



Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №3»
от «19» января 2023 г.
№ 7

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-7 ЛЕТ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД №3»**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества БЖУ | | | Энерг. ценность | Витамины | № рец |
|----------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Завтрак: | Макаронны отварные сыром | 150 | 9,29 | 10.01 | 22.71 | 148 | 6.00 | №206 стр214 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | №392 стр312 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 340 | 11.78 | 17.57 | 44.32 | 312 | 6.02 | |
| 2 завтрак: | Сок яблочный | 100 | 0.5 | - | 10.10 | 42.7 | 2.00 | №399 стр315 |
| Итого | | 100 | 0.5 | - | 10.10 | 42.7 | 2.00 | |
| Обед: | Суп картофельный с бобовыми /гороховый/ | 150 | 2.09 | 2.00 | 6.21 | 51.33 | 2.21 | №81 стр133 |
| | Плов из птицы | 120 | 16.00 | 14.78 | 26.76 | 304 | 0.41 | №304 стр 271 |
| | Компот из изюма | 150 | 0.3 | 0.1 | 13.8 | 56.9 | 0 | №54-4хн стр329 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.52 | 0.48 | 10.48 | 69.48 | 0 | |
| Итого | | 500 | 20.91 | 17.36 | 57.25 | 481.71 | 2.62 | |
| Полдник: | Молоко кипяченое | 170 | 5.17 | 4.23 | 8.56 | 96.33 | 2.32 | №400 стр315 |
| | Печенье | 30 | 3.24 | 2.61 | 11.82 | 94.5 | - | |
| Итого | | 200 | 8.41 | 6.84 | 20.38 | 190.83 | 2.32 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 4.58 | 5.07 | 20.52 | 145.50 | 0 | №314 стр278 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | №395 стр313 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.55 | 4.5 | 21.75 | 71.25 | 0 | |
| Итого | | 360 | 10.98 | 11.98 | 56.63 | 307.75 | 1.17 | |
| Итого за день | | 1500 | 85.77 | 53.75 | 188.68 | 1334.99 | 14.13 | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная жидкая с сахаром и маслом | 150 | 2.40 | 3.82 | 16.10 | 108 | - | №185 стр195 |
| | Какао с молоком | 160 | 3.26 | 2.84 | 14.06 | 95.11 | 1.27 | №397 стр314 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 350 | 8.11 | 14.21 | 44.78 | 339.11 | 1.27 | |
| 2 завтрак: | Напиток из шиповника | 100 | 0.33 | 0.3 | 7.6 | 32.66 | 40 | №54-13хн стр337 |
| Итого | | 100 | 0.33 | 0.3 | 7.6 | 32.66 | 40 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Свекольник | 150 | 3.45 | 1.98 | 8.15 | 64.33 | 4.05 | №54-18с стр 61 |
| | Котлеты рыбные любительские | 50 | 6.88 | 2.24 | 5.57 | 70 | 1.77 | №256 стр 240 |
| | Картофельное пюре (гарнир) | 110 | 2.25 | 3.52 | 14.99 | 100.65 | 13.31 | №321 стр280 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.02 | 20.83 | 84.75 | 0.3 | №376 стр304 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.52 | 0.48 | 10.48 | 69.48 | 0 | |
| Итого | | 500 | 15.43 | 8.24 | 60.02 | 389.21 | 19.43 | |
| Полдник: | Кофейный напиток с молоком | 170 | 2.69 | 2.28 | 13.56 | 85.94 | 1.10 | №395 стр313 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.55 | 4.5 | 21.75 | 71.25 | 0 | |
| Итого | | 200 | 6.24 | 6.78 | 35.31 | 157.19 | 1.10 | |
| Ужин: | Сырники из творога | 150 | 27.99 | 19.00 | 16.78 | 350 | 0.38 | №231 стр225 |
| | Соус сметанный | 20 | 0.35 | 0.99 | 1.40 | 16.02 | 0.27 | №354 стр295 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------------|
| | Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 1.10 | №392 стр312 |
| Итого | | 350 | 31.01 | 22.33 | 32.49 | 455.02 | 2.85 | |
| Итого за день | | 1500 | 61.12 | 51.86 | 180.2 | 1373.19 | 64.65 | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша рисовая вязкая | 150 | 2.56 | 4.17 | 26.57 | 154.05 | - | №314 стр278 |
| | Кофейный напиток с молоком | 170 | 2.69 | 2.28 | 13.56 | 85.94 | 1.10 | №395 стр313 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 360 | 7.7 | 14 | 54.75 | 375.99 | 1.10 | |
| 2 завтрак: | Сок яблочный | 100 | 0.5 | - | 10.10 | 42.7 | 2.00 | №399 стр315 |
| Итого | | 100 | 0.5 | - | 10.10 | 42.7 | 2.00 | |
| Обед: | Суп картофельный с вермишелью | 150 | 1.61 | 1.70 | 10.28 | 62.85 | 4.95 | №82 стр133 |
| | Капуста тушеная с мясом птицы | 160 | 13.46 | 6.53 | 8.26 | 146.27 | 27.2 | №54- 32м стр237 |
| | Кисель из повидла | 150 | 0.06 | 0 | 16.69 | 67.05 | 0.05 | №383 стр307 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.52 | 0.48 | 10.48 | 69.48 | 0 | |
| Итого | | 500 | 17.65 | 8.71 | 45.71 | 345.65 | 32.2 | |
| Полдник: | Напиток из шиповника | 170 | 0.46 | 0.5 | 9.4 | 45.72 | 56 | №54- 13хн стр337 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2.37 | 3 | 14.5 | 47.5 | 0 | |
| Итого | | 190 | 3.29 | 3.5 | 23.9 | 93.22 | 56 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Оладьи с джемом | 150 | 10.52 | 9.37 | 64.75 | 385.38 | 0.55 | №449 стр399 |
| | Чай с сахаром | 150/10 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | №392 стр312 |
| Итого | | 310 | 10.56 | 9.38 | 71.74 | 413.38 | 0.57 | |
| Итого за день | | 1500 | 39.7 | 35.59 | 206.2 | 1270.94 | 90.77 | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша овсяная вязкая | 150 | 4.5 | 6 | 18.22 | 155.25 | 0.39 | №314 стр278 |
| | Какао с молоком | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 1.35 | №397 стр314 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 340 | 9.90 | 16.09 | 44.92 | 380.25 | 1.74 | |
| 2 завтрак: | Компот из изюма | 100 | 0.2 | 0.05 | 9.2 | 37.9 | 0 | №54-4хн стр329 |
| Итого | | 100 | 0.2 | 0.05 | 9.2 | 37.9 | 0 | |
| Обед: | Суп с рыбными консервами | 150 | 5.15 | 5.04 | 8.59 | 100.35 | 5.47 | №87 стр136 |
| | Оладьи из печени по-купечески | 50 | 8.75 | 5.78 | 7.91 | 117.16 | 5.39 | №54- 35м стр242 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 4.04 | 3.31 | 19.39 | 123.53 | - | №317 стр279 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 150 | 0.12 | 9.08 | 18.24 | 74.24 | 0.72 | №372 стр117 могильн ый |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.52 | 0.48 | 10.48 | 69.48 | 0 | |
| Итого | | | 20.58 | 23.69 | 64.61 | 484.76 | 11.58 | |
| Полдник: | Молоко кипяченое | 170 | 5.17 | 4.23 | 8.56 | 96.33 | 2.32 | №400 стр315 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2.37 | 3 | 14.5 | 47.5 | 0 | |
| Итого | | 190 | 7.54 | 7.23 | 23.06 | 143.83 | 2.32 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------|
| Ужин: | Каша пшеничная жидкая с маслом | 190 | 5.21 | 5.10 | 32.05 | 195.06 | - | №185 стр 195 |
| | Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 1.10 | №392 стр312 |
| Итого | | 370 | 7.88 | 7.44 | 46.36 | 284.06 | 1.10 | |
