

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ Детский сад №3 п. Славный
А.А.Виноградова
15. 01. 2020 г.

**Примерное
десятидневное меню
МБДОУ Детский сад №3
п. Славный
возраст от 1,5 до 3 лет**

2020 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------|--|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Макаронные изделия с тертым сыром. | 150г | 12.85 | 13.25 | 35.06 | 326.32 | 0.7мг | |
| | Чай с сахаром. | 150г | 9 | 2.29 | 9.75 | 39.95 | 4.5мг | |
| | Масло сливочное. | 3г | 0.02 | 2.17 | 0.03 | 19.8 | - | |
| | Хлеб пшеничный. | 20г | 0.47 | 0.06 | 2.89 | 14.1 | - | |
| Итого за завтрак: | | 353г | 22.34 | 17.77 | 47.73 | 400.17 | 5.2мг | |
| Обед: | Щи на к.б.со сметаной. | 200г | 1.68 | 1.33 | 7.37 | 49.32 | 19.73мг | |
| | Картофельная запеканка с отварной курицей с мол. соусом. | 200г | 16.97 | 16.69 | 14.55 | 321.26 | 8.69мг | |
| | Компот из свежих фруктов. | 150г | - | - | 17.9 | 73.2 | 1.06мг | |
| | Хлеб ржаной. | 20г | 0.66 | 0.12 | 3.34 | 17.4 | - | |
| Итого за обед: | | 570г | 19.77 | 18.25 | 43.16 | 461.18 | 29.48 | |
| Уплотненный полдник: | Творожный пудинг | 150г | 27.22 | 21.34 | 29.28 | 4.18 | 2.01мг | |
| | Сгущен.молоко/ повидло. | 20г | - | - | 13.2 | 90 | 7.5мг | |
| | Молоко | 150г | 8.82 | 9.4 | 13.81 | 167.55 | - | |
| | Печенье. | 20г | 1.65 | 4.65 | 12.28 | 54.78 | - | |
| | Фрукты. | 100г | 0.9 | 0.3 | 12.6 | 57 | 6мг | |
| Итого за уплотненный полдник: | | 440г | 38.59 | 35.69 | 81.17 | 411.13 | 15.51 мг | |
| Итого за 1 день | | 1513г | 75.64 | 62.78 | 177.58 | 1643.02 | 50.19мг | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша дружба. | 180г | 5.68 | 9.16 | 23.7 | 200.84 | 0.81мг | |
| | Какао. | 150г | 4.65 | 4.8 | 16.76 | 127.35 | 0.81мг | |
| | Хлеб пшеничный. | 20г | 0.47 | 0.06 | 2.89 | 14.1 | - | |
| | Масло сливочное. | 3г | 0.02 | 2.17 | 0.03 | 19.8 | - | |
| | Сыр порционный. | 5г | 1.16 | 1.47 | - | 18 | 0.03мг | |
| Итого за завтрак: | | 358г | 11.98 | 17.66 | 43.38 | 380.09 | 1.65мг | |
| Обед: | Борщ на к.б. со сметаной. | 200г | 3.08 | 1.73 | 5.41 | 64.97 | 9.97мг | |
| | Греча со сливочным маслом. | 100г | 5.7 | 4.8 | 27.44 | 180.3 | - | |
| | Гуляш мясной. | 70г | 11.71 | 11.04 | 2.97 | 179.07 | 0.33мг | |
| | Компот из сухофруктов. | 150 | 0.77 | - | 20.21 | 80.57 | 0.67мг | |
| | Хлеб ржаной. | 20г | 0.66 | 0.12 | 3.34 | 17.4 | - | |
| Итого за обед: | | 540г | 21.92 | 17.69 | 59.37 | 522.31 | 10.97мг | |
| Уплотненный полдник: | Капуста тушеная. | 180г | 4.24 | 8.96 | 9.3 | 159.6 | 7.8мг | |
| | Яйцо вареное. | 20г | 2.21 | 2 | 0.12 | 27.31 | - | |
| | Кисель. | 150г | - | - | 10.8 | 70.65 | 7.5мг | |
| | Хлеб ржаной. | 20г | 0.66 | 0.12 | 3.34 | 17.4 | - | |
| | Ватрушка с повидлом. | 60г | 4.77 | 6.93 | 20.63 | 174.42 | 0.92мг | |
| | Фрукты. | 100г | 0.3 | 0.3 | 7.3 | 33 | 10мг | |
| Итого за уплотненный полдник: | | 560г | 12.18 | 18.05 | 51.49 | 579.28 | 26.22мг | |
