

Утверждено приказом МАДОУ «Курманаевский детский сад №1 «Теремок» от 01.03.2023 года № 15



**Основное (двухнедельное) меню для детей 1.5-3 лет
МАДОУ «Курманаевский детский сад №1 «Теремок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
художественно-эстетического развития воспитанников»
с. Курманаевка Курманаевского района Оренбургской области**


 Утверждаю
 Заведующий МАДОУ детский сад №1 «Теремок»
 Невтеева С.В.

Примерное меню с 1,5-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества, г | | | энергетич. ценность, ккал | Витамин, С | № рецепта |
|---------------|-----------------------|----------------|---------------------|-------|--------|---------------------------------|------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп мучной | 150 | 5,163 | 6,275 | 35,463 | 208,88 | 24,1 | № 8 |
| | Картофель | 40 | | | | | | |
| | Мука | 15 | | | | | | |
| | Яйцо | 10 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 5/5 | | | | | | |
| | Слив.масло/раст.масло | 1/2 | | | | | | |
| | Батон с сыром | 25/10 | 2,92 | 0,88 | 20,52 | 100 | | № 7 |
| | Сыр | 10 | 2,7 | 2,7 | | 36,1 | 0,35 | |
| | Чай сладкий | 180 | | | 15 | 56,1 | | №1 |
| | Сахар/чай-заварка | 8/0,3 | | | | | | |
| 2 завтрак | Фруктовый сок | 100 | 0,5 | | 10,1 | 56 | | №5 |
| Обед | Салат луковый | 50 | 0,89 | 4 | 3,52 | 50 | 3,05 | №15 |
| | Лук | 50 | | | | | | |
| | Растит. Масло/Сахар | 2/1 | | | | | | |
| | Суп пшенный | 180 | 12,5 | 10,52 | 25,36 | 239,2 | 24,1 | №60 |
| | Мясо | 0 | | | | | | |
| | Картофель | 50 | | | | | | |
| | Пшено | 10 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 5/5 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 2 | | | | | | |
| | Тефтеля мясная | 60 | 11,68 | 13,05 | 10,705 | 154,5 | 0,3 | №37 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|---------|--------|-------|--------|---------|-------|-----|
| | Мясо | 40 | | | | | | |
| | Лук,рис,яйцо,мука | 5/5/3/5 | | | | | | |
| | Раст.масло/Слив.масло | 1/1 | | | | | | |
| | Томат.паста | 1 | | | | | | |
| | Каша гороховая | 130 | 11,612 | 7,47 | 29,93 | 206 | 2,34 | №29 |
| | Горох | 45 | | | | | | |
| | Слив.масло | 2 | | | | | | |
| | Компот | 150 | 1,04 | | 26,96 | 103 | | №3 |
| | Сухофрукты | 10 | | | | | | |
| | Сахар | 8 | | | | | | |
| | Хлеб | 40 | 2,92 | 0,88 | 20,52 | 120 | | №6 |
| Полдник | Сочник с творогом | 80 | 8,49 | 6,75 | 13,65 | 142,72 | 7,4 | №61 |
| | Творог | 30 | | | | | | |
| | Мука | 30 | | | | | | |
| | Сахар/Яйцо | 5/3 | | | | | | |
| | Молоко | 10 | | | | | | |
| | Слив.масло | 5 | | | | | | |
| | Дрожжи | 3 | | | | | | |
| | Чай сладкий | 180 | | | 15 | 56,1 | | №1 |
| | Сахар/чай-заварка | 8/0,3 | | | | | | |
| Итого за первый день | | | 60,42 | 52,53 | 226,73 | 1528,60 | 61,64 | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150 | 8,52 | 12,42 | 49,94 | 299,2 | 0,54 | №16 |
