

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №37»**

636039 г. Северск, пр. Коммунистический, д.80а, тел. 8-382-2-52-63-65, 52-58-61 (факс), 52-12-66 (корпус 1), 52-12-63 (корпус 2)
e-mail: ds37@seversk.gov70.ru ОКПО 49391182 ОГРН 1027001683928 ИНН / КПП 7024016355 / 702401001

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №37»
О.А. Григорьева
« 29 » мая 2025 г.



Примерное 10 – дневное меню
для воспитанников от 7 лет с 12-часовым пребыванием в МБДОУ
сезон: лето - осень

Введено приказом от « 29 » мая 2025г. № 38 п/д
Срок действия: с 01.06.2025г.

г. Северск
2025 год

День: 1

Неделя: первая
 День: понедельник
 Возрастная категория: от 7 лет

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, | | | Энергетиче- ская ценность, ккал | Витамины, | | |
|----------------------------|---|-----------------|-------------------|--------|--------|--|-----------|--|--|
| | | | г | | | | мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 185/07 | Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом | 200/5 | 6,83 | 7,77 | 40,2 | 258 | 0,13 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 3/11 | Батон с маслом | 30/5 | 4,3 | 5,39 | 15,97 | 123 | 0,17 | | |
| 411/16 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,02 | 8,39 | 33,6 | 0,02 | | |
| | Итого | 456 | 13,63 | 13,33 | 80,46 | 489,6 | 0,32 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | |
| 01/23 | Напиток клюквенный б/п (быстро приготовления), обогащенный витаминами | 100 | 0 | 0 | 7,96 | 32,64 | 3,67 | | |
| | Итого | 100 | 0 | 0 | 7,96 | 32,64 | 3,67 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 04/11 | Горошек зеленый консервированный (отварной) | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24 | 6 | | |
| 67/11 | Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной | 200/6/5 | 3,86 | 5,24 | 7,71 | 93 | 14,75 | | |
| 307/11 350/11 | Биточки рубленные из птицы (запеченые) с соусом молочным | 90/30 | 12,67 | 13,32 | 7,96 | 214,2 | 0,34 | | |
| 317/11 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | 0 | | |
| 376/11 | Компот из изюма | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 102 | 0,36 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 700/11 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | | |
| | Итого | 786 | 28,66 | 23,668 | 99,2 | 736,2 | 21,45 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| 182/07 | Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом | 205 | 6,74 | 7,27 | 31,2 | 217 | 0,99 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 410/07 | Ватрушка с творогом | 100 | 10,48 | 10,9 | 33,11 | 272 | 0,05 | | |
| 379/07 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 4,91 | 22,3 | 130 | 1,04 | | |
| | Итого | 515 | 22,46 | 23,23 | 102,51 | 694 | 2,08 | | |
| | Всего | 1857 | 64,75 | 60,228 | 290,13 | 1952,44 | 27,52 | | |

День: 2

Неделя: первая
 День: вторник
 Возрастная категория: от 7 лет

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетиче- ская ценность, ккал | Витамины, мг | | |
|-----------------------|---|-----------------|------------------------|---------------|---------------|--|-----------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 182/07 | Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом | 200/5 | 7,24 | 9,24 | 38 | 263 | 1,74 | | |
| 2/05/10 | Бутерброд с джемом/повидлом | 30/15 | 5,3 | 6,6 | 5,6 | 144,5 | 6,00 | | |
| 397/12 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | | |
| | Итого | 435 | 16,21 | 19,03 | 59,42 | 514,5 | 9,17 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | |
| 01/23 | Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами | 50 | 0 | 0 | 3,98 | 16,32 | 2 | | |
| 368/11 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | | |
| | Итого | 150 | 1,5 | 0,5 | 24,98 | 111,32 | 12 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 93/11 | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46 | 5,76 | | |
| 87/16 | Суп картофельный с горохом | 200/6 | 6,58 | 4,23 | 14,92 | 123 | 4,56 | | |
| 391/11 | Рулет из птицы | 90/30 | 8,25 | 5,28 | 11,84 | 133,71 | 11,87 | | |
| 354 | с соусом сметанным | | | | | | | | |
| 321/11 | Пюре картофельное с маслом | 150/5 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 138 | 18,16 | | |
| 376/11 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 102 | 0,36 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 700/11 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | | |
| | Итого | 781 | 23,36 | 17,598 | 105 | 677,71 | 40,71 | | |
| 215/11 | Омлет натуральный | 80 | 8,31 | 14,35 | 1,55 | 168,74 | 0,072 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 04/11 | Горошек зеленый консервированный (отварной) | 50 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20 | 5 | | |
| 394/11 | Чай с молоком | 180 | 3,19 | 2,79 | 16,57 | 92 | 1,4 | | |
| | Итого | 340 | 15,45 | 17,39 | 37,27 | 355,74 | 6,472 | | |
| | Всего | 1706 | 55,02 | 54,018 | 205,67 | 1659,27 | 58,352 | | |