| Итого за 2 день | | 1608г | 54.9 | 62.8 | 168.05 | 1552.33 | 39.04 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------|--------------------|-------------|----------------------|---|---|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

| День 3 | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|---------|--|
| Завтрак: | Каша рисовая. | 180г | 5.43 | 8.96 | 28.19 | 215.4 | 0.81мг | |
| | Кофейный напиток. | 150г | 3.6 | 3.6 | 16.46 | 110.87 | 0.67мг | |
| | Масло сливочное. | 3г | 0.02 | 2.17 | 0.03 | 19.8 | - | |
| | Сыр порционный. | 5г | 1.16 | 1.47 | - | 18 | 0.03мг | |
| | Хлеб пшеничный | 20г | 0.47 | 0.06 | 2.89 | 14.1 | - | |
| Итого за завтрак: | | 358г | 10.68 | 16.26 | 47.57 | 378.17 | 1.51мг | |
| Обед: | Суп крестьянский с курицей и сметаной. | 200г | 2.4 | 1.6 | 13.2 | 100.8 | - | |
| | Биточки рыбные в томат. заливке. | 70г | 9.86 | 4.2 | 9.04 | 159.27 | - | |
| | Картофельное пюре. | 160г | 3.47 | 4.99 | 8.57 | 198.16 | 3.34мг | |
| | Компот из свежих фруктов. | 150г | 0.11 | 0.11 | 17.9 | 73.2 | 1.28мг | |
| | Хлеб ржаной. | 20г | 0.66 | 0.12 | 3.34 | 17.4 | - | |
| Итого за обед: | | 600г | 16.5 | 11.02 | 52.05 | 498.83 | 4.62мг | |
| Уплотненный полдник: | Молоко кипяченое. | 150г | 11.76 | 12.54 | 18.42 | 223.4 | - | |
| | Сырники | 100г | 13.65 | 9.03 | 9.91 | 193.51 | 0.26мг | |
| | Повидло. | 20г | - | - | 13.2 | 50.4 | - | |
| | Хлеб пшеничный. | 20г | 0.47 | 0.06 | 2.89 | 14.1 | - | |
| | Фрукты. | 100г | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10мг | |
| Итого за уплотненный полдник: | | 450г | 29.8 | 26.47 | 57.37 | 581.8 | 10.26мг | |
| Итого за 3 день | | 1558г | 53.62 | 52.31 | 163.81 | 1441.84 | 19.38 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | Д | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша геркулесовая. | 180г | 5.99 | 9.9 | 20.37 | 203.79 | 0.81мг | |
| | Какао на молоке. | 150г | 4.65 | 4.8 | 16.76 | 127.35 | 0.81мг | |
| | Хлеб пшеничный. | 20г | 0.47 | 0.06 | 2.89 | 14.1 | - | |
| | Масло сливочное. | 3г | 0.02 | 2.17 | 0.03 | 19.8 | - | |
| Итого за завтрак: | | 353г | 11.13 | 16.93 | 40.05 | 366.04 | 1.62мг | |
| Обед: | Суп с макаронными изделиями. | 200г | 3.48 | 0.53 | 14.52 | 149.64 | 2.96 | |
| | Суфле из печени. | 80г | 11.69 | 8.64 | 7.37 | 163.4 | 1.6мг | |
| | Капуста тушеная. | 150г | 3.81 | 8.06 | 8.36 | 143.64 | 7.2мг | |
| | Напиток из шиповника. | 150г | 0.3 | - | 18.97 | 90 | 7.5мг | |
| | Хлеб ржаной. | 20г | 0.66 | 0.12 | 3.34 | 17.4 | - | |
| Итого за обед: | | 600г | 19.94 | 17.15 | 52.56 | 564.08 | 19.26мг | |
| Уплотненный полдник: | Плюшка. | 50г | 5.03 | 3.43 | 27.02 | 158.89 | 0.18мг | |
| | Отварная курица с тушеными овощами. | 180г | 17.15 | 14.05 | 11.68 | 241.41 | 3.4мг | |
| | Чай | 150г | - | - | 10.8 | 70.65 | 7.5мг | |
| | Хлеб пшеничный. | 20г | 0.47 | 0.06 | 2.89 | 14.1 | - | |
| | Фрукты. | 100г | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | 10мг | |
