



Примерное 10 дневное меню
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Кузьминская СОШ »
Кезского района Удмуртской Республики
Возраст 3 до 7 лет

Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для организаций питания детей в дошкольных организациях

Удмуртской Республики , Ижевск 2013 год

Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Часть 1.2.Екатеринбург 2011г

Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Часть 1.2.Пермь 2001г

10-ти дневное меню для детей 3-7 лет

Утверждаю:

Директор: *Е.С.*

Е.С.Сабурова

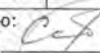
День первый

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | N рецептуры |
|----------------|--------------------------------|-------------|----------------------|-------|----------|-------------------------|-----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| день 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная вязкая с маслом | 200 | 5,7 | 6,48 | 32,6 | 212 | 0 | 106 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,28 | 0,60 | 17,92 | 99,17 | 0 | |
| | Сыр порционными | 5 | 1,32 | 1,33 | 0,00 | 18,00 | 0,04 | 6 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,98 | 27,86 | 0,02 | 261 |
| Итого: | | 435 | 9,30 | 8,41 | 57,50 | 357,03 | 0,06 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,33 | 4 | 268 |
| Итого: | | | 1 | 0 | 20,2 | 85,33 | 4 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Пудинг | 200 | 4,60 | 3,20 | 9,80 | 86,00 | 9,60 | 63 |
| | Плов из мяса говядины | 150 | 22,39 | 25,44 | 35,34 | 450,87 | 2,55 | тгк |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,37 | 0,36 | 10,75 | 59,50 | 0,00 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 0,36 | 10,34 | 44,60 | 0,00 | |
| | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,24 | 0,00 | 14,70 | 56,80 | 0,36 | №4/10 |
| Итого: | | 590 | 29,58 | 29,36 | 80,93 | 697,77 | 12,51 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Блишечки с молоком стуженным | 120 | 6,52 | 3,71 | 40,47 | 221,00 | 0,11 | 273 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,07 | 0,00 | 8,68 | 36,04 | 3,14 | 262 |
| | | 300 | 6,59 | 3,71 | 49,15 | 257,04 | 3,25 | |
| Итого за день: | | | 46,48 | 41,48 | 207,77 | 1397,17 | 19,82 | |

Утверждаю: _____
 Директор: *Е.С. Сабурова* Е.С. Сабурова


день 2

| Прием пищи | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры | |
|------------------------|---|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|-------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| день 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная вязкая с маслом | 180 | 2,79 | 4,752 | 28,98 | 169,2 | 0 | 106 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,83 | 0,48 | 14,33 | 79,33 | 0 | |
| | Масло порциями | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 0 | 5 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,69 | 2,30 | 12,32 | 85,84 | 1,13 | 264 |
| Итого: | | 405 | 7,35 | 11,16 | 55,70 | 367,37 | 1,13 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| | КМ напиток | 170 | 4,76 | 5,44 | 6,97 | 95,2 | 1,19 | |
| Итого: | | 170 | 4,76 | 5,44 | 6,97 | 95,2 | 1,19 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Борщ с мясом со сметаной | 200 | 7,92 | 5,82 | 11,03 | 128,00 | 12,48 | 54 |
| | Макаронник с мясом | 160 | 17,93 | 11,93 | 33,31 | 311,00 | 0,39 | 194 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,37 | 0,36 | 10,75 | 59,50 | 0,00 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 0,36 | 10,34 | 44,60 | 0,00 | |
| | Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,6 | 0 | 19,18 | 75,33 | 0,4 | №5/10 |
| Итого: | | 620 | 28,80 | 18,47 | 84,61 | 618,43 | 13,27 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с яблоками и повидлом | 130 | 16,08 | 12,61 | 20,84 | 247,00 | 1,57 | 148 |
| Итого: | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7,76 | 30,96 | 0,02 | 261 |
| Итого за прием: | | 330 | 16,08 | 12,61 | 28,59 | 277,96 | 1,59 | |
| Итого за день: | | | 56,99 | 47,68 | 175,87 | 1358,96 | 17,18 | |

