

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБДОУ детский сад № 2
«Солнышко» г. Охи
от 02 ноября 2017 г. № 240-ОД

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей с 3 до 8 лет с 12-часовым пребыванием в
МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко» г. Охи

(в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,
содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций")

(зимне-весенний сезон)

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:ДеЛиплюс, 2014.**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества (г) | | | | Витамин С | № рец. |
|-----------------------|--|-------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная ячневая | 200 | 6,49 | 8,2 | 39,35 | 189,00 | | № 168 |
| | Какао с молоком | 180 | 5,76 | 5,76 | 20,124 | 152,8 | | № 397 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | | № 1 |
| | Итого: | 420 | 14,7 | 21,5 | 74,09 | 477,8 | | |
| Второй завтрак | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,16 | 0,16 | 5,2 | 17,04 | | № 399 |
| | Вода питьевая | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Итого: | 300 | 0,16 | 0,16 | 5,2 | 17,04 | | |
| Обед | Салат из картофеля с солеными огурцами | 40 | 0,5 | 2,1 | 3,4 | 34,64 | | № 22 |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,1 | 1,72 | 17,9 | 114,24 | | № 85 |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,6 | 5,4 | 6,6 | 95,8 | | № 336 |
| | Гуляш из отварного мяса | 100 | 8,8 | 10,2 | 6,28 | 156,25 | | № 277 |
| | Напиток из плодов и ягод | 200 | 0,24 | 0,21 | 18,9 | 73,0 | 0,05 | № 398 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,98 | 0,36 | 16,02 | 104,4 | | |
| | Итого: | 740 | 19,09 | 18,19 | 80,1 | 649,33 | | |
| Полдник | Галеты | 50 | 3,2 | 4,1 | 7,05 | 89,0 | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,4 | 4,8 | 9,0 | 102,0 | | № 400 |
| | Итого: | 230 | 8,6 | 8,9 | 16,05 | 191,0 | | |
| Ужин | Сырники с морковью | 160 | 12,09 | 11,55 | 35,12 | 262,0 | | № 233 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 1,03 | 1,032 | 2,02 | 35,0 | | № 351 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,22 | 0,08 | 13,3 | 52,58 | | № 393 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | | |
| | Итого: | 420 | 15,71 | 12,9 | 64,9 | 420,0 | | |
| | Итого за 1 день: | | 58,26 | 61,65 | 240,34 | 1755,17 | 0,05 | |
| | Норма | | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800 | 0,05 | |
| | Отклонение за день, (%) | | +7,89 | +2,75 | -7,92 | -2,49 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества (г) | | | | Витамин С | № рец. |
|------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 130 | 9,73 | 12,08 | 2,2 | 145,0 | | № 215 |
| | Салат из горошка консерв. | 50 | 0,8 | 1,6 | 2,8 | 23,08 | | № 10 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,05 | 10,0 | 40,2 | | № 392 |
| | Бутерброд с маслом | 48 | 2,45 | 7,55 | 16,62 | 166,0 | | № 1 |
| | Итого: | 428 | 13,06 | 21,28 | 31,62 | 374,28 | | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый (персиковый) | 100 | 0,9 | 0 | 20,8 | 94,8 | | № 399 |
| | Итого: | 100 | 0,9 | 0 | 20,8 | 94,8 | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 0,1 | 3,3 | 2,9 | 44,5 | | № 20 |
| | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,01 | 13,28 | 107,6 | | № 76 |
| | Каша гречневая | 120 | 6,8 | 5,8 | 16,9 | 116,4 | | № 313 |
| | Котлета мясная | 80 | 11,8 | 5,8 | 5,9 | 108,0 | | № 282 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,04 | 0,02 | 26,96 | 107,4 | 0,05 | № 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,98 | 0,36 | 16,02 | 104,4 | | |
