

«Утверждаю»

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 73»



Ж.А. Решетникова

10-дневное меню

для питания детей 3-7 лет, посещающих
МБДОУ «Детский сад № 73» г. Рязани
с 12-ти часовым пребыванием

по сборнику технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях
/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна/

г. Рязань
2022

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн. | № рец-ры |
|------------------------------|---|---------------|------------------|------|----------|--------------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1. День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 18,1 | 30,8 | 27,7 | 286 | 215 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,2 | 15,8 | 107 | 397 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 40 | | | | | |
| | | 7 | 9,9 | 13,8 | 19,8 | 242,9 | 3 |
| | | 30 | | | | | |
| | Итого за завтрак | 407 | 31,7 | 47,8 | 63,3 | 635,9 | |
| 2-ой завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 368 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | |
| Обед | Суп картофельный с клёцками на курином бульоне | 200 | 2,7 | 9,3 | 10,9 | 113,5 | 85, 120 |
| | Макароны отварные с маслом | 100 | 3,8 | 2,9 | 18,1 | 114 | 205 |
| | Курица тушеная с соусом | 100 | 12,1 | 10,3 | 15,5 | 164 | 301 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 22 | 90,8 | 375 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,5 | 103 | 1.1 |
| | | Итого за обед | 650 | 22,2 | 23,2 | 87 | 585,3 |
| Полдник "уплотненный" | Котлета рыбная любительская | 90 | 12,17 | 4,4 | 103 | 132 | 256 |
| | Салат из картофеля с огурцами (свежими или солеными, по сезону) | 140 | 1,9 | 7,3 | 11,9 | 121 | 22, 23 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,9 | 2,6 | 15,9 | 99 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 1.2 |
| | Итого за полдник | 450 | 19,07 | 15,2 | 139,5 | 406,8 | |
| Ужин | Молоко кипяченое | 200 | 6,1 | 5,4 | 10 | 102 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 1.2 |
| | Итого за ужин | 220 | 8,2 | 6,3 | 18,7 | 156,8 | |
| Итого за 1-й день | | 1827 | 81,57 | 92,8 | 318,8 | 1830,8 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн. | № рец-ры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|--------------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1. День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша "Дружба" молочная | 200 | 6,2 | 7,7 | 35,7 | 201 | 168 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 24,4 | 91 | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 40 7 | 3,1 | 5,4 | 19,8 | 140 | 1 |
| | Итого за завтрак | 427 | 9,1 | 10,1 | 79,9 | 432 | |
| 2-ой завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 368 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | |
| Обед | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,8 | 8,6 | 17,5 | 133,8 | 87 |
| | Каша рассыпчатая рисовая | 100 | 2,6 | 2,9 | 25 | 135 | 313 |
| | Печень по-строгановски | 100 | 12,4 | 15,9 | 16,5 | 195 | 310 |
| | Огурец или помидор (свежий или соленый, по сезону) | 40 | 0,4 | 0 | 1,5 | 8,4 | 6 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 27,8 | 113 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,5 | 103 | 1.1 |
| | Итого за обед | 690 | 25,9 | 28 | 108,8 | 688,2 | |
| Полдник "уплотненный" | Пудинг из творога запеченный | 180 | 27,2 | 19,3 | 43,8 | 459 | 235 |
| | Соус молочный | 50 | 1,3 | 2,6 | 5,9 | 42 | 351 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 11 | 44 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 1.2 |
| | Итого за полдник | 450 | 30,7 | 22,8 | 69,4 | 599,8 | |
| Ужин | Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 401 |
| | Кондитерское изделие (печенье, сушка, пряник) | 30 | 2,3 | 5,4 | 20,1 | 138 | 609 |
| | Итого за ужин | 230 | 8,1 | 10,4 | 28,1 | 238 | |
| | Итого за 2-й день | 1897 | 74,2 | 71,6 | 296,5 | 2004 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн. | № рец-ры |
|--------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|--------------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1. День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 2,9 | 3,9 | 35,2 | 187 | 168 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,2 | 15,8 | 107 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 3,1 | 5,4 | 19,8 | 140 | 1 |
| | Итого за завтрак | 427 | 6,6 | 7,1 | 70,8 | 434 | |