Утверждаю: 
 Директор: Е.С.Сабурова

день 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| день 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая "Дружба" | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201,00 | 1,95 | 107 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,37 | 0,36 | 10,75 | 59,5 | 0 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,59 | 3,8 | 12,74 | 98,42 | 1,4 | 266 |
| | Сыр порциями | 5 | 1,32 | 1,33 | 0,00 | 18 | 0,04 | 6 |
| Итого: | | 415 | 12,49 | 13,22 | 51,20 | 376,92 | 3,39 | |
| 2 Завтрак | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,612 | 0,252 | 17,08 | 73,20 | 90 | 267 |
| Итого: | | 180 | 0,612 | 0,252 | 17,08 | 73,20 | 90 | |
| Обед | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,50 | 2,50 | 6,00 | 53,00 | 10,88 | №6/2 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,42 | 138,00 | 18,17 | 216 |
| | Гуляш из мяса кур | 100 | 12,11 | 10,06 | 2,39 | 290,02 | 2,4 | ТТК |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,37 | 0,36 | 10,75 | 59,50 | 0,00 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,65 | 0,24 | 6,89 | 29,73 | 0,00 | |
| | Компот из изюма | 180 | 0,36 | 0 | 14,7 | 56,8 | 0,36 | 253 |
| Итого: | | 680 | 19,06 | 17,96 | 61,15 | 627,05 | 31,81 | |
| Подшик | Манник с повидлом | 100 | 8,58 | 16,43 | 48,13 | 311,50 | 0,73 | ТТК |
| | Напиток лимонный | 150 | 0,08 | 0,00 | 17,25 | 67,88 | 4,50 | 156с |
| Итого: | | 250 | 8,67 | 16,43 | 65,38 | 379,38 | 5,23 | |
| Итого за день: | | | 40,82 | 47,87 | 194,81 | 1456,55 | 130,43 | |

Утверждаю:  Е.С.Сабурова
 Директор: _____ Е.С.Сабурова

День четвёртый

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| день 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с вермшелью | 200 | 5,76 | 5,22 | 18,84 | 145,20 | 0,92 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,83 | 0,48 | 14,33 | 79,33 | 0 | |
| | Масло порциноми | 15 | 0,12 | 10,875 | 0,195 | 99 | 0 | 5 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7,76 | 30,96 | 0,02 | 261 |
| Итого: | | 455 | 7,71 | 16,58 | 41,12 | 354,49 | 0,94 | |
| 2 Завтрак | Молоко кипяченое | 160 | 4,87 | 4,34 | 8,06 | 90,67 | 2,19 | 269 |
| Итого: | | 160 | 4,87 | 4,34 | 8,06 | 90,67 | 2,19 | |
| Обед | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,69 | 5,06 | 56,88 | 6,15 | 8 |
| | Рассольник со сметаной | 200 | 3,60 | 4,10 | 10,88 | 83,20 | 6,04 | 43 |
| | Суфле из рыбы | 100 | 15,76 | 9,14 | 4,11 | 161,25 | 0,18 | 171 |
| | Макаронь отварные | 150 | 5,76 | 0,81 | 31,14 | 155,10 | 0,00 | 123 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,37 | 0,36 | 10,75 | 59,50 | 0,00 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 0,36 | 10,34 | 44,60 | 0,00 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,00 | 16,27 | 64,00 | 0,96 | №6/10 |
| Итого: | | 770 | 28,74 | 18,46 | 88,55 | 624,53 | 13,32 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 100 | 9,88 | 5,87 | 31,3 | 216,4 | 0,13 | 283 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,13 | 0,00 | 18,36 | 74,35 | 1,55 | 251 |
| Итого: | | 300 | 10,01 | 5,87 | 49,66 | 290,75 | 1,68 | |
| Итого за день: | | | 51,33 | 45,24 | 187,40 | 1360,43 | 18,13 | |

Утверждаю:  Е.С.Сабурова
 Директор: _____

| День пятый | | | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| день 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша мол рисовая вязкая с маслом | 200 | 3,10 | 5,28 | 32,20 | 188,00 | 0 | 106 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,37 | 0,36 | 10,75 | 59,5 | 0 | |
| | Сыр порционными | 5 | 1,32 | 1,33 | 0,00 | 18 | 0,04 | 6 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 1,17 | 264 |
| Итого: | | 415 | 8,64 | 9,38 | 57,31 | 356,50 | 1,21 | |
| 2 Завтрак | К/м напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 1,05 | |
| Итого: | | | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 1,05 | |
| Обед | Уха со взбитым яйцом | 200 | 9,82 | 2,62 | 9,28 | 96,00 | 10,24 | ТТК |
| | Каша пшеничная вязкая с маслом (без молочной) | 150 | 4,275 | 4,86 | 24,45 | 159 | 0 | 106 |
| | Тефтели мясные с соусом сметанным | 70 | 10,31 | 11,30 | 13,04 | 195,13 | 0,99 | 188 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,37 | 0,36 | 10,75 | 59,50 | 0,00 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 0,36 | 10,34 | 44,60 | 0,00 | |
| | Компот из кураги | 200 | 0,44 | 0,02 | 16,33 | 63,11 | 0,40 | 253 |
| Итого: | | 680 | 27,19 | 19,51 | 84,19 | 617,34 | 11,63 | |
| Полдник | Расстегай с рыбой | 70 | 7,84 | 8,92 | 27,32 | 219,93 | 0,3 | ТТК |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7,76 | 30,96 | 0,02 | 261 |
| Итого | | 270 | 7,84 | 8,92 | 35,08 | 250,89 | 0,32 | |
| Итого за день: | | | 47,87 | 42,61 | 198,48 | 1339,68 | 14,23 | |