| | Итого: | 730 | 26,77 | 19,59 | 96,45 | 659,3 | | |
| Полдник | Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5% | 200 | 5,6 | 5,0 | 22,0 | 134,0 | | № 401 |
| | Кекс «Детский» | 40 | 1,8 | 5,5 | 16,8 | 124,0 | | № 489 |
| | Итого: | 240 | 7,4 | 10,5 | 38,8 | 258,0 | | |
| Ужин | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,6 | 9,0 | 21,64 | 187,04 | | № 93 |
| | Кисель из плодов или ягод свежих | 200 | 0,1 | 0,04 | 26,14 | 105,2 | | № 378 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | | |
| | Фрукты свежие (мандарин) | 80 | 0,16 | 0,64 | 6,0 | 30,4 | | № 371 |
| | Итого: | 510 | 9,23 | 9,9 | 68,27 | 393,64 | | |
| | Итого за 2 день: | | 57,36 | 61,27 | 255,94 | 1780,02 | 0,05 | |
| | Норма | | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800 | 0,05 | |
| | Отклонение за день, (%) | | +6,22 | +2,12 | -1,94 | -1,11 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества (г) | | | | Витамин С | № рец. |
|------------------|----------------------------------|-------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная | 200 | 6,08 | 5,9 | 24,4 | 215,16 | | №168 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,58 | 5,04 | 17,5 | 120,34 | | № 395 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | | № 1 |
| | Итого: | 440 | 13,11 | 18,49 | 56,52 | 471,0 | | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый (яблочный) | 100 | 0,9 | 0 | 13,18 | 86,8 | | № 399 |
| | Итого: | 100 | 0,9 | 0 | 13,18 | 86,8 | | |
| Обед | Салат из свеклы с черносливом | 40 | 0,6 | 2,3 | 7,8 | 58,6 | | № 28 |
| | Бульон из кур с гречками | 200 | 5,7 | 6,72 | 15,78 | 105,0 | | № 108,115 |
| | Тефтели из печени с рисом | 80 | 6,112 | 7,97 | 6,1 | 105,4 | | №284 |
| | Пюре картофельное с морковью | 120 | 3,612 | 6,1 | 17,0 | 127,0 | | № 321 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,04 | 0,02 | 26,96 | 107,4 | 0,05 | № 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,98 | 0,36 | 16,02 | 104,4 | | |
| | Итого: | 720 | 22,14 | 23,7 | 104,15 | 678,8 | | |
| Полдник | Пряник | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,85 | 167,9 | | |
| | Ряженка 2,5% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 91,0 | | № 401 |
| | Итого: | 250 | 7,6 | 5,9 | 46,4 | 258,9 | | |
| Ужин | Запеканка капустная | 160 | 7,6 | 9,9 | 16,9 | 136,9 | | № 152 |
| | Соус сметанный с томатом и луком | 40 | 0,5 | 1,75 | 2,4 | 21,8 | | № 357 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,22 | 0,08 | 13,3 | 52,58 | | № 393 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | | |
| | Итого: | 450 | 10,69 | 12,03 | 47,09 | 282,28 | | |
| | Итого за 3 день: | | 54,44 | 60,12 | 265,34 | 1777,88 | 0,05 | |
| | Норма | | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800 | 0,05 | |
| | Отклонение за день, (%) | | +0,81 | +0,2 | +1,66 | -1,23 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества (г) | | | | Витамин С | № рец. |
|------------------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 4 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 200 | 6,49 | 7,2 | 39,35 | 189,00 | | № 168 |
| | Какао с молоком | 180 | 5,76 | 5,76 | 20,124 | 152,8 | | № 397 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | | № 3 |
| | Итого: | 425 | 16,9 | 19,84 | 74,03 | 480,0 | | |
| 2 завтрак | Яблоки печеные | 80 | 0,28 | 0,28 | 13,73 | 91,0 | | № 385 |
| | Вода питьевая | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Итого: | 280 | 0,28 | 0,28 | 13,73 | 91,0 | | |