| 2-ой завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 368 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | |
| Обед | Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 200 | 15,4 | 9,3 | 10,1 | 131,3 | 76 |
| | Голубцы ленивые | 200 | 17,6 | 11,3 | 25,3 | 274 | 298 |
| | Сок | 150 | 0,9 | 0 | 18,2 | 76 | 399 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,5 | 103 | 1.1 |
| | Итого за обед | 600 | 37,2 | 21,2 | 74,1 | 584,3 | |
| Полдник "уплотненный" | Рыба, запеченная в омлете | 180 | 30,9 | 11,4 | 15,5 | 252 | 249 |
| | Салат из свеклы | 50 | 0,7 | 3 | 4,2 | 46,9 | 33 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 1.2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 11 | 44 | 392 |
| | Итого за полдник | 450 | 33,8 | 15,3 | 39,4 | 397,7 | |
| Ужин | Молоко кипяченое | 200 | 6,1 | 5,4 | 10 | 102 | 400 |
| | Хлеб пшеничный с джемом | 30 | 2,1 | 0,9 | 14,7 | 78,8 | 2 |
| | Итого за ужин | 230 | 8,2 | 6,3 | 24,7 | 180,8 | |
| Итого за 3-й день | | 1807 | 86,2 | 50,2 | 219,3 | 1642,8 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн. | № рец-ры | |
|--------------------------|---|------------------------------|------------------|------|----------|--------------|----------|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1. День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная молочная | 200 | 5,1 | 6 | 30,5 | 197 | 168 | |
| | Кофейный напиток с | 180 | 2,9 | 2,4 | 24,4 | 91 | 395 | |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 3,1 | 5,4 | 19,8 | 140 | 1 | |
| | Итого за завтрак | 427 | 8 | 8,4 | 74,7 | 428 | | |
| 2-ой завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 368 | |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | | |
| Обед | Салат из капусты (квашеной или свежей, по сезону) | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,5 | 43,7 | 20,58 | |
| | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 200 | 16,3 | 9,2 | 10,1 | 190 | 62 | |
| | Печень, тушенная в соусе | 80 | 10,3 | 4,8 | 5,7 | 183 | 12,3 | |
| | Пюре картофельное | 100 | 2,1 | 3,2 | 13,6 | 92 | 321 | |
| | Компот из ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 22 | 90,8 | 375 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,5 | 103 | 1,1 | |
| | Итого за обед | 680 | 33 | 20,4 | 76,4 | 702,5 | | |
| | Полдник "уплотненный" | Творожная запеканка с джемом | 180 | 31,5 | 21,7 | 30,9 | 444 | 237 |
| | | Соус молочный | 50 | 1,3 | 2,6 | 5,9 | 42 | 351 |
| | | Кисель из ягод | 200 | 0,2 | 0 | 26,8 | 109 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 1,2 | |
| | Итого за полдник | 450 | 35,1 | 25,2 | 72,3 | 649,8 | | |
| Ужин | Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 401 | |
| | Печенье (сушка, пряник) | 30 | 2,3 | 5,4 | 20,1 | 138 | 609 | |
| | Итого за ужин | 230 | 8,1 | 10,4 | 28,1 | 238 | | |
| Итого за 4-й день | | 1887 | 84,6 | 64,7 | 261,8 | 2064,3 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн. | № рец-ры |
|--|--|---------------|------------------|-------|----------|--------------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1. День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 200 | 5,1 | 4 | 36,4 | 209,5 | 168 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,2 | 15,8 | 107 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 3,1 | 5,4 | 19,8 | 140 | 1 |
| | Итого за завтрак | 427 | 8,8 | 7,2 | 72 | 456,5 | |
| 2-ой завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 368 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью на курином | 200 | 3,2 | 7,2 | 14,9 | 127,5 | 82 |
| | Плов из курицы | 160 | 16 | 14,8 | 26,8 | 304 | 304 |
| | Огурец или помидор (свежий или соленый, по сезону) | 40 | 0,4 | 0 | 1,5 | 8,4 | 6 |
| | Сок | 200 | 0,9 | 0 | 18,2 | 76 | 399 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,5 | 103 | 1.1 |
| | | Итого за обед | 650 | 23,8 | 22,6 | 81,9 | 618,9 |
| Полдник "уплотненный" | Рагу из овощей | 190 | 2,1 | 14,1 | 14,2 | 190 | 137 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 11 | 44 | 392 |
| | Булочка домашняя | 100 | 7,3 | 12,52 | 54 | 358 | 469 |
| | Итого за полдник | 530 | 14,58 | 31,22 | 79,48 | 655 | |
| Ужин | Молоко кипяченое | 200 | 6,1 | 5,4 | 10 | 102 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 1.2 |
| | Итого за ужин | 220 | 8,2 | 6,3 | 18,7 | 156,8 | |
| Итого за 5-й день | | 1927 | 55,78 | 67,62 | 262,38 | 1933,2 | |