Утверждаю: 
 Директор: Е.С.Сабурова


День шестой

| Принем пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | N рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша вязкая ячневая с маслом | 200 | 4,4 | 5,4 | 28,32 | 180 | 0 | 106 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,83 | 0,48 | 14,33 | 79,33 | 0 | |
| | Масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0 | 5 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 7,76 | 30,96 | 0,02 | 261 |
| Итого: | | 450 | 6,31 | 13,13 | 50,54 | 356,29 | 0,02 | |
| Завтрак | К/м напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 1,05 | 270 |
| Итого: | | | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 1,05 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,73 | 5,32 | 21,20 | 157,33 | 6,03 | 62 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,42 | 138,00 | 18,17 | 216 |
| | Котлета из говядины | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 0,81 | 181 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,37 | 0,36 | 10,75 | 59,50 | 0,00 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 0,36 | 10,34 | 44,60 | 0,00 | |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,89 | 96,00 | 1,72 | 251 |
| Итого: | | 680 | 21,14 | 19,02 | 93,76 | 634,56 | 26,73 | |
| Полдник | Сочни из песочного теста с творогом | 80 | 8,72 | 11,6 | 38,8 | 273,28 | 0,064 | 177(2008) |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,05 | 0,00 | 6,03 | 25,03 | 2,18 | 262 |
| Итого: | | 230 | 8,8 | 11,6 | 44,8 | 298,3 | 2,2 | |
| Итого за день: | | | 40,4 | 48,5 | 195,3 | 1373,2 | 30,1 | |

Утверждаю: 
 Директор: Е.С.Сабурова

День седьмой

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | N рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная вязкая с маслом | 200 | 5,7 | 6,48 | 32,6 | 212 | 0 | 106 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,37 | 0,36 | 10,75 | 59,5 | 0 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 1,43 | 266 |
| Итого: | | 410 | 10,74 | 10,03 | 59,17 | 378,50 | 1,43 | |
| 2 завтрак | Фрукты ананасы | 100 | 0,7 | 0,33 | 11 | 50,3 | 12,4 | |
| Итого: | | 100 | 0,7 | 0,33 | 11 | 50,3 | 12,4 | |
| Обед | Борщ с мясом со сметаной | 200 | 7,92 | 5,82 | 11,03 | 128,00 | 12,48 | 54 |
| | Рагу овощное с мясом | 200 | 17,6 | 19,7 | 21,5 | 336 | 17,2 | ТТК |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,37 | 0,36 | 10,75 | 59,50 | 0,00 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 0,36 | 10,34 | 44,60 | 0,00 | |
| | Компот из яблок | 200 | 0,40 | 0,00 | 16,33 | 63,11 | 0,40 | 253 |
| Итого: | | 660 | 28,27 | 26,24 | 69,96 | 631,21 | 30,08 | |
| Полдник | Омлет натуральный с маслом | 100 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 0,49 | 131 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 0,1 | 0 | 13,77 | 55,76 | 1,16 | 251 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,14 | 0,30 | 8,96 | 49,58 | 0 | |
| Итого: | | 275 | 10,25 | 12,81 | 24,97 | 261,59 | 1,65 | |
| Итого за день: | | | 49,96 | 49,41 | 165,09 | 1321,60 | 45,56 | |

Утверждаю: 
 Директор: Е.С.Сабурова

| День восьмой | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|-------------|----------------------|-------|----------|-------------------------|------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины С | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша овсяная молочная с маслом | 200 | 6,08 | 7,88 | 29,04 | 212 | 0 | 106 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,37 | 0,36 | 10,75 | 59,5 | 0 | |
| | Молоко кипячёное | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 | 269 |
| | | 410 | 12,93 | 13,12 | 48,86 | 373,50 | 2,46 | |
| 2 Завтрак | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,612 | 0,252 | 17,08 | 73,20 | 90 | 267 |
| Итого: | | | 0,612 | 0,252 | 17,08 | 73,20 | 90 | |
| Обед | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,50 | 2,50 | 6,00 | 53,00 | 10,88 | №6/2 |
| | Котлета "Загядка" | 70 | 9,00 | 8,00 | 5,30 | 130,00 | 9,21 | 183 |
| | Каша вязкая гречневая | 200 | 5,42 | 4,80 | 23,78 | 161,78 | 0 | №3/4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,83 | 0,48 | 14,33 | 79,33 | 0,00 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 0,36 | 10,34 | 44,60 | 0,00 | |
| | Сок яблочный | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64 | 3 | 268 |
| | Итого: | | 690 | 19,48 | 16,14 | 74,90 | 532,71 | 23,09 |
| Полдник | Оладьи со сгущенным молоком | 130 | 9,05 | 8,11 | 55,15 | 330,0 | 0,47 | 275 |
| | Компот из свежих яблок и изюма | 200 | 0,36 | 0,00 | 22,27 | 85,20 | 0,12 | тгк |
| | Итого: | 330 | 9,41 | 8,11 | 77,42 | 415,20 | 0,59 | |
| Итого за день: | | | 42,43 | 37,63 | 218,25 | 1394,61 | 116,14 | |