| | Манка | 15 | | | | | | |
| | Молоко | 150 | | | | | | |
| | Сахар/Сливочн.масло | 8/2 | | | | | | |
| | Чай сладкий | 180 | | | 15 | 56,1 | | №1 |
| | Сахар/чай | 8/0,3 | | | | | | |
| | Батон | 25 | 2,92 | 0,88 | 20,52 | 100 | | №6 |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 10,1 | 56 | | №5 |
| Обед | Салат из капуст,морк,лука | 50 | 1,68 | 6,49 | 5,57 | 72,8 | 0,63 | №10 |
| | Капуста/морковь | 30/10 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-----|
| | Лук | 5 | | | | | | |
| | Сахар | 2 | | | | | | |
| | Растит.масло | 2 | | | | | | |
| | Суп гречневый | 180 | 13,75 | 10,73 | 14,05 | 255 | 39,3 | №23 |
| | Мясо | 0 | | | | | | |
| | Картофель | 50 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 5/5 | | | | | | |
| | Гречка | 10 | | | | | | |
| | Сливочн.масло | 2 | | | | | | |
| | Манты | 130 | 23,93 | 12,3 | 85,24 | 362,11 | 10,32 | №30 |
| | Мясо | 40 | | | | | | |
| | Картофель | 40 | | | | | | |
| | Лук | 5 | | | | | | |
| | Мука | 40 | | | | | | |
| | Яйцо | 3 | | | | | | |
| | Сливочн.масло | 2 | | | | | | |
| | Кисель | 150 | 1,36 | 0 | 29,02 | 97 | | №4 |
| | Кисель /сахар | 15/5 | | | | | | |
| | Хлеб | 40 | 2,92 | 0,88 | 20,52 | 120 | | №6 |
| Полдник | Яйцо отварное | 40 | 4 | 4,9 | 0,15 | 63,5 | | №46 |
| | Чай сладкий | 180 | | | 15 | 56,1 | | №1 |
| | Сахар/чай | 8/0,3 | | | | | | |
| | Хлеб с маслом | 30/5 | 2,92 | 0,88 | 20,52 | 100 | | №6 |
| | Сливочное масло | 5 | 0,06 | 8,3 | 0,09 | 74,8 | | |
| Итого за второй день | | | 62,56 | 57,78 | 285,72 | 1712,61 | 50,79 | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 150 | 6,58 | 9 | 26,12 | 193,8 | 1,5 | №58 |
| | Молоко | 150 | | | | | | |
| | Вермишель | 10 | | | | | | |
| | Слив.масло/Сахар | 2/5 | | | | | | |
| | Чай сладкий | 180 | | | 15 | 56,1 | | №1 |
| | Сахар/Чай | 8/3 | | | | | | |
| | Батон с повидлом | 25/10 | 13,78 | 12,64 | 50,11 | 265 | | №57 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-----|
| | Батон | 25 | | | | | | |
| | Повидло | 10 | | | | | | |
| Завтрак | Банан | 100 | 1,2 | | 22,4 | 91 | | №51 |
| Обед | Салат из моркови с изюмом | 50 | 0,42 | 2 | 16,13 | 67 | | №12 |
| | Морковь/Изюм | 50/3 | | | | | | |
| | Растит.масло/Сахар | 1/1 | | | | | | |
| | Суп рисовый с курицей | 180 | 12,5 | 10,52 | 25,36 | 239,2 | 24,1 | №24 |
| | Мясо куриное | 10 | | | | | | |
| | Картофель | 50 | | | | | | |
| | Рис | 10 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 5/5 | | | | | | |
| | Слив.масло | 2 | | | | | | |
| | Овощное рагу с курицей | 180 | 13,15 | 15,23 | 20,945 | 247,32 | 13,05 | №31 |
| | Мясо курицы | 30 | | | | | | |
| | Картошка/капуста | 50/50 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 10/10 | | | | | | |