| Обед | Сельдь соленая с луком | 45 | 4,6 | 5,2 | 0,9 | 74,0 | | №8 |
| | Борщ | 200 | 2,08 | 3,2 | 9,1 | 89,8 | | № 56 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 9,6 | 9,1 | 17,46 | 219,0 | | № 276 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,04 | 0,02 | 26,96 | 107,4 | 0,05 | № 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,98 | 0,36 | 16,02 | 104,4 | | |
| | Итого: | 725 | 22,6 | 18,1 | 84,9 | 665,6 | | |
| Полдник | Печенье | 50 | 3,0 | 4,8 | 24,9 | 160,5 | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,4 | 4,8 | 9,0 | 102,0 | | № 400 |
| | Итого: | 250 | 8,4 | 11,3 | 34,6 | 262,5 | | |
| Ужин | Пудинг из творога | 160 | 7,1 | 5,2 | 11,6 | 140,0 | | № 234,235 |
| | Соус молочный сладкий | 40 | 1,03 | 8,9 | 5,02 | 32,4 | | № 351 |
| | Напиток ягодный | 200 | 0,24 | 0,21 | 18,9 | 73,0 | | № 398 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | | |
| | Итого: | 450 | 10,7 | 14,6 | 49,0 | 316,4 | | |
| | Итого за 4 день: | | 58,9 | 64,12 | 256,26 | 1829,5 | 0,05 | |
| | Норма | | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800 | 0,05 | |
| | Отклонение за день, (%) | | +9,07 | +6,87 | -1,82 | +1,64 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества (г) | | | | Витамин С | № рец. |
|------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 5 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная из смеси круп (гречка и пшено) | 200 | 6,32 | 7,18 | 26,34 | 223,16 | | №168 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,58 | 5,04 | 17,5 | 120,34 | | № 395 |
| | Бутерброд с маслом | 48 | 2,45 | 7,55 | 16,62 | 166,0 | | № 1 |
| | Итого: | 448 | 13,35 | 19,7 | 60,46 | 509,5 | | |
| 2 завтрак | Фрукты свежие (груша) | 100 | 0,30 | 0,21 | 9,8 | 40,2 | | №368 |
| | Вода питьевая | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | 300 | 0,30 | 0,21 | 9,8 | 40,2 | | |
| Обед | Салат из овощей с морской капусты | 60 | 0,504 | 4,29 | 2,1 | 51,1 | | № 48 |
| | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,48 | 6,0 | 14,52 | 189,62 | | № 82 |
| | Плов из птицы | 200 | 15,0 | 17,48 | 35,46 | 344,0 | | № 304 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,04 | 0,02 | 26,96 | 107,4 | 0,05 | № 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,98 | 0,36 | 16,02 | 104,4 | | |
| | Итого: | 740 | 24,3 | 28,4 | 109,5 | 867,0 | | |
| Полдник | Коржик молочный | 40 | 1,92 | 2,12 | 12,03 | 62,0 | | №496 |
| | Кефир 2,5% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,0 | | № 401 |
| | Итого: | 220 | 7,1 | 6,6 | 19,2 | 152,0 | | |
| Ужин | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,3 | 1,8 | 11,9 | 112,0 | | № 87 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,05 | 13,0 | 40,2 | | № 392 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 17,82 | 71,0 | | |
| | Итого: | 440 | 9,8 | 2,2 | 42,72 | 223,0 | | |
| | Итого за 5 день: | | 54,85 | 57,11 | 241,68 | 1791,17 | 0,05 | |
| | Норма | | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800 | 0,05 | |
| | Отклонение за день, (%) | | +1,57 | -4,82 | -7,4 | -0,49 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества (г) | | | | Витамин С | № рец. |
|------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|----------|
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная ячневая | 200 | 5,49 | 8,2 | 29,35 | 189,00 | | № 168 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | | № 3 |
| | Кофейный напитокс молоком | 200 | 4,58 | 5,04 | 17,5 | 120,34 | | № 395 |
