

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (РАННИЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1100 (350; 100, 450; 200)

Белки 31,5

Жиры 35,3

Углеводы 152,3

ЭЦ 1050

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%



Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
Завтрак 1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,3	4,9	20,0	134,6	№ 11
	КАКАО	150	3,19	2,8	18,64	103	№ 4
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	78,6	№ 50
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	4	0,2	3,5	0,07	30	№ 49
итого за завтрак		334	9,99	12,1	53,71	346,2	
Завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	42,84	
итого за завтрак		100	0,5	0,1	10,1	42,84	
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	25	0,37	1,5	5,6	40,7	№ 18
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА К/Б	150	1,1	4	8,5	74,5	№ 20
	КОТЛЕТА	60	7,02	9,9	14,3	129,7	№ 30
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,33	3,2	9,8	78	№ 31
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	130	0,2	0,0	10,0	47,1	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	49,62	№ 51
итого за обед		495	13	18,96	58,22	419,62	
	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	13,07	4,37	2,57	102	№ 41
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	130	0,15	3,1	10,0	39,5	№ 3
	БАТОН	30	2,3	0,9	15	78,6	№ 50
	СЫР	15	1,5	3,7	7,9	57,6	№ 47
итого за полдник		255	17,02	12,07	35,47	277,7	
Итого ДЕНЬ 1		1184	40,51	37,76	157,5	1031,36	

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
ВТОРОЙ ДЕНЬ (РАННИЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1100 (350; 100, 450; 200)

Белки 31,5

Жиры 35,3

Углеводы 152,3

ЭЦ 1050

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ1ДЕНЬ2							
Завтрак 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4	5.6	15.5	137.1	№ 11
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,6	3,0	12,3	89,4	№ 1
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	78,6	№ 50
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	4	0,2	3,5	0,04	25	№ 49
итого за завтрак		334	9,1	13	42,84	330,1	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,1	0,4	8,3	42	№ 8
итого за завтрак		100	0,1	0,4	8,3	42	
Обед	СУП ГОРОХ. с ГРЕНКАМИ НА К/Б	150	3.3	3.4	16.47	114.42	№ 21
	ГУЛЯШ	40	6,96	8,24	2,22	96,4	№ 34
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	2.45	2,8	22,19	130,6	№ 35
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	130	0,2	0,0	10,0	47,1	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	49,62	№ 51
итого за обед		450	14,89	14,8	60,9	438,14	
Полдник	БЛИНЫ С МАСЛОМ	80	5.76	7,36	26,24	173	№ 46
	ЧАЙ С САХАРОМ и ЛИМОНОМ	130	0,22	3,1	13,3	52,58	№ 3
	МОЛОКО СГУЩЁНОЕ						
итого за полдник		210	5,98	10,46	39,54	225,58	
Итого ДЕНЬ2		1094	30,07	38,66	151,58	1035,82	

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (РАННИЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объемы блюд: 1100 (350; 100, 450; 200)

Белки 31,5

Жиры 35,3

Углеводы 152,3

ЭЦ 1050

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%



ПТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДС «Солнышко»

Новикова М.А./

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
Завтрак 1	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100	7,1	7,75	11,65	198,5	№ 28
	КАКАО	150	2,66	2,8	18,64	127,3	№ 1
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	78,6	№ 50
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	4	0,2	3,5	0,04	25	№ 49
итого за завтрак		284	12,26	14,95	45,33	429,4	
Завтрак 2	Банан	100	0,5	0,7	21	96	
итого за завтрак		100	0,5	0,7	21	96	
Обед	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	20	1.	2.9	6.0	55.3	№ 18
	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	0.57	1.47	3.57	59.25	№ 22
	МЯСО ОТВАРНОЕ ТУШЕНОЕ С КАРТ.ПОДОМАШНЕМУ	100	6.5	7.5	21.7	182.1	№ 37
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	130	0,2	0,0	10,0	47,1	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	49,62	№ 51
	итого за обед		410	10,25	12,23	51,29	393,37
Полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	130	3,92	3,64	11,85	104,6	№ 25
	ЧАЙ С САХАРОМ	130	0	0	8,96	33,8	№ 6
	БАТОН	30	2,3	0,9	15	78,6	
итого за полдник		290	6,22	4,54	35,81	217	
Итого ДЕНЬ 2		1084	29,23	32,42	153,43	1135,77	