| | Томат.паста | 2 | | | | | | |
| | Растит.масло | 2 | | | | | | |
| | Компот | 150 | 1,04 | | 26,96 | 103 | | №3 |
| | Сухофрукты | 10 | | | | | | |
| Сахар | 8 | | | | | | | |
| Хлеб | 40 | 4,38 | 1,32 | 30,78 | 120 | | №6 | |
| Полдник | Пряники | 60 | 2,36 | 1,88 | 30 | 146,4 | | №50 |
| | Кисломолочный продукт | 150 | 7,2 | 5,76 | 8,2 | 234 | 1,4 | №2 |
| Итого за третий день | | | 62,61 | 58,35 | 272,01 | 1762,82 | 40,05 | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150 | 9 | 11,74 | 32,21 | 267 | 0,54 | №29 |
| | Молоко | 150 | | | | | | |
| | Геркулес | 25 | | | | | | |
| | Слив.масло/сахар | 2/8 | | | | | | |
| | Батон | 25 | 2,92 | 0,88 | 20,52 | 100 | | №6 |
| | Чай сладкий | 180 | | | 15 | 56,1 | | №1 |
| | | Сахар/чай-заварка | 8/0,3 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------|--------|--------|---------|--------|------|
| Завтрак | Фруктовый сок | 100 | 0,5 | | 10,1 | 56 | | №5 |
| Обед | Салат из свеклы с изюмом. | 50 | 0,63 | 4 | 8,48 | 66,8 | 4 | №13 |
| | Свекла | 50 | | | | | | |
| | Изюм | 5 | | | | | | |
| | Сахар | 1 | | | | | | |
| | Растит.масло | 1 | | | | | | |
| | Щи на мкб | 180 | 12,29 | 10,22 | 17,78 | 211,94 | 40,05 | №25 |
| | Мясо | 10 | | | | | | |
| | Картофель/капуста | 50/40 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 5/5 | | | | | | |
| | Томатная паста | 2 | | | | | | |
| | Сливочное масло | 2 | | | | | | |
| | Макароны отварные | 130 | 5,9 | 8,11 | 31,29 | 199,1 | 1,5 | №36 |
| | Макароны | 45 | | | | | | |
| | Слив.масло | 5 | | | | | | |
| | Тефтеля рыбная | 70 | 27,15 | 7,78 | 6,45 | 144,55 | 0,05 | №40 |
| | Рыба свежая | 70 | | | | | | |
| | Лук/яйцо | 5/3 | | | | | | |
| | Томат.паста/рис/мука | 2/5/3 | | | | | | |
| | Растит.масло/молоко/хлеб | 1/5/5 | | | | | | |
| | Компот | 150 | 1,36 | 0 | 29,02 | 103 | 0,8 | №4 |
| | Сухофрукты./сахар | 10/5 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,92 | 18 | 120 | | №56 |
| | Полдник | Ватрушка с творогом | 80 | 13,786 | 11,17 | 40,894 | 312,13 | 0,45 |
| Мука | | 30 | | | | | | |
| Молоко | | 10 | | | | | | |
| Яйца/сахар | | 3/5 | | | | | | |
| Творог | | 30 | | | | | | |
| Слив.масло | | 5 | | | | | | |
| Дрожжи | | 3 | | | | | | |
| Чай сладкий | | 180 | | | 15 | 56,1 | | №1 |
| Сахар/чай | | 8/0,3 | | | | | | |
| Итого за четвертый день | | | 76,18 | 54,82 | 244,74 | 1692,72 | 47,39 | |

| День 5 | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|------|-----|
| Завтрак | Каша пшениная молочная | 150 | 8,67 | 10,78 | 34,29 | 217,25 | 0,54 | №18 |
| | Молоко | 150 | | | | | | |
| | Пшено | 25 | | | | | | |
| | Слив.масло/сахар | 2/8 | | | | | | |
| | Батон с маслом | 25/5 | 2,92 | 0,88 | 20,52 | 100 | | №6 |
| | Масло сливочное | 5 | | | | | | |
