



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ № 12
И.А. Худошина
Приказ от 09.01.2020 г. № 12

Примерное десятидневное меню
для детей от 3 до 7 лет
(зима)

(составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений», Уральский региональный центр питания, Пермь, 2012 г.)

1 день

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда (грамм) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес. ценнос. (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная вязкая | 200 | 8,73 | 12,5 | 37,17 | 298,94 | 1,35 | 273 |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,29 | 2,67 | 26,11 | 138,36 | 0,28 | 512 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 45 | 6,67 | 9,51 | 9,88 | 151,73 | 0,14 | 104 |
| 2-й завтрак | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 2 | 532 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,83 | 3,57 | 7,94 | 80,41 | 9,81 | 158 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,85 | 6,33 | 257,75 | 0 | 252 |
| | Гуляш из говядины | 70 | 7,29 | 8,37 | 3,43 | 118,17 | 1,01 | 378 |
| | Помидоры соленые | 50 | 0,55 | 0,005 | 1,2 | 8 | 5 | 121 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 0,15 | 522 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| Полдник | Булочка х/з | 60 | 4,55 | 8,04 | 38,09 | 242,93 | 0 | 578 |
| | Молоко | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 | 0,5 | 529 |
| Ужин | Рагу из овощей | 200 | 3,43 | 14,5 | 16,85 | 215,7 | 13,34 | 210 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 | 0 | 505 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| ИТОГО: | | | 61,04 | 74,955 | 269,2 | 2147,67 | 33,58 | |

2 день

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда (грамм) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой | 200 | 4,81 | 5,17 | 16,52 | 134,16 | 0,91 | 179 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 | 0 | 505 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 45 | 6,67 | 9,51 | 9,88 | 151,73 | 0,14 | 104 |
| 2-й завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 10 | 126 |
| Обед | Щи из свежей капусты | 200 | 1,17 | 3,93 | 4,17 | 290,62 | 13,47 | 154 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,07 | 6,36 | 14,08 | 145,29 | 5,1 | 441 |
| | Котлета рыбная | 70 | 20,07 | 3,37 | 8,17 | 146 | 0,38 | 356 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 0,15 | 522 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| Полдник | Булочка домашняя | 60 | 4,55 | 8,04 | 38,09 | 242,93 | 0 | 578 |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,29 | 2,67 | 26,11 | 138,36 | 0,28 | 512 |
| Ужин | Винегрет овощной | 150 | 1,89 | 15,3 | 10,99 | 190,43 | 2,46 | 90 |
| | Сосиска | 50 | 5,85 | 11,4 | 0,1 | 126 | 0 | 310 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| | Сок абрикосовый | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 532 |
| ИТОГО: | | | 60,35 | 67,35 | 240,61 | 2073,88 | 36,89 | |

3 день

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда (грамм) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|--|---------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | Омлет с сосисками | 65 | 7,61 | 15,16 | 1,62 | 172,4 | 0,16 | 316 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 45 | 6,67 | 9,51 | 9,88 | 151,73 | 0,14 | 104 |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,29 | 2,67 | 26,11 | 138,36 | 0,28 | 512 |
| 2-й завтрак | Апельсин | 100 | 0,7 | 0,3 | 8,1 | 43 | 6 | 126 |
| Обед | Уха с крупой | 200 | 5,25 | 1,97 | 9,07 | 75,05 | 6,23 | 167 |
| | Говядина, тушенная с капустой | 200 | 19,25 | 36,03 | 11,9 | 448,94 | 26,79 | 376 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 0,15 | 522 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| Полдник | Коржик молочный | 60 | 4,08 | 7,32 | 41,21 | 247,04 | 0,008 | 593 |
| | Молоко | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 | 0,5 | 529 |
| Ужин | Рулет картофельный с яйцом | 200 | 11,04 | 14,22 | 27,24 | 323,14 | 6,24 | 219 |
| | Соус молочный для запекания | 20 | 0,75 | 1,8 | 2 | 8,68 | 0,13 | 446 |
| | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,64 | 10,1 | 9,63 | 136,87 | 26,81 | 3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 | 0 | 505 |
| ИТОГО: | | | 73,95 | 106,66 | 248,84 | 2282,69 | 73,438 | |