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (РАННИЙ ВОЗРАСТ)**

суммарные объёмы блюд: 1100 (350; 100, 450; 200)

Белки 31,5

Жиры 35,3

Углеводы 152,3

ЭЦ 1050

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ1ДЕНЬ4							
Завтрак 1	КАША ПШЕНН.МОЛОЧ.ВЯЗКАЯ	150	5.07	5.4	19.4	135.71	№ 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2.6	3	12,3	89,4	№ 1
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	78,6	№ 50
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	4	0,2	3,5	0,04	25	№ 49
		334	10,17	12,8	46,74	328,71	
итого за завтрак							
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	150	6,21	6,46	9.98	90.75	№ 23
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	6.79	8.48	18.18	219.82	№ 36
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	130	0,2	0,0	10,0	47,1	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	49,62	№ 51
		460	15,18	15,3	48	407.29	
итого за обед							
Полдник	СЫРНИК ИЗ ТВОРОГА.	80	6,69	1,48	24,23	187,2	№ 27
	РЯЖЕНКА	130	3,77	3,25	5,46	65,87	№ 6
итого за полдник		210	10,46	4,73	29,69	253,07	
Итого ДЕНЬ4		1104	41.44	33,23	134,23	1036.07	

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
ПЯТЫЙ ДЕНЬ (РАННИЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1100 (350; 100, 450; 200)

Белки 31,5

Жиры 35,3

Углеводы 152,3

ЭЦ 1050

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ ДС «Солнышко»
 Новикова М.А./



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧ.ВЯЗКАЯ	150	3.75	5.4	20.73	161.25	№ 26
	КАКАО	150	2,66	2,8	18,64	127,3	№ 4
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	78,6	№ 50
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	4	0,2	3,5	0,04	25	№ 49
итого за завтрак		334	8,91	12,6	54,41	392,15	
Завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	85,68	
итого за завтрак		100	0,5	0,1	10,1	85.68	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	25	0.36	0,93	2,09	23,3	№ 19
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	0.68	0.51	5.02	48.53	№ 24
	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ	110	6,6	8.3	19.3	196.92	№ 38
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	130	0,2	0,0	10,0	47,1	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	49,62	№ 51
	итого за обед		445	9,82	9,74	46,43	365,47
Полдник	ПИРОГ С ТВОРОГОМ, ВАТРУШКА , БУЛКА С ТВОРОГОМ.	70	10.9	6.57	28.6	159.03	№ 52
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	130	0,15	3,1	10,0	39.5	№ 3
итого за полдник		200	11,05	9,67	38,6	198.53	
Итого ДЕНЬ 5		1079	30.28	32,11	149,54	1041.83	

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (РАННИЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1100 (350; 100, 450; 200)