| | Чай сладкий | 180 | | | 15 | 56,1 | | №1 |
| | Сахар/чай | 8/0,3 | | | | | | |
| 2завтрак | Фруктовый сок | 100 | 0,5 | | 10,1 | 56 | | №5 |
| Обед | Винегрет | 50 | 1,07 | 4 | 7,24 | 58,4 | 12,6 | №14 |
| | Свекла/лук/морковь | 10/5/10 | | | | | | |
| | Картофель/капуста | 15/10 | | | | | | |
| | Растит.масло | 2 | | | | | | |
| | Суп лапша на мкб | 180 | 12,5 | 10,52 | 25,56 | 239,2 | 24,1 | №26 |
| | Мясо | 10 | | | | | | |
| | Картофель | 50 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 5/5 | | | | | | |
| | Вермишель | 10 | | | | | | |
| | Сливочное масло | 2 | | | | | | |
| | Гречка отварная | 130 | 8,55 | 7,23 | 41,175 | 204,5 | | №22 |
| | Гречка | 45 | | | | | | |
| | Слив.масло | 2 | | | | | | |
| | Гуляш | 60 | 10,45 | 11,89 | 5,45 | 176,28 | 8,6 | №38 |
| | Мясо | 30 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 10/10 | | | | | | |
| | Томат.паста | 2 | | | | | | |
| | Растит.масло | 2 | | | | | | |
| | Мука | 3 | | | | | | |
| | Компот | 150 | 1,04 | | 26,96 | 103 | | №3 |
| | Сухофрукты | 10 | | | | | | |
| | Сахар | 8 | | | | | | |
| | Хлеб | 40 | 4,38 | 1,32 | 30,78 | 120 | | №6 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-----|
| Полдник | Печенье | 60 | 3,54 | 15,66 | 37,8 | 247 | 0,03 | №48 |
| | Чай сладкий | 180 | | | 0,15 | 56,1 | 0,54 | №1 |
| | Сахар/чай | 8/0,3 | | | | | | |
| Итого за пятый день | | | 53,62 | 62,28 | 255,03 | 1633,83 | 46,41 | |

День 6

| | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-----|
| Завтрак | Макаронны отварные с сахаром | 150 | 9,4 | 9,4 | 30,5 | 301,96 | 0,19 | №36 |
| | Макаронны | 45 | | | | | | |
| | Слив.масло/сахар | 5/8 | | | | | | |
| | Чай сладкий | 180 | | | 0,15 | 56,1 | 0,54 | №1 |
| | Сахар/чай | 8/0,3 | | | | | | |
| | Батон с сыром | 25/10 | 4,38 | 1,32 | 30,78 | 100 | | №7 |
| | Сыр | 10 | 2,7 | 2,7 | | 36,1 | 0,35 | |
| 2завтрак обед | Фруктовый сок | 100 | 0,5 | | 10,1 | 56 | | №5 |
| | Салат из свеклы с чесноком | 50 | 0,42 | 2 | 16,13 | 66,8 | 2,19 | №13 |
| | Свекла | 50 | | | | | | |
| | Сахар | 1 | | | | | | |
| | Чеснок | 1 | | | | | | |
| | Растит.масло | 1 | | | | | | |
| | Суп рисовый с курицей | 180 | 12,73 | 10,41 | 29,54 | 255,5 | 16,8 | №24 |
| | Мясо | 10 | | | | | | |
| | Картофель | 50 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 5/5 | | | | | | |
| | Рис | 10 | | | | | | |
| | Сливочное масло | 2 | | | | | | |
| | Жаркое по-домашнему | 180 | 13,74 | 14,27 | 22,82 | 246,8 | 69,35 | №54 |
| | Мясо | 30 | | | | | | |
| | Картофель | 130 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 10/10 | | | | | | |
| | Растит.масло | 2 | | | | | | |
| | Компот | 150 | 1,04 | | 26,96 | 103 | 0,8 | №3 |
| | Сухофрукты/сахар | 10/8 | | | | | | |