День: 3

Неделя: первая
 День: среда
 Возрастная категория: от 7 лет

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | |
|----------------------------|---|--------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 120/07 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200/5 | 5,74 | 6,36 | 18,83 | 155 | 0,91 | | |
| 3/11 | Батон с сыром | 30/6 | 4,3 | 5,39 | 15,97 | 123 | 0,17 | | |
| 411/16 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,02 | 8,39 | 33,6 | 0,02 | | |
| | Итого | 426 | 10,14 | 11,77 | 43,19 | 311,60 | 1,1 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | |
| 01/23 | Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами | 100 | 0 | 0 | 7,96 | 32,64 | 3,67 | | |
| | Итого | 100 | 0 | 0 | 7,96 | 32,64 | 3,67 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 112/13 | Овощи натуральные(огурец) | 60 | 0,46 | 0 | 1,5 | 8,4 | 6 | | |
| 76/11 | Рассольник Ленинградский | 200/6/5 | 1,68 | 4,1 | 13,28 | 97 | 6,04 | | |
| 306/11 350/11 | Котлеты рубленые из птицы (паровые) с соусом молочным | 90/30 | 12,77 | 13,64 | 8,14 | 205,8 | 0,41 | | |
| 171/11 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,909 | 9,5 | 41,95 | 282 | 0 | | |
| 349/07 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,07 | 0 | 19,64 | 99 | 0 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 700/11 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | | |
| | Итого | 781 | 27,239 | 27,69 | 112,71 | 827,2 | 12,45 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| 180/07 | Каша жидкая молочная сборная из смеси круп с маслом | 200/5 | 8,52 | 9,68 | 35,09 | 262 | 1,46 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 559/13 | Ватрушка с повидлом | 80 | 4,9 | 2,26 | 54,5 | 258 | 0,13 | | |
| 388/07 | Напиток из сухофруктов | 180 | 0,06 | 0 | 9,8 | 61,2 | 0,28 | | |
| | Итого | 465 | 15,88 | 12,09 | 115,29 | 656,2 | 1,87 | | |
| | Всего | 1772 | 53,259 | 51,55 | 279,15 | 1827,64 | 19,09 | | |

День: 4

Неделя: первая
 День: четверг
 Возрастная категория: от 7 лет

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетиче- ская ценность, ккал | Витамины, мг | | |
|----------------------------|---|-----------------|------------------------|--------------|---------------|--|-----------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 185/11 | Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом | 200/5 | 7,51 | 9,02 | 36,17 | 256 | 3,24 | | |
| 2/05 | Бутерброд с джемом / повидлом и маслом сливочным | 30/8\5 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 92 | 0,01 | | |
| 393/11 | Чай с сахаром и лимоном | 180/5 | 0,16 | 0 | 14,4 | 57 | 1,98 | | |
| | Итого | 448 | 9,99 | 9,26 | 70,65 | 405 | 5,23 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | |
| 388/07 | Напиток из сухофруктов | 100 | 0,03 | 0 | 5,45 | 34 | 0,15 | | |
| | Итого | 100 | 0,03 | 0 | 5,45 | 77 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 93\11 | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46 | 5,76 | | |
| 84/11 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/20 | 4,86 | 4,03 | 12,04 | 103 | 7,5 | | |
| 354/11 | Биточки рыбные с соусом сметанным | 90/30 | 12,36 | 5,13 | 9,42 | 124,7 | 0,44 | | |
| 333/16 | Рис припущенный | 180 | 4,4 | 5,77 | 43,99 | 238,91 | 0 | | |
| 02/23 | Кисель черносмородиновый б/п обогащенный витаминами | 200 | 0 | 0 | 15,92 | 65,28 | 7,34 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 700/11 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | | |
| | Итого | 825 | 26,69 | 18,2 | 114,19 | 712,89 | 21,04 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| 240/11 490/11 | Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком | 100/20 | 15,12 | 14,99 | 28,57 | 287,98 | 2,94 | | |
| 609/11 | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 15 | 83 | 0 | | |
| 394/13 | Снежок | 180 | 5,04 | 4,5 | 19,8 | 139,8 | 0,62 | | |
| | Итого | 320 | 26,88 | 27,25 | 71,83 | 510,78 | 5,9 | | |
| | Всего | 1693 | 63,59 | 54,71 | 262,12 | 1705,67 | 32,32 | | |