Белки 31,5

Жиры 35,3

Углеводы 152,3

ЭЦ 1050

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС «Солнышко»
Новикова М.А./



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ2ДЕНЬ6							
Завтрак 1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.3	4.9	20,0	134,6	№ 11
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,6	3,0	12,3	89,4	№ 1
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,7	11,1	65,0	№ 48
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	4	0,2	3,5	0,04	25	№ 49
итого за завтрак		319	8,2	13,1	43,44	314	
Завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	85,68	
итого за завтрак		100	0,5	0,1	10,1	85.68	-
Обед	САЛАТ МОРКОВНЫЙ	30	0.7	2.44	3.36	37.28	№ 19
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	1.3	3.5	7,7	76,49	№ 43
	РУЛЕТ МЯСНОЙ	70	7,7	5,77	21,2	150,67	№ 29
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	130	0,2	0,0	10,0	47,1	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	49,62	
итого за обед		410	11,88	12,07	52,28	361,16	
Полдник	ВИНЕГРЕТ	40	4.5	2,75	2,7	113,08	№ 16
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	6,03	5,64	6,4	107,5	№40
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	78,6	№ 50
	ЧАЙ С САХАРОМ	130	0	0	10.34	39.0	№ 6
итого за полдник		250	12,83	9,29	34,44	338,18	
Итого ДЕНЬ6		1079	33,41	35,19	140,26	1099,02	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (РАННИЙ ВОЗРАСТ)

ЭЦ 1050

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%



/Новикова М.А./

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6							
Завтрак 1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,3	4,9	20,0	134,6	№ 11
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,6	3,0	12,3	89,4	№ 1
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,7	11,1	65,0	№ 48
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	4	0,2	3,5	0,04	25	№ 49
Итого за завтрак		319	8,2	13,1	43,44	314	
Завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	85,68	
Итого за завтрак		100	0,5	0,1	10,1	85,68	
Обед	САЛАТ МОРКОВНЫЙ	30	0,7	2,44	3,36	37,28	№ 19
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	1,3	3,5	7,7	76,49	№ 43
	РУЛЕТ МЯСНОЙ	70	7,7	5,77	21,2	150,67	№ 29
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	130	0,2	0,0	10,0	47,1	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	49,62	
	Итого за обед		410	11,88	12,07	52,28	361,16
Полдник	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	40	4,5	2,75	2,7	113,08	№ 16
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	6,03	5,64	6,4	107,5	№ 40
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	78,6	№ 50
	ЧАЙ С САХАРОМ	130	0	0	10,34	39,0	№ 6
Итого за полдник		250	12,83	9,29	34,44	338,18	
Итого ДЕНЬ 6		1079	31,41	35,19	140,26	1099,02	

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (РАННИЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1100 (350; 100, 450; 200)

Белки 31,5

Жиры 35,3

Углеводы 152,3

ЭЦ 1050

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС «Солнышко»
Новикова М.А./



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7							
Завтрак 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	4.5	5.6	25.3	137.1	№ 12
	КАКАО	130	2.66	2.8	18.64	127.3	№ 4
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	78,6	№ 48
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	4	0,2	3,5	0,04	25	№ 49
итого за завтрак		334	9,66	12,8	58,98	368	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,3	0,4	10,3	47	
итого за завтрак		100	0,3	0,4	10,3	47	
Обед	СУП ГОРОХ. с ГРЕНКАМИ НА К/Б	150	3.3	3.42	16.47	114.42	№ 21
	КОТЛЕТА	60	7,02	9,9	14,03	129,7	№ 30
	ОВОЩНОЕ РАГУ	100	2.28	3.16	9,8	98,9	№ 53
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	130	0,2	0,0	10,0	47,1	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	49,62	
итого за обед		470	14,78	16,84	60,32	439,74	
Полдник	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	80	5.76	7.36	26.24	173.0	№ 45
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	130	0,22	3.1	13,3	52,58	№ 3
	СУХАРИ	20	2,67	0,21	14,6	70	
итого за полдник		230	8,65	10,67	54,14	295.58	
Итого ДЕНЬ 7		1134	33,39	40,71	183,74	1150,32	

суммарные объёмы блюд: 1100 (350; 100, 450; 200)