| | Хлеб | 40 | 4,38 | 1,32 | 30,78 | 120 | | №6 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|-------|--------|-------|--------|---------|-------|-----|
| Полдник | Ватрушка с творогом | 80 | 13,786 | 11,17 | 40,894 | 312,13 | 0,45 | №43 |
| | Мука | 30 | | | | | | |
| | Молоко | 10 | | | | | | |
| | Яйцо/сахар | 3/5 | | | | | | |
| | Творог | 30 | | | | | | |
| | Слив.масло | 5 | | | | | | |
| | Дрожжи | 3 | | | | | | |
| | Чай сладкий | 180 | | | 15 | 56,1 | | №1 |
| | Сахар/чай | 8/0,3 | | | | | | |
| Итого за шестой день | | | 63,08 | 52,59 | 253,65 | 1710,49 | 90,67 | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150 | 7,23 | 18,39 | 36,78 | 332,2 | 0,54 | №19 |
| | Молоко | 150 | | | | | | |
| | Рис | 25 | | | | | | |
| | Сахар/слив.масло | 8/2 | | | | | | |
| | Чай сладкий | 180 | | | 15 | 56,1 | | №1 |
| | Сахар/чай | 8/0,3 | | | | | | |
| | Батон | 25 | 2,92 | 0,88 | 20,52 | 100 | | №6 |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46 | | №51 |
| обед | Салат из моркови с изюмом | 50 | 0,63 | 4 | 8,48 | 66,8 | 4 | №12 |
| | Морковь/изюм | 50/3 | | | | | | |
| | Сахар/растит.масло | 1/1 | | | | | | |
| | Суп лапша | 180 | 12,5 | 10,52 | 25,36 | 239,2 | 24,1 | №26 |
| | Мясо | 0 | | | | | | |
| | Картофель | 50 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 5/5 | | | | | | |
| | Вермишель | 10 | | | | | | |
| | Слив.масло | 2 | | | | | | |
| | Перловка отварная | 130 | | | | 261,6 | | №62 |
| | Перловка | 45 | | | | | | |
| | Слив.масло | 2 | | | | | | |
| | Котлета мясная | 70 | 13,46 | 11,78 | 13,95 | 189,1 | 0,08 | №41 |
| | Мясо | 40 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|--------|-------|
| | Лук | 10 | | | | | | |
| | Хлеб | 5 | | | | | | |
| | Растит.масло/слив.масло | 2/2 | | | | | | |
| | Мука | 5 | | | | | | |
| | Яйцо | 3 | | | | | | |
| | Томатная паста | 2 | | | | | | |
| | Кисель | 150 | 1,36 | | 29,02 | 97 | | №4 |
| | Кисель | 15 | | | | | | |
| | Сахар | 5 | | | | | | |
| | Хлеб | 40 | 4,38 | 1,1 | 25,65 | 120 | | №6 |
| полдник | Омлет | 80 | 11,4 | 10,8 | 9,53 | 159,4 | 0,62 | №47 |
| | Молоко | 40 | | | | | | |
| | Яйцо | 40 | | | | | | |
| | Сливочное масло | 2 | | | | | | |
| | Чай сладкий | 150 | | | 15 | 46,7 | | №1 |
| | Сахар/чай | 8/0,3 | | | | | | |
| | Хлеб | 30 | 2,92 | 0,88 | 20,52 | 100 | | №6 |
| Итого за седьмой день | | | | 57,20 | 58,35 | 231,11 | 1814,4 | 29,34 |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150 | 8,52 | 12,42 | 49,94 | 299,4 | 0,54 | №16 |
| | Молоко | 150 | | | | | | |
| | Манка | 15 | | | | | | |
| | Сахар/слив.масло | 8/2 | | | | | | |
| | Чай сладкий | 180 | | | 15 | 56,7 | | №1 |
| | Сахар/чай | 8/0,3 | | | | | | |
| | Батон с маслом | 25/5 | 2,92 | 0,88 | 20,52 | 100 | | №6 |
| | Масло сливочное | 5 | | | | 36,7 | | |
| 2 завтрак | Фруктовый сок | 100 | 0,5 | | 10,1 | 56,7 | | №5 |