День: 5

Неделя: первая
 День: пятница
 Возрастная категория: от 7 лет

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, | | | Энергетиче- ская ценность, ккал | Витамины, | | |
|----------------------------|---|-----------------|-------------------|---------------|---------------|--|--------------|--|--|
| | | | г | | | | мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 84/04 | Каша вязкая молочная Дружба | 200/3 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 1,95 | | |
| 3/11 | Батон с маслом и сыром | 30/5/6 | 4,3 | 5,39 | 15,97 | 123 | 0,17 | | |
| 379/07 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 4,91 | 22,3 | 130 | 1,04 | | |
| | Итого | 424 | 13,35 | 18,03 | 65,98 | 454 | 3,16 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | |
| 01/23 | Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами | 100 | 0 | 0 | 7,96 | 32,64 | 3,67 | | |
| | итого | 100 | 0 | 0 | 7,96 | 32,64 | 3,67 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 12/16 | Салат из кукурузы(консервированной) | 60 | 1,73 | 0,12 | 4,82 | 59,58 | 5,58 | | |
| 82/11 | Суп куриный с лапшой и картофелем | 200/6 | 4,75 | 5,8 | 13,6 | 125 | 0,4 | | |
| 312/11 | Кнели куриные с рисом (запеченные) | 90/30 | 21,27 | 15,9 | 8,67 | 227,6 | 0,59 | | |
| 356/11 | и соусом сметанным с луком | | | | | | | | |
| 336/11 | Капуста свежая тушеная с маслом | 150 | 6,28 | 17,8 | 28,22 | 298,5 | 51,05 | | |
| 376/11 | Компот из сушеных яблок | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 102 | 0,36 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 700/11 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | | |
| | Итого | 776 | 38,78 | 40,088 | 108,49 | 947,68 | 57,98 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| 430/16 | Блинички | 110 | 6,4 | 4,69 | 39,44 | 203 | 0 | | |
| 490/11 | Сгущенное молоко | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 66 | 0,2 | | |
| 394/11 | Чай с молоком | 180 | 3,19 | 2,79 | 16,57 | 92 | 1,4 | | |
| | Итого | 490 | 16,25 | 13,68 | 74,67 | 453 | 2,14 | | |
| | Всего | 1790 | 16,25 | | | 1887,32 | | | |

День: 6

Неделя: вторая
 День: понедельник
 Возрастная категория: от 7 лет

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетиче- ская ценность, ккал | Витамины, мг | | |
|----------------------------|---|-----------------|------------------------|--------------|---------------|--|-----------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 188/07 | Каша жидкая молочная из смеси круп с маслом | 200/5 | 7,9 | 9,18 | 28,2 | 228 | 0,5 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 12,3 | 75 | 0 | | |
| 2/05/10 | Бутерброд с джемом/ повидлом | 30/15 | 5,3 | 6,6 | 5,6 | 144,5 | 6,00 | | |
| 411/16 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,02 | 8,39 | 33,6 | 0,02 | | |
| | Итого | 465 | 15,7 | 15,95 | 54,49 | 481,1 | 0,52 | | |
| 01/23 | Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами | 100 | 0 | 0 | 7,96 | 32,64 | 3,67 | | |
| | Итого | 100 | 0 | 0 | 7,96 | 32,64 | 3,67 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 93/11 | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46 | 5,76 | | |
| 57/11 | Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной | 200/6/5 | 3,93 | 4,89 | 11,29 | 104,44 | 8,28 | | |
| 305/11 | Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным | 90/30 | 13,89 | 12,75 | 14,18 | 227,6 | 0,76 | | |
| 350/11 | | | | | | | | | |
| 317/11 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | 0 | | |
| 359/07 | Кисель из сока | 200 | 0,29 | 0 | 34,52 | 139 | 4,4 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 12,3 | 75 | 0 | | |
| 700/11 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | | |
| | Итого | 766 | 27,98 | 22,61 | 111,04 | 774,04 | 13,44 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| 148/16 | Рагу из овощей | 150 | 2,37 | 8,25 | 8,67 | 172,8 | 7,44 | | |
| 372/16 | Соус сметанный | 30 | 0,92 | 6,37 | 2,02 | 69,18 | 0,04 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 12,3 | 75 | 0 | | |
| 394/11 | Чай с молоком | 180 | 3,19 | 2,79 | 16,57 | 92 | 1,4 | | |
| | Итого | 390 | 3,9 | 2,15 | 27,3 | 491,98 | 8,88 | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | Всего | 1721 | 45,23 | 43,56 | 255,76 | | | | |