| | Итого: | 445 | 14,8 | 20,12 | 61,4 | 448,4 | | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый (персиковый) | 100 | 0,9 | 0 | 22,8 | 94,8 | | № 399 |
| Обед | Салат из моркови с курагой | 40 | 0,9 | 0,04 | 6,3 | 22,3 | | № 42 |
| | Суп с рыбными фрикадельками | 200 | 4,48 | 2,42 | 12,53 | 89,8 | | № 84,124 |
| | Голубцы ленивые | 180 | 9,5 | 8,7 | 20,4 | 212,0 | | № 298 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,04 | 0,02 | 26,96 | 107,4 | 0,05 | № 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,98 | 0,36 | 16,02 | 104,4 | | |
| | Итого: | 700 | 21,2 | 11,8 | 96,7 | 606,9 | | |
| Полдник | Вафли | 50 | 1,25 | 3,54 | 22,47 | 125,13 | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,4 | 4,8 | 9,0 | 102,0 | | № 400 |
| | Итого: | 230 | 6,6 | 8,3 | 31,4 | 227,1 | | |
| Ужин | Ленивые вареники с творога | 180 | 12,34 | 15,51 | 18,97 | 237,3 | | № 230 |
| | Соус молочный сладкий | 40 | 1,03 | 8,9 | 5,02 | 32,4 | | № 351 |
| | Кисель из ягод | 200 | 0,1 | 0,04 | 17,14 | 105,2 | | № 378 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | | |
| | Итого: | 450 | 15,2 | 25,7 | 55,6 | 445,9 | | |
| | Итого за 6 день: | | 58,7 | 64,92 | 267,9 | 1823,1 | 0,05 | |
| | Норма | | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800 | 0,05 | |
| | Отклонение за день, (%) | | +8,7 | +8,2 | +2,64 | +1,28 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества (г) | | | | Витамин С | № рец. |
|------------------|---|-------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 7 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 6,04 | 5,96 | 28,32 | 189,34 | | №168 |
| | Какао с молоком | 180 | 5,76 | 5,76 | 20,124 | 152,8 | | № 397 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | | № 1 |
| | Итого: | 420 | 14,25 | 19,27 | 63,0 | 478,0 | | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый (виноградный) | 100 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 122,4 | | № 399 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,99 | 4,0 | 3,6 | 54,5 | | № 20 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,1 | 4,28 | 12,9 | 106,6 | | № 81 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,1 | 0,4 | 8,6 | 125,42 | | № 317 |
| | Бефстроганов из отварного мяса | 80 | 13,0 | 12,6 | 3,4 | 180,1 | | № 278 |
| | Напиток из плодов и ягод | 200 | 0,24 | 0,21 | 18,9 | 73,0 | 0,05 | № 398 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,98 | 0,36 | 16,02 | 104,4 | | |
| | Итого: | 750 | 27,7 | 22,15 | 77,9 | 715,0 | | |
| Полдник | Ряженка 2,5% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 91,0 | | № 401 |
| | Пирожок с яблоком | 65 | 4,2 | 6,2 | 24,3 | 188 | | № 454,506 |
| | Итого: | 245 | 9,4 | 10,7 | 31,8 | 279,0 | | |
| Ужин | Рагу из овощей | 200 | 3,75 | 7,08 | 18,4 | 136,3 | | №137 |
| | Чай с вареньем | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,0 | 42,0 | | № 392 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,9 | 0,31 | 15,9 | 79,0 | | |
| | Итого: | 440 | 6,3 | 7,5 | 42,8 | 249,0 | | |
| | Итого за 7 день: | | 58,19 | 59,98 | 254,84 | 1843,4 | 0,05 | |
| | Норма | | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800 | 0,05 | |
| | Отклонение за день, (%) | | +7,8 | -0,03 | -5,19 | +2,41 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества (г) | | | | Витамин С | № рец. |
|------------------|---|-------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 8 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 200 | 6,08 | 7,36 | 30,12 | 189,98 | | №168 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,58 | 5,04 | 17,5 | 120,34 | | № 395 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | | № 3 |