| Итого за уплотненный полдник: | | 500г | 18.18 | 18.04 | 73.39 | 580.05 | 21.08 мг | |
| Итого за 4 день | | 1603г | 64.25 | 54.41 | 175.75 | 1550.12 | 46.46мг | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша гречневая молочная. | 180г | 6.28 | 9.38 | 22.5 | 201.42 | 0.81мг | |
| | Кофейный напиток. | 150г | 3.45 | 3.77 | 16.12 | 109 | 5.51мг | |
| | Хлеб пшеничный. | 20г | 0.47 | 0.06 | 2.89 | 14.1 | - | |
| | Масло сливочное. | 3г | 0.02 | 2.17 | 0.03 | 19.8 | - | |
| Итого за завтрак: | | 353г | 10.2 | 15.38 | 41.54 | 344.32 | 6.32мг | |
| Обед: | Суп рыбный. | 200г | 8.13 | 2.08 | 13.32 | 120.68 | 6.4мг | |
| | Пудинг рыбный. | 70г | 9.61 | 4.2 | 5.79 | 99.86 | 0.47мг | |
| | Соус томатный. | 20г | 0.24 | 0.6 | 1.95 | 14.24 | 0.44мг | |
| | Картофельное пюре. | 0.115 | 2.17 | 3.12 | 5.36 | 92.6 | 2.09мг | |
| | Сок | 150г | 0.93 | - | 24.26 | 96.69 | 0.72мг | |
| | Хлеб ржаной. | 20г | 0.66 | 0.12 | 3.34 | 17.4 | - | |
| Итого за обед: | | 605г | 21.74 | 10.12 | 54.02 | 441.47 | 10.12 | |
| Уплотненный полдник: | Молоко кипяченое. | 200г | 11.76 | 12.54 | 18.42 | 223.4 | - | |
| | Ежики мясные в сметан.подливе | 120г | 12.69 | 9.49 | 6.47 | 168.73 | 0.8мг | |
| | Салат из свеклы | 50г | | | | | | |
| | Пряники. | 20г | 1.44 | 0.84 | 23.31 | 100.8 | - | |
| | Фрукты. | 100г | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10мг | |
| Итого за уплотненный полдник: | | 460г | 26.71 | 23.33 | 60.89 | 551.03 | 10.8мг | |
| Итого за 5 день | | 1568 | 58.81 | 51.83 | 166.42 | 1369.67 | 30.24мг | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша гречневая рассыпчатая. | 180г | 9.61 | 2.52 | 58.37 | 313.86 | - | |
| | Чай с сахаром. | 150г | 9 | 2.29 | 9.75 | 39.95 | 4.5мг | |
| | Хлеб пшеничный. | 20г | 0.47 | 0.06 | 2.89 | 14.1 | - | |
| | Масло сливочное. | 3г | 0.02 | 2.17 | 0.03 | 19.8 | - | |
| Итого за завтрак: | | 353г | 19.1 | 7.04 | 71.04 | 387.71 | 4.5мг | |
| Обед: | Суп овощной на м/б со сметаной. | 200г | 2.02 | 1.85 | 13.5 | 101.1 | - | |
| | Ленивые голубцы с мясом | 180г | 13.15 | 13.17 | 16.81 | 239.77 | 41.65 | |
| | Компот из сухофруктов. | 150г | - | - | 15.6 | 62.4 | - | |
| | Хлеб ржаной. | 20г | 0.66 | 0.12 | 3.34 | 17.4 | - | |
| Итого за обед: | | 550г | 15.83 | 15.14 | 49.25 | 420.67 | 41.65мг | |
| Уплотненный полдник: | Молоко. | 150г | 8.82 | 9.4 | 13.81 | 167.55 | - | |
| | Сырники. | 100г | 17.17 | 13.47 | 13.06 | 249.9 | 0.23мг | |
| | Сгущенное молоко/повидло. | 20г | 142 | 0.1 | 11.04 | 5.9 | 0.1мг | |
| | Хлеб пшеничный. | 20г | 0.47 | 0.06 | 2.89 | 14.1 | - | |
| | Фрукты. | 100г | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10мг | |
| Итого за уплотненный полдник: | | 330г | 28.28 | 23.43 | 50.6 | 534.55 | 10.33мг | |
| Итого за 6 день | | 1493 | 69.41 | 47.64 | 193.25 | 1512.75 | 57.45мг | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша геркулесовая. | 180г | 5.99 | 9.9 | 20.37 | 203.79 | 0.81мг | |