| Обед | Салат из капусты,моркови,лука | 50 | 1,68 | 6,49 | 5,57 | 72,4 | 0,63 | №10 |
| | Капуста/морковь | 30/10 | | | | | | |
| | Лук | 5 | | | | | | |
| | Сахар/соль | 2/1 | | | | | | |
| | Растит.масло | 2 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-----|
| | Суп гороховый на курином бульоне | 180 | 16,03 | 10,55 | 26,9 | 260,8 | 9,3 | №27 |
| | Мясо | 10 | | | | | | |
| | Картофель | 50 | | | | | | |
| | Горох | 15 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 5/5 | | | | | | |
| | Слив.масло | 2 | | | | | | |
| | Картофельное пюре | 130 | 4,4 | 5,72 | 30,27 | 183,85 | 40,5 | №53 |
| | Картофель | 130 | | | | | | |
| | Молоко | 40 | | | | | | |
| | Сливочное масло | 5 | | | | | | |
| | Гуляш | 60 | 10,45 | 11,89 | 5,45 | 176,28 | 8,6 | №39 |
| | Мясо | 30 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 10/10 | | | | | | |
| | Томат.паста/мука | 2/3 | | | | | | |
| | Растит.масло | 2 | | | | | | |
| | Компот | 150 | 1,04 | | 26,96 | 103 | 0,8 | №3 |
| | Сахар/сухофрукты | 8/10 | | | | | | |
| | Хлеб | 40 | 4,38 | 1,32 | 30,78 | 120 | | |
| Полдник | Пирожок с повидлом | 60 | 3,45 | 1,4 | 33,33 | 251,4 | | №45 |
| | Мука | 30 | | | | | | |
| | Молоко | 20 | | | | | | |
| | Слив.масло | 5 | | | | | | |
| | Повидло | 5 | | | | | | |
| | Дрожжи | 2 | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 150 | 7,2 | 5,76 | 6,15 | 175,5 | 1,5 | №2 |
| Итого за восьмой день | | | 60,57 | 56,43 | 260,97 | 1891,03 | 61,87 | |

День 9

| | | | | | | | | |
|---------|---------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|------|-----|
| Завтрак | Каша кукурузная молочная | 150 | 8,67 | 10,78 | 34,29 | 260,7 | 0,54 | №59 |
| | Молоко | 150 | | | | | | |
| | Кукурузная крупа | 25 | | | | | | |
| | Сахар | 8 | | | | | | |
| | Сливочное масло | 2 | | | | | | |
| | Батон | 25 | 2,92 | 0,88 | 20,52 | 100 | | №6 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------------------|---------------------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|-----|
| 2 завтрак | Чай сладкий | 180 | | | 15 | 56,1 | | №1 |
| | Сахар | 8 | | | | | | |
| | Чай-заварка | 0,3 | | | | | | |
| | Батон | 25 | 2,92 | 0,88 | 20,52 | 100 | | № 6 |
| | Фруктовый сок | 100 | 0,5 | | 10,1 | 56 | | №5 |
| | Салат луковый | 50 | 1,68 | 6,49 | 5,57 | 72,8 | 0,63 | №15 |
| | Лук | 50 | | | | | | |
| | Растит.масло/сахар | 2/1 | | | | | | |
| | Борщ на мкб | 180 | 13,01 | 10,22 | 22,14 | 232,4 | 12,65 | №22 |
| | Обед | Мясо | 10 | | | | | |
| Картофель/капуста/свекла | | 50/40/20 | | | | | | |
| Лук/морковь | | 5/5 | | | | | | |
| Томат.паста | | 2 | | | | | | |
| Растит.масло | | 2 | | | | | | |
| Рыба тушеная с овощами | | 70 | 11,85 | 11,44 | 1,9 | 110,6 | | №42 |
| Рыба свежая | | 70 | | | | | | |