Утверждаю:
Директор:

Е.С.Сабурова

День девятый

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Суп молочный с рисом | 200 | 4,78 | 5,08 | 16,84 | 132,44 | 0,92 | 69 |
| | Масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,83 | 0,48 | 14,33 | 79,33 | 0,00 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,99 | 2,56 | 13,69 | 95,38 | 1,26 | 264 |
| Итого: | | 450 | 9,67 | 15,36 | 45,00 | 373,16 | 2,18 | |
| 2 завтрак | К/м напиток | 170 | 4,76 | 5,44 | 6,97 | 95,2 | 1,19 | |
| Итого: | | | 4,76 | 5,44 | 6,97 | 95,2 | 1,19 | |
| Обед | Суп с рыбными фрикадельками | 200 | 4,48 | 2,42 | 12,54 | 89,80 | 8,936 | 67 |
| | Котлеты рубленные из птицы | 70 | 11,00 | 11,26 | 11,65 | 191,33 | 0,59 | 202 |
| | Рагу из овощей | 180 | 2,76 | 4,44 | 16,2 | 41,04 | 12,732 | №18/3 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,83 | 0,48 | 14,33 | 79,33 | 0,00 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,31 | 0,48 | 13,79 | 59,47 | 0,00 | |
| | Напиток апельсиновый | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 96 | 3 | 157(2008) |
| Итого: | | 730 | 21,47 | 19,09 | 93,71 | 556,97 | 25,25 | |
| Полдник | Пирожки с капустой | 100 | 5,68 | 9,45 | 38,47 | 260,00 | 22,67 | 279 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7,76 | 30,956 | 0,022 | 261 |
| Итого: | | 300 | 5,68 | 9,45 | 46,22 | 290,96 | 22,69 | |
| Итого за день: | | | 41,59 | 49,34 | 191,90 | 1316,28 | 51,31 | |

Утверждаю:

Директор:

Е.С.Сабурова

День десятый

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины С | N рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|--------|----------|-------------------------|------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша гречневая вязкая | 200 | 5,43 | 4,80 | 23,77 | 161,77 | 0,00 | 106 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,14 | 0,30 | 8,96 | 49,58 | 0,00 | |
| | Сыр порциями | 10 | 2,64 | 2,66 | 0,00 | 36,00 | 0,08 | 6 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,89 | 1,59 | 266 |
| | | | 435 | 13,29 | 11,30 | 50,31 | 366,25 | 1,67 |
| 2 завтрак | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,33 | 4 | 268 |
| Итого: | | | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,33 | 4 | |
| Обед | Суп с лапшой домашней | 200 | 2,32 | 2,46 | 13,44 | 85,2 | 6,6 | 64 |
| | Жаркое по - домашнему | 200 | 7,5 | 5,3 | 14,66 | 227 | 8,17 | 176 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,83 | 0,48 | 14,33 | 79,33 | 0,00 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,31 | 0,48 | 13,79 | 59,47 | 0,00 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,43 | 0,00 | 15,68 | 61,47 | 0,92 | №6/10 |
| Итого: | | 680 | 13,38 | 8,72 | 71,90 | 512,47 | 15,69 | |
| Полдник | Суфле рыбка золотая | 100 | 14,50 | 15,10 | 15,60 | 254,10 | 0,20 | 87С |
| | Компот из свежих яблок и кураги | 180 | 0,27 | 0 | 16,56 | 83,9 | 0,45 | ТТК |
| Итого: | | 280 | 14,77 | 15,10 | 32,16 | 338,00 | 0,65 | |
| Итого за день: | | | 42,44 | 35,13 | 174,57 | 1302,05 | 22,01 | |
| Итого за весь период | | | 460,32 | 444,93 | 1901,41 | 13620,48 | 464,67 | |
| Среднее знач. за период | | | 46 | 45 | 190 | 1362 | 46 | |
| | | | 1 | 1 | 4 | | | |