| | Какао напиток на молоке. | 150г | 4.65 | 4.8 | 16.76 | 127.35 | 0.81мг | |
| | Хлеб пшеничный. | 20г | 0.47 | 0.06 | 2.89 | 14.1 | - | |
| | Масло сливочное. | 3г | 0.02 | 2.17 | 0.03 | 19.8 | - | |
| Итого за завтрак: | | 353г | 11.14 | 16.93 | 40.05 | 365.04 | 1.62мг | |
| Обед: | Суп гороховый на к/б. | 200г | 5.94 | 3.1 | 13.27 | 118.81 | 3.32мг | |
| | Гренки. | 10г | 0.23 | 0.02 | 1.46 | 7.04 | - | |
| | Рожки с маслом | 100г | 3,89 | 5,76 | 24,02 | 163,76 | - | |
| | Курица отварная в соусе | 60г | 12,66 | 8,16 | 00 | 124,00 | | |
| | Компот из сухофруктов. | 150г | 0.77 | - | 20.21 | 80.57 | 0.67мг | |
| | Хлеб ржаной. | 20г | 0.66 | 0.12 | 3.34 | 17.4 | - | |
| Итого за обед: | | 540г | 22.99 | 17.9 | 68.76 | 480.18 | 3.99мг | |
| Уплотненный полдник: | Молоко. | 150г | 8.82 | 9.4 | 13.81 | 167.55 | - | |
| | Омлет с картофельным пюре. | 150г | 10.38 | 21.27 | 10.87 | 276.93 | 5.7мг | |
| | Хлеб пшеничный. | 20г | 0.47 | 0.06 | 2.89 | 14.1 | - | |
| | Печенье. | 20г | 1.65 | 4.65 | 12.28 | 54.78 | - | |
| | Фрукты. | 100г | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 96 | 5мг | |
| Итого за уплотненный полдник: | | 440г | 21.72 | 35.68 | 50.15 | 609.36 | 10мг | |
| Итого за 8 день | | 1503г | 56.15 | 70.51 | 177.93 | 1544.58 | 23.11мг | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная. | 180г | 6.46 | 8.32 | 20.66 | 200.18 | 0.9мг | |
| | Кофейный напиток на молоке. | 150г | 3.63 | 3.77 | 16.12 | 109 | 5.51мг | |
| | Хлеб пшеничный. | 20г | 0.47 | 0.06 | 2.89 | 14.1 | - | |
| | Масло сливочное. | 3г | 0.02 | 2.17 | 0.03 | 19.8 | - | |
| Итого за завтрак: | | 353г | 10.58 | 14.32 | 39.67 | 343.08 | 6.41мг | |
| Обед: | Суп картофельный на к/б со сметаной. | 200г | 3.72 | 2 | 15.49 | 112.52 | 11.72мг | |
| | Тефтели рыбные в том заливке. | 70г | 79 | 4.2 | 3.90 | 90.03 | 3.8мг | |
| | Рис с овощами. | 100г | 3 | 3.92 | 16.9 | 115.86 | - | |
| | Компот из свеж. фруктов. | 150г | 0.11 | 0.11 | 17.9 | 73.2 | 1.28мг | |
| | Хлеб ржаной. | 20г | 0.66 | 0.12 | 3.34 | 17.4 | - | |
| Итого за обед: | | 540г | 15.39 | 10.35 | 57.53 | 409.01 | 16.8мг | |
| Уплотненный полдник: | Овощи тушеные с отв. курицей. | 180г | 17.15 | 14.05 | 4.68 | 241.41 | 3.4мг | |
| | Чай | 150г | - | - | 10.8 | 70.65 | 7.5мг | |
| | Хлеб ржаной. | 20г | 0.66 | 0.12 | 3.34 | 17.4 | - | |
| | Ватрушка с творогом. | 60г | 6.28 | 6.54 | 19.86 | 172.38 | - | |
| Итого за уплотненный полдник: | | 410г | 23.99 | 20.71 | 45.68 | 501.84 | 4.5мг | |
| Итого за 9 день | | 1453г | 58.96 | 47.67 | 152.63 | 1293.88 | 38.61мг | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с вермишелью. | 180г | 5.94 | 8.1 | 18.57 | 186.33 | 0.81мг | |
| | Какао на молоке. | 160г | 4.96 | 5.12 | 17.88 | 135.84 | 0.86мг | |
| | Хлеб пшеничный. | 20г | 0.47 | 0.06 | 2.89 | 14.1 | - | |
| | Масло сливочное. | 3г | 0.02 | 2.17 | 0.03 | 19.8 | - | |
| Итого за завтрак: | | 368г | 11.39 | 15.45 | 39.37 | 356.07 | 1.7мг | |