| | Итого: | 445 | 15,39 | 19,2 | 62,18 | 449,3 | | |
| 2 завтрак | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,16 | 0,16 | 7,84 | 17,04 | | № 368 |
| | Вода питьевая | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | Итого: | 300 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 17,04 | | |
| Обед | Салат из моркови | 40 | 0,5 | 0,04 | 5,8 | 20,92 | | № 41 |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 1,68 | 3,5 | 9,38 | 86,32 | | № 66 |
| | Запеканка картофельная с мясом или печенью | 160 | 11,1 | 14,3 | 12,8 | 236,0 | | № 291 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,04 | 0,02 | 26,96 | 107,4 | 0,05 | № 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,98 | 0,36 | 16,02 | 104,4 | | |
| | Итого: | 680 | 19,6 | 18,5 | 85,45 | 626,0 | | |
| Полдник | Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,13 | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,5 | 9,78 | 116,0 | | № 400 |
| | Итого: | 230 | 8,05 | 10,04 | 32,2 | 241,1 | | |
| Ужин | Винегрет овощной | 120 | 1,16 | 9,856 | 12,301 | 146,5 | | № 45 |
| | Тефтели рыбные паровые | 80 | 8,6 | 0,8 | 6,5 | 68,2 | | № 260 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,52 | 0 | 32,9 | 147,5 | | № 398 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,98 | 0,36 | 16,02 | 104,4 | | |
| | Итого: | 450 | 12,2 | 11,0 | 61,7 | 414,4 | | |
| | Итого за 8 день: | | 55,56 | 58,06 | 249,4 | 1747,84 | 0,05 | |
| | Норма | | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800 | 0,05 | |
| | Отклонение за день, (%) | | +2,89 | -3,23 | -4,44 | -2,9 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда г. | Пищевые вещества (г) | | | | Витамин С | № рец. |
|------------------|--|-------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 5,4 | 7,9 | 26,97 | 198,0 | | № 168 |
| | Чай с молоком | 200 | 3,54 | 3,08 | 15,08 | 102,66 | | № 394 |
| | Бутерброд с джемом | 55 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 136,0 | | № 2 |
| | Итого: | 455 | 11,45 | 14,9 | 70,9 | 436,6 | | |
| 2 завтрак | Фруктовый сок (абрикосовый) | 100 | 0,9 | 0 | 20,1 | 94,1 | | № 399 |
| Обед | Салат из репчатого лука | 30 | 0,399 | 1,854 | 2,337 | 27,63 | | № 11 |
| | Суп картофельный с крупой (овсяной) | 200 | 4,0 | 2,8 | 13,7 | 111,56 | | № 80 |
| | Рулет с яйцом | 120 | 11,43 | 10,4 | 9,2 | 206,0 | | № 295 |
| | Кабачки тушеные | 100 | 1,5 | 4,49 | 6,09 | 68,5 | | № 341 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1,04 | 0,02 | 26,96 | 107,4 | 0,05 | № 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,98 | 0,36 | 16,02 | 104,4 | | |
| | Итого: | 730 | 23,7 | 20,2 | 86,79 | 696,5 | | |
| Полдник | Кисель из ягод свежих | 200 | 0,07 | 0 | 15,14 | 90,4 | | № 378 |
| | Булочка «Веснушка» | 50 | 3,9 | 3,06 | 26,9 | 151 | | № 473 |
| | Итого: | 250 | 3,97 | 3,06 | 42,04 | 241,4 | | |
| Ужин | Запеканка из творога с изюмом | 160 | 15,9 | 10,6 | 10,1 | 132,0 | | № 237 |
| | Соус молочный сладкий | 40 | 1,03 | 8,9 | 5,02 | 32,4 | | № 351 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,05 | 13,0 | 40,2 | | № 392 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | | |
| | Итого: | 430 | 18,0 | 19,8 | 42,6 | 275,6 | | |
| | Итого за 9 день: | | 58,02 | 57,96 | 262,43 | 1744,4 | 0,05 | |
| | Норма | | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800 | 0,05 | |
| | Отклонение за день, (%) | | +7,44 | -3,4 | +0,55 | -3,09 | | |