| Томат.паста | | 2 | | | | | | |
| Лук/морковь | | 10/10 | | | | | | |
| Мука | | 3 | | | | | | |
| Растит.масло | | 3 | | | | | | |
| Макарони отварные | | 130 | 5,9 | 8,11 | 31,29 | 199,1 | 1,5 | №49 |
| Макарони | | 45 | | | | | | |
| Слив.масло | | 2 | | | | | | |
| Компот | | 150 | 1,56 | | 29,02 | 103 | | №4 |
| Сухофрукты | | 10 | | | | | | |
| Сахар | | 8 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 40 | 2,64 | 0,92 | 18 | 120 | | №56 |
| Полдник | | Творожная запеканка с повидлом | 90 | 11,128 | 8,33 | 24,921 | 200,6 | |
| | Молоко | 40 | | | | | | |
| | Творог | 30 | | | | | | |
| | Яйцо | 10 | | | | | | |
| | Сахар | 2 | | | | | | |
| | Манка | 8 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|----|
| | Повидло/слив.масло | 10/2 | | | | | | |
| | Чай сладкий | 150 | | | 15 | 46,75 | | №1 |
| | Сахар/чай-заварка | 8/0,3 | 0 | | | | | |
| Итого за девятый день | | | 62,78 | 58,05 | 248,27 | 1658,05 | 15,32 | |

День 10

| | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|------------------|-------|-------|--------|--------|------|-----|
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 150 | 8,7 | 9 | 42,2 | 282,3 | 1,5 | №20 |
| | Молоко | 150 | | | | | | |
| | Ячневая крупа | 25 | | | | | | |
| | Слив.масло | 2 | | | | | | |
| | Сахар | 8 | | | | | | |
| | Чай сладкий | 180 | | | 15 | 56,1 | | №1 |
| | Сахар/чай-заварка | 8/0,3 | | | | | | |
| | Батон с повидлом | 25/10 | 13,78 | 12,64 | 50,11 | 265 | | №57 |
| | Повидло | 10 | | | | | | |
| 2 завтрак | Фруктовый сок | 100 | 0,5 | | 10,1 | 56 | | №5 |
| Обед | Винегрет | 50 | 1,07 | 4 | 7,27 | 58,4 | 12,6 | №14 |
| | Лук/морковь | 5/10 | | | | | | |
| | Картофель/капуста | 15/10 | | | | | | |
| | Растит.масло | 2 | | | | | | |
| | Свекла | 10 | | | | | | |
| | Суп с клецками на м/к бульоне | 180 | 10,06 | 8,42 | 20,29 | 183,44 | | №52 |
| | Мясо | 10 | | | | | | |
| | Картофель | 50 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 5/5 | | | | | | |
| | Слив.масло | 2 | | | | | | |
| | Мука/яйцо | 15/10 | | | | | | |
| | Плов | 180 | 13,01 | 14,39 | 34,765 | 282,16 | 2,95 | №34 |
| | Мясо | 30 | | | | | | |
| | Лук/морковь | 10/30 | | | | | | |
| | Рис | 45 | | | | | | |
| | Растит.масло/чеснок | 3/2 | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 1,04 | | 26,96 | 103 | 0,8 | №3 |
| | | Сахар/сухофрукты | 8/10 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-----|
| Полдник | Хлеб | 40 | 2,92 | 0,88 | 20,52 | 120 | | №6 |
| | Печенье | 60 | 4,38 | 1,32 | 30,78 | 247 | 0,03 | №48 |
| | Чай сладкий | 180 | | | 15 | 56,1 | | №1 |
| | Сахар/чай-заварка | 8/0,3 | | | | | | |
| Итого за десятый день | | | 55,46 | 50,65 | 273,00 | 1709,50 | 17,88 | |
| Всего за десять дней | | | 614,47 | 561,83 | 2551,22 | 17114,07 | 461,36 | |