День: 7

Неделя: вторая
 день: вторник
 Возрастная категория: от 7 лет

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетиче- ская ценность, ккал | Витамины, мг | | |
|--------------------------|---|-----------------|------------------------|--------|--------|--|-----------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 182/07 | Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом | 200/5 | 6,36 | 5,21 | 39,3 | 249 | 0,4 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 3/11 | Батон с сыром | 30/6 | 4,3 | 5,39 | 15,97 | 123 | 0,17 | | |
| 397/12 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | | |
| | Итого | 464 | 16,73 | 13,94 | 86,99 | 554 | 2 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | |
| 01/23 | Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами | 100 | 0 | 0 | 7,96 | 32,64 | 3,67 | | |
| | Итого | 100 | 1,5 | 0,5 | 28,96 | 112,32 | 13,67 | | |
| 112/13 | Овощи натуральные(помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,24 | 12 | 0 | | |
| 85/11 120/11 | Суп картофельный с клёсками | 218 | 1,64 | 2,48 | 10,06 | 69 | 4,6 | | |
| 35/11 354/05 | Суфле из печени с соусом сметанным | 90/30 | 20,93 | 11,37 | 9,9 | 226,23 | 32,73 | | |
| 171/11 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 110 | 5,8 | 7 | 30,4 | 207 | 0 | | |
| 376/11 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 102 | 0,36 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 700/11 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | | |
| | Всего | 748 | 33,78 | 21,438 | 105,78 | 751,23 | 37,69 | | |
| Усиленный полдник | | | | | | | | | |
| 206/11 | Макароны отварные с сыром | 150 | 9,39 | 17,26 | 22,85 | 289 | 0,14 | | |
| 609/11 | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 15 | 83 | 0 | | |
| 4356/11 | Молоко цельное | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108 | 2,52 | | |
| | Итого | 350 | 16,11 | 25,02 | 46,31 | 480 | 2,66 | | |
| | Всего | 1662 | 68,12 | 60,898 | 268,04 | 1897,55 | 56,02 | | |

День: 8

Неделя: вторая
 День: среда
 Возрастная категория: от 7 лет

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетиче- ская ценность, ккал | Витамины, мг | | |
|----------------------------|---|-----------------|------------------------|---------------|---------------|--|-----------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 182/11 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом | 200/5 | 5,9 | 7,9 | 29,2 | 211,21 | 0,54 | | |
| 700/11 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | | |
| 2/05/10 | Бутерброд с джемом / повидлом и маслом | 30/15/5 | 5,3 | 6,6 | 5,6 | 144,5 | 6,00 | | |
| 379/07 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 4,91 | 22,3 | 130 | 1,04 | | |
| | Итого | 465 | 15,99 | 19,71 | 69,4 | 545,71 | 7,58 | | |
| 01/23 | Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами | 100 | 0 | 0 | 7,96 | 32,64 | 3,67 | | |
| | Итого | 100 | 0 | 0 | 7,96 | 32,64 | 3,67 | | |
| 80/11 | Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной | 200/6/5 | 5,82 | 6,08 | 7,89 | 109,33 | 4,26 | | |
| 308/11 | Фрикадельки из птицы (запеченные) | 90 | 13,06 | 9,99 | 7,74 | 173,6 | 0,45 | | |
| 321/11 336/11 | Пюре картофельное с маслом + Капуста свежая тушеная с маслом | 80/100 | 3,71 | 5,8 | 20,34 | 148,6 | 22,97 | | |
| 376/11 | Компот из сушеных яблок и изюма | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 102 | 0,36 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 700/11 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | | |
| | Итого | 721 | 27,34 | 22,338 | 89,15 | 668,53 | 28,04 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| 171/11 4356/11 | Каша гречневая рассыпчатая с молоком | 100/100 | 11,6 | 13,4 | 39,8 | 327 | 2,6 | | |
| 469/11 | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 180 | 0 | | |
| 392/11 | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0 | 8,39 | 34 | 0,018 | | |
| | Итого | 355 | 15,29 | 19,66 | 75,15 | 541 | 2,618 | | |
| | Всего | 1641 | 58,62 | 61,708 | 241,66 | 1787,88 | 41,908 | | |