| Итого за день | | 1500 | 46.1 | 54.47 | 188.15 | 1330.8 | 16.74 | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Омлет натуральный | 150 | 13.22 | 25.47 | 2.33 | 293.07 | 0.23 | №215 стр219 |
| | Кофейный напиток с молоком | 170 | 2.69 | 2.28 | 13.56 | 85.94 | 1.10 | №395 стр313 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 360 | 18.36 | 35.3 | 35.17 | 515.01 | 1.33 | |
| 2 завтрак: | Компот из изюма | 100 | 0.2 | 0.05 | 9.2 | 37.9 | 0 | №54-4хн стр329 |
| Итого | | 100 | 0.2 | 0.05 | 9.2 | 37.9 | 0 | |
| Обед: | Салат из свежей капусты с морковью | 30 | 0.42 | 1.52 | 2.70 | 25.41 | 9.73 | №20 стр 103 |
| | Суп картофельный с рисовой крупой | 150 | 1.18 | 1.6 | 8.74 | 54.45 | 4.95 | №80 стр132 |
| | Жаркое –по домашнему из курицы | 160 | 19.86 | 4.93 | 14.13 | 180.53 | 8.21 | №54- 33м стр239 |
| | Кисель из повидла | 150 | 0.06 | 0 | 16.69 | 67.05 | 0.05 | №383 стр307 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.52 | 0.48 | 10.48 | 69.48 | 0 | |
| Итого | | 530 | 24.04 | 8.53 | 52.74 | 396.48 | 22.94 | |
| Полдник: | Компот из сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.02 | 20.83 | 84.75 | 0.3 | №376 стр304 |
| | Гренки | 35 | 3.38 | 5.62 | 20.46 | 146.02 | - | №115 стр148 |
| Итого | | 185 | 3.71 | 5.64 | 41.29 | 230.77 | 0.3 | |
| Ужин: | Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба») | 150 | 3.75 | 4.37 | 18.13 | 126.62 | 0.4 | №54-16к стр98 |
| | Чай с сахаром | 150/5 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | №392 стр312 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2.37 | 3 | 14.5 | 47.5 | 0 | |
| Итого | | 325 | 6.16 | 7.38 | 39.62 | 202.12 | 0.42 | |
| Итого за день | | 1500 | 52.47 | 56.9 | 178.02 | 1382.28 | 24.99 | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша гречневая жидкая с сахаром и маслом | 150 | 4.57 | 5.00 | 4.06 | 145.50 | 0 | №314 стр278 |
| | Какао с молоком | 160 | 3.26 | 2.83 | 16.59 | 95.11 | 1.27 | №397 стр314 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 350 | 10.28 | 15.38 | 35.27 | 376.61 | 1.27 | |
| 2 завтрак: | Сок виноградный | 100 | 0.30 | 0.20 | 19.60 | 83 | 2.40 | №399 стр315 |
| Итого | | 100 | 0.30 | 0.20 | 19.60 | 83 | 2.40 | |
| Обед: | Щи из свежей капусты | 150 | 1.02 | 2.89 | 4.01 | 46.2 | 12.02 | №66 стр126 |
| | «Ежики» | 120 | 15.8 | 16.0 | 14.8 | 266.2 | 1.52 | №54- 15м стр215 |
| | Молочный соус | 40 | 1.32 | 0.96 | 3.56 | 28.32 | 1.07 | №54-5 стр275 |
| | Компот из изюма | 150 | 0.3 | 0.1 | 13.8 | 56.9 | 0 | №54-4хн стр329 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.52 | 0.48 | 10.48 | 69.48 | 0 | |
| Итого | | 500 | 20.66 | 20.33 | 32.85 | 410.2 | 14.61 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------------|
| Полдник: | Молоко кипяченое | 160 | 4.87 | 4.33 | 8.06 | 90.66 | 2.18 | №400 стр315 |
| | Печенье | 40 | 4.32 | 3.48 | 15.76 | 126 | - | |
| Итого | | 200 | 9.19 | 7.81 | 23.82 | 216.66 | 2.18 | |
| Ужин: | Запеканка из творога | 150 | 26.31 | 18.07 | 25.72 | 379.50 | 0.36 | №237 стр229 |
| | Соус сметанный | 30 | 0.52 | 1.49 | 2.10 | 24.03 | 0.40 | №354 стр295 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | №392 стр312 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2.37 | 3 | 14.5 | 47.5 | 0 | |