| Среднее значение за первую неделю | | 1 869 | 76 | 69 | 272 | 1 895 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | ми | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн. | № рец-ры |
|-------------------------|--|---------|------------------|------|----------|--------------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2. День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны с маслом и сыром | 180 | 11,2 | 10,3 | 31,8 | 264 | 206 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 24,4 | 91 | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 40 7 | 2,5 | 7,5 | 14,6 | 140 | 2 |
| | Итого за завтрак | 407 | 16,6 | 20,2 | 70,8 | 495 | |
| 2-ой завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 368 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | |
| Обед | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 7,5 | 18 | 26,1 | 256 | 67 |
| | Курица тушеная с соусом | 100 | 12,1 | 10,3 | 15,5 | 164 | 301 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,7 | 4 | 25,7 | 162,5 | 313 |
| | Огурец или помидор (свежий или соленый, по сезону) | 40 | 0,4 | 0 | 1,5 | 8,4 | 6 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 22 | 90,8 | 375 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,5 | 103 | 1.1 |
| | Итого за обед | 690 | 29,3 | 33 | 111,3 | 784,7 | |
| Полдник "уплотненный" | Зраза рыбная с яйцом | 90 | 11,8 | 5,2 | 13,6 | 148,5 | 265 |
| | Салат из картофеля с огурцами (свежими или солеными, | 140 | 1,9 | 7,3 | 11,9 | 121 | 22, 23 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,9 | 2,6 | 15,9 | 99 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 1.2 |
| | Итого за полдник | 450 | 18,7 | 16 | 50,1 | 423,3 | |
| Ужин | Молоко кипяченое | 200 | 6,1 | 5,4 | 10 | 102 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 1.2 |
| | Итого за ужин | 220 | 8,2 | 6,3 | 18,7 | 156,8 | |
| | Итого за 6-й день | 1867 | 73,2 | 75,8 | 261,2 | 1905,8 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн. | № рец-ры | |
|--------------------------|--|---------------------------|------------------|------|----------|--------------|----------|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2. День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 4,3 | 3,9 | 33,8 | 187 | 168 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,2 | 15,8 | 107 | 397 | |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 3,1 | 5,4 | 19,8 | 140 | 1 | |
| | Итого за завтрак | 420 | 8 | 7,1 | 69,4 | 434 | | |
| 2-ой завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан и др) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 368 | |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | | |
| Обед | Салат из свёклы | 60 | 0,9 | 3,7 | 5 | 65,3 | 33 | |
| | Суп картофельный с фрикадельками на мясн. | 200 | 5,3 | 9,6 | 15,4 | 108 | 83 | |
| | Запеканка из печени с рисом | 140 | 17,3 | 7 | 19,1 | 208 | 294 | |
| | Сок | 150 | 0,9 | 0 | 18,2 | 76 | 399 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,5 | 103 | 1.1 | |
| | | Итого за обед | 600 | 27,7 | 20,9 | 78,2 | 560,3 | |
| | Полдник "уплотненный" | Пудинг из творога с рисом | 180 | 26,5 | 17,9 | 34 | 403 | 236 |
| | Соус молочный | 50 | 1,3 | 2,6 | 5,9 | 42 | 351 | |
| | Кисель из ягод | 200 | 0,2 | 0 | 26,8 | 109 | 378 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 1.2 | |
| | Итого за полдник | 450 | 30,1 | 21,4 | 75,4 | 608,8 | | |
| Ужин | Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 401 | |
| | Печенье (сушка, пряник) | 30 | 2,3 | 5,4 | 20,1 | 138 | 609 | |
| | Итого за ужин | 230 | 8,1 | 10,4 | 28,1 | 238 | | |
| Итого за 7-й день | | 1800 | 74,3 | 60,1 | 261,4 | 1887,1 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн. | № рец-ры |
|-------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|--------------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2. День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 200 | 6,2 | 5,3 | 32,8 | 203 | 185 |
| | Кофейный напиток с | 180 | 2,9 | 2,4 | 24,4 | 91 | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 3,1 | 5,4 | 19,8 | 140 | 1 |
| | Итого за завтрак | 420 | 9,1 | 7,7 | 77 | 434 | |
| 2-ой завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан и | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 368 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | |
| Обед | Суп крестьянский на мясном бульоне | 200 | 16,5 | 7,5 | 19,8 | 181,4 | 80 |