День: 9

Неделя: вторая
 День: четверг
 Возрастная категория: от 7 лет

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетиче- ская ценность, ккал | Витамины, мг | | |
|----------------------------|--|-----------------|------------------------|--------------|---------------|--|-----------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 120/07 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200/5 | 5,74 | 6,36 | 18,83 | 155 | 0,91 | | |
| 700/11 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | | |
| 2/05 | Бутерброд с джемом / повидлом | 30/8 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 92 | 0,01 | | |
| 393/11 | Чай с сахаром и лимоном | 180/5 | 0,16 | 0 | 14,4 | 57 | 1,98 | | |
| | Итого | 478 | 10,17 | 6,9 | 65,61 | 364 | 2,9 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | |
| 399/11 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47,3 | 2 | | |
| 368г/11 | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | | |
| | Итого | 200 | 2 | 0,5 | 32,7 | 142,3 | 12 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 12/16 | Салат из кукурузы(консервированной) | 60 | 1,73 | 0,12 | 4,82 | 59 | 4,65 | | |
| 84/11 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/20 | 4,86 | 4,03 | 12,04 | 103 | 7,5 | | |
| 256/11 | Котлеты рыбные Любительские | 90 | 12,37 | 4,04 | 10 | 147,6 | 3,19 | | |
| 116/11 | Соус томатный с маслом сливочным | 30 | 0,37 | 0,9 | 2,93 | 21 | 0,66 | | |
| 321/11 | Пюре картофельное с маслом | 150/5 | 3,06 | 8,8 | 20,44 | 176 | 18,16 | | |
| 02/23 | Кисель черносмородиновый б/п обогащенный витаминами | 200 | 0 | 0 | 15,92 | 65,28 | 7,34 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 700/11 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | | |
| | Итого | 815 | 26,74 | 18,34 | 94,35 | 706,88 | 41,5 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| 215/11 | Омлет натуральный | 80 | 8,31 | 14,35 | 1,55 | 168,74 | 0,072 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 611/13 | Пирожок с капустой | 100 | 10 | 11,55 | 54,06 | 349,5 | 17,64 | | |
| 394/11 | Чай с молоком | 180 | 3,19 | 2,79 | 16,57 | 92 | 1,4 | | |
| | Итого | 390 | 23,9 | 28,84 | 88,08 | 685,24 | 19,112 | | |
| | Всего | 1883 | 62,81 | 54,58 | 280,74 | 1898,42 | 75,512 | | |

День: 10

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: от 7 лет

| № рецеп- туры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетиче- ская ценность, ккал | Витамины, мг | | |
|----------------------------|---|-----------------|------------------------|--------|---------|--|-----------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | С | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 181/11 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 200/5 | 6,00 | 7,04 | 33,2 | 219 | 0,56 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 3/11 | Батон с маслом и сыром | 30/5/6 | 4,3 | 5,39 | 15,97 | 123 | 0,17 | | |
| 411/16 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,02 | 8,39 | 33,6 | 0,02 | | |
| | Итого | 456 | 12,8 | 12,6 | 73,46 | 450,6 | 0,75 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | |
| 01/23 | Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами | 100 | 0 | 0 | 7,96 | 32,64 | 3,67 | | |
| | Итого | 100 | 0 | 0 | 7,96 | 32,64 | 3,67 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 93\11 | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46 | 5,76 | | |
| 67/11 | Свекольник | 200/5 | 1,8 | 5,07 | 12 | 99 | 4 | | |
| 304/11 | Плов из птицы | 220 | 22,33 | 18,7 | 39,3 | 414,7 | 1,11 | | |
| 349/07 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,07 | 0 | 19,64 | 99 | 0 | | |
| 701/11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | | |
| 700/11 | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | | |
| | Итого | 725 | 29,27 | 27,04 | 103,76 | 793,7 | 10,87 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | |
| 238/11 | Запеканка из творога с повидлом | 100/25 | 18,3 | 13,14 | 20,91 | 275 | 0,24 | | |
| 570/13 | Шанежка с яблоками | 80 | 4,16 | 12,32 | 41,92 | 294,4 | 3,68 | | |
| 420/16 | Снежок | 180 | 5,04 | 4,5 | 19,8 | 139,8 | 0,62 | | |
| | Итого | 385 | 32,72 | 22,14 | 90,19 | 801,2 | 5,08 | | |
| | всего | 260,00 | 74,79 | 61,78 | 275,37 | 2 078,14 | 20,37 | | |
| | всего за 10 дней | 15985,00 | 562,44 | 503,03 | 2358,64 | 16694,33 | 331,09 | | |
| | среднее количество пищевых веществ за 1 день на меню | 1598,50 | 56,24 | 50,30 | 235,86 | 1669,43 | 33,11 | | |