| Обед: | Суп свекольный с курицей. | 200г | 3.73 | 1.69 | 10.17 | 72.81 | 9.88мг | |
| | Котлета мясная в смет. Заливке. | 70г | 8.0 | 8.69 | 5.68 | 136.15 | 0.15мг | |
| | Сложный гарнир(пюре / туш.капуста) | 100г | 2.1 | 3.12 | 5.35 | 92.5 | 2.09мг | |
| | | 80г | 3.7 | 8.0 | 8.0 | 70.0 | 3.5мг | |
| | Напиток из шиповника. | 150г | 0.3 | - | 18.97 | 90 | 7.5мг | |
| | Хлеб ржаной. | 20г | 0.66 | 0.12 | 3.34 | 17.4 | - | |
| Итого за обед: | | 620г | 18.49 | 21.62 | 41.34 | 478.86 | 23.12мг | |
| Уплотненный полдник: Ужин: | Молоко. | 150г | 8.82 | 9.4 | 13.81 | 167.55 | - | |
| | Пряник. | 20г | 1.44 | 0.84 | 23.3 | 100.8 | - | |
| | Фрукты. | 100г | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 96 | 5мг | |
| | | 270г | 10.66 | 10.54 | 47.41 | 364.35 | 5мг | |
| | Крупеник. | 100г | 10.82 | 10.14 | 5.4 | 291.98 | 0.16мг | |
| | Сгущ. молоко / повидло. | 20г | - | - | 13.2 | 50.4 | - | |
| Итого за уплотненный полдник: | | 390г | 21.48 | 20.68 | 66.01 | 706.73 | 5.16мг | |
| Итого за 10 день | | 1528г | 41.87 | 60.04 | 156.47 | 1581.61 | 33.98мг | |
| Итого за 10 дней. | | 15775г | 635.76 | 580.14 | 1727.61 | 15446.8 | 372.09мг | |
| Среднее значение за 10 дней. | | 1577.5г | 63.57 | 58.01 | 172.76 | 1544.68 | 37.21мг | |
| Содержание белков, жиров и углеводов за 10 дней, в % от калорийности. | | | 21% | 20% | 58% | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------------|---|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | Д | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшеничная с маслом. | 180г | 4.06 | 0.47 | 0.36 | 111.49 | - | |
| | Кофейный напиток на молоке. | 180г | 4.12 | 4.53 | 19.35 | 130.81 | 6.62мг | |
| | Хлеб пшеничный. | 30г | 0.71 | 0.09 | 4.34 | 21.15 | - | |
| | Масло сливочное. | 5г | 0.04 | 3.62 | 0.06 | 33 | - | |
| Итого за завтрак: | | 395г | 8.93 | 8.71 | 24.11 | 296.45 | 6.62мг | |
| Обед: | Рассольник ленинградский с курицей, сметаной. | 200г | 3.72 | 8.13 | 8.68 | 145.89 | 6мг | |
| | Котлета рыбная любит.всметанной заливке. | 70г | 15.64 | 2.18 | 4.17 | 121.88 | 0.43мг | |
| | Картофельное пюре. | 160г | 3.47 | 4.99 | 8.57 | 148.16 | 3.34мг | |
| | Салат из свеклы. | 30г | 0.47 | 2.13 | 25.74 | 31.46 | 2.28мг | |
| | Компот из свежих плодов. | 150г | 0.14 | 0.14 | 21.49 | - | 1.54мг | |
| | Хлеб ржаной. | 20г | 0.66 | 0.12 | 3.34 | 17.4 | - | |
| Итого за обед: | | 660г | 24.1 | 17.69 | 71.99 | 464.79 | 11.31мг | |
| Уплотненный полдник: | Ватрушка с джемом собств.производства. | 60г | 4.92 | 6.51 | 42.31 | 263.99 | 0.49мг | |
| | Рагу овощное. | 180г | 4.5 | 6.1 | 17.33 | 169.57 | 10.11мг | |
| | Яйцо вареное. | 20г | 2.21 | 2 | 0.12 | 27.31 | - | |
| | Кисель. | 150г | - | - | 10.8 | 70.66 | 7.5мг | |
| | Хлеб ржаной. | 20г | 0.66 | 0.12 | 3.34 | 17.4 | - | |
| Итого за уплотненный полдник: | | 550г | 13.79 | 15.23 | 91.9 | 643.93 | 28.1мг | |
| Итого за 7 день | | 1755г | 55.82 | 43.92 | 200.75 | 1445.12 | 60.03 | |