Жиры	35,3
------	------

Углеводы 152,3

ЭЦ 1050

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%



Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8							
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	100	8,76	6,03	8,57	124	№ 28
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	130	2,6	3,0	12,3	89,4	№ 1
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	78,6	№ 48
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	4	0,2	3,5	0,04	25	№ 49
итого за завтрак		264	13,86	13,43	35,91	317	
Завтрак 2	Банан	100	0,5	0,7	21	96	
итого за завтрак		100	0,5	0,7	21	96	
Обед	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	25	0,61	2.1	4,3	40,16	№ 18
	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	0.57	1.47	3.57	59.25	№ 22
	МЯСО ОТВАРНОЕ ТУШЕНОЕ С КАРТ.ПОДОМАШНЕМУ	110	9.36	9.7	21.7	182.1	№ 37
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	130	0,2	0,0	10,0	47,1	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	49,62	№ 51
	итого за обед		445	12,72	13,63	49,77	378,23
Полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛИВ.	150	4.53	4.2	13.68	120.7	№ 25
	КИСЕЛЬ	130	0	0	18,28	85,58	№ 5
	ВАФЛИ	15	0,44	0,5	11,63	53,13	
итого за полдник		295	4,97	4,7	43,59	259,41	
Итого ДЕНЬ 8		1104	32,05	27,76	150,27	1050,64	

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (РАННИЙ ВОЗРАСТ)**

суммарные объёмы блюд: 1100 (350; 100, 450; 200)

Белки 31,5

Жиры 35,3

Углеводы 152,3

ЭЦ 1050

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки,	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ2ДЕНЬ9							
Завтрак 1	КАША ПШЕНН.МОЛОЧ.ВЯЗКАЯ	150	4.53	4.2	19.4	110.7	№ 25
	КАКАО	150	3,19	3,4	22,36	39.0	№ 6
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	78,6	№ 48
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	4	0,2	3,5	0,04	25	№ 49
итого за завтрак		334	9,92	12	56,8	253.3	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,69	1,82	4,08	45,42	№19
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ рыбный	150	1.41	1.7	9.98	95.75	№ 23
	ПЛОВ	130	17,59	14,73	30,93	326,73	№ 39
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	130	0,2	0,0	10,0	47,1	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	49,62	№ 51
	итого за обед		470	21,87	18,61	65,01	564,62
Полдник	СЫРНИК ИЗ ТВОРОГА	80	1.3	2.9	6.0	55.3	№ 18
	РЯЖЕНКА	130	4.18	5.5	0.15	98.8	№ 44
итого за полдник		210	5,48	8,4	6,15	154,1	
Итого ДЕНЬ9		1114	37,67	39,41	137,76	1019,02	

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (РАННИЙ ВОЗРАСТ)

суммарные объёмы блюд: 1100 (350; 100, 450; 200)

Белки 31,5

Жиры 35,3

Углеводы 152,3

ЭЦ 1050

Распределение калорийности между приемами пищи:

Завтрак – 20%; 2 завтрак – 5%; обед – 35%; полдник – 15%

Заведующий МБДОУ ДС «Солнышко»

Новикова М.А./



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10							
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	4.13	5.25	16.98	162.3	№ 15
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,6	3,0	12,3	89,4	№ 1
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	78,6	№ 48
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порц.)	4	0,2	3,5	0,04	25	№ 49
итого за завтрак		354	9,23	12,65	44,32	355.3	
Завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	57,12	
итого за завтрак		100	0,5	0,1	10,1	57,12	
Обед	САЛАТ МОРКОВНЫЙ	40	0,37	1,5	5,6	40,7	№ 17
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	0.68	0.51	5.02	18.53	№ 24
	СУФЛЕ	70	9.19	10.1	23,53	175.53	№ 32
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	130	0,2	0,0	10,0	47,1	№ 2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	49,62	№ 51
итого за обед		420	12,42	12,47	54,17	331.48	
Полдник	ПИРОГ/булочка/ «Веснушка» с творогом	70	9.9	5.57	32.07	209.03	№ 52
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	130	0,16	3,2	8,96	39.0	№ 3
итого за полдник		200	10,06	8,77	41,03	248,03	
Итого ДЕНЬ 10		1074	32,21	33,99	149,62	991,93	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1105	34,026	35,124	150,793	1059,178	