4 день

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда (грамм) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | Каша гречневая вязкая | 200 | 9,52 | 12,65 | 32,89 | 285,32 | 1,43 | 263 |
| | Салат из моркови и яблок | 50 | 0,45 | 2,04 | 3,57 | 62,67 | 2,12 | 8 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 45 | 6,67 | 9,51 | 9,88 | 151,73 | 0,14 | 104 |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,29 | 2,67 | 26,11 | 138,36 | 0,28 | 512 |
| 2-й | Банан | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | 10 | 126 |
| Обед | Рассольник ленинградский | 200 | 1,67 | 4,3 | 10,22 | 97,87 | 9,48 | 148 |
| | Жаркое по-домашнему | 220 | 22,25 | 22,82 | 17,17 | 363,06 | 7,84 | 379 |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 3,2 | 5,05 | 1,62 | 56,31 | 9,48 | 58 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 0,15 | 522 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| Полдник | Булочка "Нежная" | 50 | 4,19 | 7,88 | 34,88 | 227,19 | 9,91 | 574 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,61 | 0,45 | 25,95 | 118,29 | 0,65 | 508 |
| Ужин | Пудинг из творога с рисом | 150 | 22,37 | 15,76 | 15,85 | 358,24 | 0,29 | 328 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 | 0 | 505 |
| ИТОГО: | | | 83,82 | 84,07 | 281,12 | 2313,2 | 51,77 | |

5 день

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда (грамм) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | Каша "Дружба" | 200 | 5,27 | 11,31 | 22,69 | 215,28 | 1,33 | 275 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 45 | 6,67 | 9,51 | 9,88 | 151,73 | 0,14 | 104 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 | 0 | 505 |
| 2-й завтрак | Напиток из шиповника | 100 | 1,36 | 0 | 11,53 | 47,45 | 30 | 533 |
| Обед | Свекольник | 200 | 1,74 | 3,53 | 9,67 | 92,62 | 6,99 | 145 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 7,37 | 8,31 | 45,13 | 293,88 | 0 | 432 |
| | Котлета куриная, припущенная | 70 | 8,89 | 10,45 | 6,3 | 154,81 | 0,57 | 422 |
| | Соус томатный | 20 | 2,16 | 7,46 | 13,86 | 13,38 | 3,08 | 465 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 0,15 | 522 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,67 | 1,75 | 42,24 | 199,35 | 0,15 | 554 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,61 | 0,45 | 25,95 | 118,29 | 0,65 | 508 |
| Ужин | Картофель отварной | 150 | 2,76 | 7,17 | 16,42 | 129,54 | 20,16 | 188 |
| | Сельдь с луком | 100 | 10,11 | 7,99 | 4,24 | 129,31 | 3,19 | 364 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,29 | 2,67 | 26,11 | 138,36 | 0,28 | 512 |
| ИТОГО: | | | 63,98 | 71,8 | 326,02 | 2101,36 | 66,69 | |

6 день

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда (грамм) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,21 | 7,08 | 30,95 | 214,98 | 1,39 | 277 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 45 | 6,67 | 9,51 | 9,88 | 151,73 | 0,14 | 104 |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,29 | 2,67 | 26,11 | 138,36 | 0,28 | 512 |
| 2-й завтрак | Апельсин | 100 | 0,7 | 0,3 | 8,1 | 43 | 6 | 126 |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 200 | 16,03 | 21,99 | 31,48 | 261,48 | 3,14 | 160/187 |
| | Плов из отварной птицы | 210 | 13,16 | 13,12 | 36,43 | 311,65 | 0,4 | 416 |
| | Огурцы соленые | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,085 | 0,075 | 1,35 | 121 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 0,15 | 522 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| Полдник | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0 | 604 |
| | Молоко | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 | 0,5 | 529 |
| Ужин | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,71 | 5,25 | 17,25 | 143,14 | 0,91 | 180 |
| | Булочка х/з | 60 | 4,55 | 8,04 | 38,09 | 242,93 | 0 | 578 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 | 0 | 505 |
| ИТОГО: | | | 69,88 | 79,89 | 312,88 | 2130,63 | 14,26 | |

7 день

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда (грамм) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|---|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая | 200 | 214,15 | 13,73 | 31,58 | 286,19 | 1,43 | 262 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 45 | 6,67 | 9,51 | 9,88 | 151,73 | 0,14 | 104 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,61 | 0,45 | 25,95 | 118,29 | 0,65 | 508 |
| 2-й завтрак | Сок абрикосовый | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 4 | 532 |
| Обед | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,74 | 4,39 | 10,22 | 114,05 | 5,83 | 168 |
| | Картофельная запеканка с мясом | 200 | 23,28 | 23,5 | 18,87 | 380,1 | 3,96 | 387 |
| | Соус томатный | 20 | 2,16 | 7,46 | 13,86 | 13,38 | 3,08 | 465 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 0,15 | 522 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| Полдник | Шанежка с яблоками | 50 | 2,68 | 1,46 | 27,48 | 133,75 | 2,68 | 565 |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,29 | 2,67 | 26,11 | 138,36 | 0,28 | 512 |
| Ужин | Капуста, тушенная с морковью в молоке | 200 | 4,04 | 5,52 | 17,8 | 130,88 | 20 | 436 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 | 0 | 505 |
| ИТОГО: | | | 275,2 | 69,89 | 283,85 | 1930,09 | 42,2 | |