| Итого | | 350 | 29.24 | 22.57 | 49.31 | 479.03 | 0.78 | |
| Итого за день | | 1500 | 69.67 | 66.29 | 160.85 | 1565.5 | 21.24 | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшеничная жидкая с маслом | 150 | 4.12 | 4.03 | 25.31 | 154 | - | №185 стр 195 |
| | Кофейный напиток с молоком | 170 | 2.69 | 2.28 | 13.56 | 85.94 | 1.10 | №395 стр313 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 360 | 9.26 | 13.86 | 53.49 | 375.94 | 1.10 | |
| 2 завтрак: | Напиток из шиповника | 100 | 0.33 | 0.3 | 7.6 | 32.66 | 40 | №54- 13хн стр337 |
| Итого | | 100 | 0.33 | 0.3 | 7.6 | 32.66 | 40 | |
| Обед: | Суп картофельный с пшеничной крупой | 150 | 1.30 | 1.70 | 8.57 | 54.9 | 4.95 | №80 стр 132 |
| | Каша рассыпчатая гречневая (гарнир) | 110 | 6.36 | 4.46 | 28.34 | 178.78 | - | №313 стр 277 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 50 | 8.33 | 7.91 | 3.33 | 118.33 | 6.20 | №54- 16м стр216 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.02 | 20.83 | 84.75 | 0.3 | №376 стр304 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.52 | 0.48 | 10.48 | 69.48 | 0 | |
| Итого | | 500 | 18.84 | 14.57 | 71.55 | 506.24 | 11.45 | |
| Полдник: | Кисель из повидла | 150 | 0.06 | 0 | 16.69 | 67.05 | 0.05 | №383 стр307 |
| | Гренки | 35 | 3.38 | 5.62 | 20.46 | 146.02 | - | №115 стр148 |
| Итого | | 185 | 3.44 | 5.62 | 37.17 | 213.07 | 0.05 | |
| Ужин: | Винегрет овощной | 180 | 2.45 | 11.12 | 15.19 | 170.64 | 18.45 | №45 стр113 |
| | Чай с сахаром | 150/10 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | №392 стр312 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1.77 | 2.25 | 10.87 | 35.62 | 0 | |
| Итого | | 355 | 4.26 | 13.38 | 33.05 | 234.26 | 18.47 | |
| Итого за день | | 1500 | 36.13 | 47.73 | 202.86 | 1362.17 | 71.07 | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5.50 | 4.51 | 26.44 | 168.45 | - | №317 стр279 |
| | Какао с молоком | 170 | 3.47 | 3.01 | 14.94 | 101.05 | 1.35 | №397 стр314 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 360 | 11.42 | 15.07 | 56.0 | 405.5 | 1.35 | |
| 2 завтрак: | Компот из свежих плодов или ягод | 100 | 0.12 | 9.08 | 18.24 | 74.24 | 0.72 | №372 стр117 могильн ый |
| Итого | | 100 | 0.12 | 9.08 | 18.24 | 74.24 | 0.72 | |
| Обед: | Суп картофельный с овсяной крупой | 150 | 1.18 | 1.63 | 8.74 | 54.43 | 4.94 | №80 стр 132 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|
| | Рагу из кури | 160 | 16.66 | 5.6 | 14.13 | 173.86 | 9.01 | №54-27м стр230 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 150 | 0.12 | 9.08 | 18.24 | 74.24 | 0.72 | №372 стр117 могильный |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.52 | 0.48 | 10.48 | 69.48 | 0 | |
| Итого | | 500 | 20.48 | 16.79 | 51.59 | 372.01 | 14.67 | |
| Полдник: | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | №395 стр313 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2.37 | 3 | 14.5 | 47.5 | 0 | |
| Итого | | 200 | 5.22 | 5.41 | 28.86 | 138.5 | 1.17 | |
| Ужин: | Биточки манные | 150 | 6.39 | 4.69 | 37.81 | 219 | 0.49 | №199 стр207 |
| | Сгущенное молоко | 30 | 2.4 | 2.54 | 16.8 | 99 | - | |
| | Чай с сахаром | 150/10 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | №392 стр312 |
| Итого | | 340 | 8.83 | 7.24 | 61.6 | 346 | 0.51 | |
