68,64 | 338,50 | 20,0 | - |
| Ужин | | | | | | | |
| Запеканка творожная, со сгущенным молоком | 150/25 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475,3 | 0,54 | 117/2 |
| Кисель. | 180 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,4 | |
| Мандарин | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43 | 60 | - |
| ИТОГО | | 21,16 | 17,60 | 80,22 | 634,49 | 60,94 | - |
| ИТОГО за день | | 62,37 | 61,30 | 300,74 | 2066,87 | 107,50 | - |

10 день.

| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 | 1,95 | 93/2 |
| Какао на молоке | 180 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 60 | 0,65 | 248/2 |
| Бутерброд с повидлом | 40/10 | 2,32 | 0,24 | 20,8 | 92 | 0,01 | 2/1 |
| ИТОГО | | 10,17 | 10,35 | 54,76 | 339,0 | 2,61 | - |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | 532/1 |
| ИТОГО | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | - |
| Обед | | | | | | | |
| Суп -лапша на курином бульоне | 200 | 4,5 | 8,3 | 24,72 | 163 | 8,35 | 38/1 |
| Рис отварной | 150 | 4,05 | 6,59 | 30,5 | 226,2 | 2 | 60/3 |
| Рыба тушеная с овощами | 70 | 9,01 | 4,04 | 40,36 | 84 | 2,11 | 144/2 |
| Компот из лимона | 180 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 81,0 | 4,32 | 193/1 |
| Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 5,76 | - |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | 1/1 |
| ИТОГО | | 20,71 | 22,31 | 133,87 | 697,0 | 22,54 | - |
| Полдник | | | | | | | |
| Пирожок с капустой | 90 | 5,15 | 5,76 | 32,54 | 216 | 24,69 | 294/2 |
| Кисель | 180 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,4 | 384/2 |
| ИТОГО | | 6,51 | 5,76 | 61,52 | 232,19 | 25,09 | - |
| Ужин | | | | | | | |
| Картошка на молоке | 200 | 4,5 | 5,84 | 1,98 | 198 | 20,96 | 126/2 |
| Чай сладкий | 180 | 0 | 0 | 20,43 | 103 | 0,27 | 263/1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,19 | 0,49 | 13,92 | 68,7 | - | - |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 144/1 |
| ИТОГО | | 8,09 | 6,73 | 46,13 | 416,70 | 31,23 | - |
| ИТОГО за день | | 39,98 | 45,35 | 316,48 | 1776,89 | 85,02 | - |