8 день

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда (грамм) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | Каша рисовая вязкая | 200 | 6,28 | 11,44 | 37,06 | 279,23 | 24,36 | 268 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 45 | 6,67 | 9,51 | 9,88 | 151,73 | 0,14 | 104 |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,29 | 2,67 | 26,11 | 138,36 | 0,28 | 512 |
| 2-й завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 10 | 126 |
| Обед | Борщ из свежей капусты | 200 | 1,22 | 4,08 | 7,24 | 71,87 | 10,2 | 140 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,07 | 6,36 | 14,08 | 145,29 | 5,1 | 441 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 70 | 6,67 | 3,59 | 3 | 71,07 | 1,44 | 354 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 0,15 | 522 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| Полдник | Оладьи с маслом | 80 | 6,07 | 6,34 | 29,02 | 212,01 | 0,55 | 550 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 | 0 | 505 |
| Ужин | Омлет натуральный | 65 | 5,6 | 8,6 | 1,52 | 105,88 | 0 | 311 |
| | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,35 | 10,1 | 7,19 | 126,19 | 7,25 | 69 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| | Кисель из концентрата плодового | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 0 | 517 |
| ИТОГО: | | | 50,06 | 64,29 | 266,52 | 1885,51 | 59,47 | |

9 день

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда (грамм) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|--|---------------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | Каша молочная кукурузная жидкая | 200 | 6,18 | 7,1 | 37,08 | 240,12 | 1,3 | 280 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 45 | 6,67 | 9,51 | 9,88 | 151,73 | 0,14 | 104 |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,29 | 2,67 | 26,11 | 138,36 | 0,28 | 512 |
| 2-й завтрак | Мандарин | 100 | 0,7 | 0,2 | 11,5 | 38 | 38 | 126 |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 29,08 | 27,56 | 50,24 | 412,84 | 6,25 | 163/184 |
| | Картофельное пюре | 75 | 1,53 | 3,18 | 7,04 | 72,64 | 2,55 | 441 |
| | Капуста тушеная | 75 | 1,58 | 2,57 | 24,78 | 58,84 | 12,75 | 435 |
| | Суфле из кур | 75 | 9,14 | 8,53 | 10,87 | 125,69 | 0,31 | 418 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 0,15 | 522 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| Полдник | Вафли | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,65 | 177 | 0 | 602 |
| | Молоко | 200 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 | 0,5 | 529 |
| Ужин | Сырники из творога | 150 | 25,49 | 15,91 | 31,02 | 376,05 | 0,34 | 330 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 | 0 | 505 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| ИТОГО: | | | 96,75 | 86,1 | 339,23 | 2276,55 | 62,57 | |

10 день

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда (грамм) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Завтрак | Каша ячневая вязкая | 200 | 5,21 | 10,46 | 38,26 | 271,26 | 2,44 | 270 |
| | Бутерброд с маслом сыром | 45 | 6,67 | 9,51 | 9,88 | 151,73 | 0,14 | 104 |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,29 | 2,67 | 26,11 | 138,36 | 0,28 | 512 |
| 2-й завтрак | Напиток из шиповника | 100 | 1,36 | 0 | 11,53 | 47,45 | 30 | 533 |
| Обед | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,62 | 4,2 | 9,56 | 85,26 | 8,88 | 169 |
| | Голубцы ленивые | 200 | 17,04 | 16,56 | 7,04 | 285,36 | 24,84 | 382 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 | 0,15 | 522 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| Полдник | Шанешка наливная | 50 | 3,91 | 3,45 | 25,24 | 147,66 | 0,05 | 564 |
| | Кисель из концентрата плодового | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 0 | 517 |
| Ужин | Макаронные изделия отварные | 150 | 7,37 | 8,31 | 45,13 | 293,88 | 0 | 432 |
| | Суфле рыбное | 100 | 17,78 | 8,02 | 6,37 | 1638,78 | 0,37 | 346 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15,04 | 60,12 | 0 | 505 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 122 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0 | 123 |
| ИТОГО: | | | 73,69 | 64,38 | 300,14 | 3598,62 | 67,15 | |