| Итого за день | | 1500 | 46.07 | 53.59 | 216.29 | 1336.25 | 18.42 | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Омлет с зеленым горошком | 150 | 10.54 | 21.92 | 8.74 | 274.61 | 1.15 | №219 стр220 |
| | Чай с сахаром | 150/10 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | №392 стр312 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 350 | 13.03 | 29.49 | 30.35 | 438.61 | 1.17 | |
| 2 завтрак: | Компот из изюма | 100 | 0.2 | 0.05 | 9.2 | 37.9 | 0 | №54-4хн стр329 |
| Итого | | 100 | 0.2 | 0.05 | 9.2 | 37.9 | 0 | |
| Обед: | Суп картофельный | 150 | 1.40 | 1.69 | 9.98 | 60.75 | 7.20 | №77 стр131 |
| | Котлета рубленая из птицы | 60 | 8.99 | 9.25 | 9.33 | 157 | 0.40 | №305 стр271 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 4.04 | 3.31 | 19.39 | 123.53 | - | №317 стр279 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.02 | 20.83 | 84.75 | 0.3 | №376 стр304 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.52 | 0.48 | 10.48 | 69.48 | 0 | |
| Итого | | 510 | 17.28 | 14.93 | 70.01 | 495.51 | 7.9 | |
| Полдник: | Кисель из повидла | 150 | 0.06 | 0 | 16.69 | 67.05 | 0.05 | №383 стр307 |
| | Печенье | 35 | 4.32 | 3.48 | 15.76 | 126 | - | |
| Итого | | 185 | 4.38 | 3.48 | 32.45 | 193.05 | 0.05 | |
| Ужин: | Каша пшеничная жидкая с маслом | 150/5 | 4.12 | 4.03 | 25.31 | 154 | - | №185 стр 195 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.43 | №397 стр314 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2.37 | 3 | 14.5 | 47.5 | 0 | |
| Итого | | 355 | 10.16 | 10.22 | 55.63 | 308.5 | 1.53 | |
| Итого за день | | 1500 | 45.05 | 58.17 | 197.64 | 1491.57 | 10.56 | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 150/5 | 3.46 | 4.57 | 19.76 | 134 | - | №185 стр195 |
| | Кофейный напиток с молоком | 170 | 2.69 | 2.28 | 13.56 | 85.94 | 1.10 | №395 стр313 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 стр95 |
| Итого | | 360 | 8.6 | 14.4 | 47.94 | 355.94 | 1.10 | |
| 2 завтрак: | Напиток из шиповника | 100 | 0.33 | 0.3 | 7.6 | 32.66 | 40 | №54-13хн стр337 |
| Итого | | 100 | 0.33 | 0.3 | 7.6 | 32.66 | 40 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|
| Обед: | Рассольник | 150 | 0.97 | 3.03 | 7.83 | 62.55 | 4.58 | №73 стр129 |
| | Рыба в молочном соусе | 50 | 6.65 | 3.7 | 1.38 | 70.2 | 0.32 | №251 стр237 |
| | Картофельное пюре /гарнир/ | 110 | 2.25 | 3.52 | 14.99 | 100.65 | 13.31 | №321 стр280 |
| | Кисель из повидла | 150 | 0.06 | 0 | 16.69 | 67.05 | 0.05 | №383 стр307 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.52 | 0.48 | 10.48 | 69.48 | 0 | |
| Итого | | 500 | 14.41 | 10.09 | 64.62 | 385.51 | 18.26 | |
| Полдник: | Молоко кипяченое | 160 | 4.87 | 4.33 | 8.06 | 90.66 | 2.18 | №400 стр315 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4.74 | 6 | 29 | 95 | 0 | |
| Итого | | 200 | 9.61 | 10.33 | 37.06 | 247.66 | 2.18 | |
| Ужин | Пудинг рисовый | 150 | 5.21 | 8.79 | 48.93 | 296 | 0.05 | №195 стр204 |
| | Джем | 30 | 12.2 | - | - | 48.8 | - | |
| | Чай с сахаром | 150/10 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | №392 стр312 |
| Итого | | 340 | 17.45 | 8.8 | 55.92 | 372.8 | 0.07 | |
| Итого за день | | 1500 | 50.4 | 43.92 | 213.14 | 1394.57 | 61.61 | |