| | Капуста тушеная с мясом | 200 | 14,1 | 15 | 20,3 | 350 | 336 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 27,8 | 113 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,5 | 103 | 1.1 |
| | Итого за обед | 650 | 34,3 | 23,1 | 88,4 | 747,4 | |
| Полдник "уплотненный" | Омлет натуральный | 150 | 18,1 | 30,8 | 27,7 | 286 | 215 |
| | Салат из зеленого горошка | 60 | 0,8 | 3,7 | 24,8 | 55,3 | 10 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 11 | 44 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 1.2 |
| | Итого за полдник | 430 | 21,1 | 35,4 | 72,2 | 440,1 | |
| Ужин | Молоко кипяченое | 200 | 6,1 | 5,4 | 10 | 102 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 1.2 |
| | Итого за ужин | 220 | 8,2 | 6,3 | 18,7 | 156,8 | |
| | Итого за 8-й день | 1820 | 73,1 | 72,8 | 266,6 | 1824,3 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн. | № рец-ры | |
|-------------------------|---|---------------|------------------|------|----------|--------------|----------|-----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2. День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 2,9 | 3,9 | 35,2 | 187 | 168 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,2 | 15,8 | 107 | 397 | |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 3,1 | 5,4 | 19,8 | 140 | 1 | |
| | Итого за завтрак | 427 | 6,6 | 7,1 | 70,8 | 434 | | |
| 2-ой завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 368 | |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | | |
| Обед | Салат из капусты (квашеной или свежей, по сезону) | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,5 | 44 | 20,58 | |
| | Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 200 | 15,4 | 5,2 | 19,7 | 119,3 | 58 | |
| | Котлета рубленая из птицы | 80 | 9,5 | 9,6 | 10 | 164 | 305 | |
| | Пюре картофельное | 100 | 2,1 | 3,2 | 13,6 | 92 | 321 | |
| | Компот из ягод | 200 | 0,3 | 0,1 | 22 | 91 | 375 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,5 | 103 | 1.1 | |
| | | Итого за обед | 680 | 30,6 | 18,7 | 85,8 | 569,3 | |
| | Полдник "уплотненный" | Сырники | 180 | 33,5 | 22,8 | 19,4 | 418 | 231 |
| | Соус молочный | 50 | 1,3 | 2,6 | 5,9 | 42 | 351 | |
| | Кисель из ягод | 200 | 0,2 | 0 | 26,8 | 109 | 378 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 1.2 | |
| | Итого за полдник | 450 | 37,1 | 26,3 | 60,8 | 623,8 | | |
| Ужин | Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 401 | |
| | Печенье (сушка, пряник) | 30 | 2,3 | 5,4 | 20,1 | 138 | 609 | |
| | Итого за ужин | 230 | 8,1 | 10,4 | 28,1 | 238 | | |
| Итого за 9-й день | | 1887 | 82,8 | 62,8 | 255,8 | 1911,1 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн. | № рец-ры |
|------------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|--------------|----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2. День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 5,1 | 4 | 36,4 | 209,5 | 168 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 24,4 | 91 | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 3,1 | 5,4 | 19,8 | 140 | 1 |
| | Итого за завтрак | 427 | 8 | 6,4 | 80,6 | 440,5 | |
| 2-ой завтрак | Фрукты (яблоко, груша, банан и др.) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 368 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | |
| Обед | Огурец или помидор (свежий или соленый, по сезону) | 40 | 0,4 | 0 | 1,5 | 8,4 | 6 |
| | Куриный бульон с гречками | 200 | 5,9 | 7,5 | 30,9 | 192,3 | 109,115 |
| | Жаркое по-домашнему с курицей | 160 | 20,8 | 19,4 | 18,5 | 225 | 276 |
| | Сок | 150 | 0,9 | 0 | 18,2 | 76 | 399 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,5 | 103 | 1.1 |
| | Итого за обед | 600 | 31,3 | 27,5 | 89,6 | 604,7 | |
| Полдник "уплотненный" | Винегрет | 190 | 2,6 | 11,7 | 16 | 180 | 45 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 11 | 44 | 392 |
| | Ватрушка с джемом | 100 | 6,4 | 4,3 | 63 | 317 | 458 |
| | Итого за полдник | 530 | 14,18 | 20,6 | 90,28 | 604 | |
| Ужин | Молоко кипяченое | 200 | 6,1 | 5,4 | 10 | 102 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 1.2 |
| | Итого за ужин | 220 | 8,2 | 6,3 | 18,7 | 156,8 | |
| Итого за 10-й день | | 1877 | 62,08 | 61,1 | 289,48 | 1852 | |
| Среднее значение за вторую неделю | | | | | | | |
| Среднее значение за 10 дней | | 1 850 | 73 | 67 | 267 | 1 876 | |
| | | 1 860 | 75 | 68 | 269 | 1 886 | |