

УТВЕРЖДЕНО:

приказом по Муниципальному бюджетному
дошкольному образовательному учреждению
детскому саду №11 г. Нижний ломов
от «27» февраля 2026 г. № 18
Заведующая детским садом

_____ Н.Ю. Водянова

Примерное десятидневное меню

МБДОУ детского сада № 11

г. Нижний Ломов

(весенний период)

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша молочная геркулесовая	Каша молочная "Рябушка"	Каша молочная рисовая	Суп молочный с макарон. изделиями	Каша молочная пшенная
Кофейный напиток с молоко	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоко	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком
Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Сок фруктовый	Сок фруктовый/йогурт	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый/свежий фрукт
обед	обед	обед	обед	обед
Суп гороховый с гренками	Суп картофельный с макаронными изделиями	Борщ со сметаной	Суп картофельный с крупой (рис), сметаной	Щи со сметаной
Тефтели из говядины с рисом	Плов из птицы	Жаркое подомашнему	Котлета из птицы	Гуляш из отварного мяса
Каша гречневая			Рагу из овощей	Макаронны отварные
Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Компот из сухофруктов
Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб
	Булка	Булка	Булка	Булка
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Выпечка (булочка ванильная)	Картофельное пюре	Выпечка(булочка творожная)	Запеканка из творога	Салат из овощей (винегрет)
Кисель	Рыба тушеная	Компот из сухофруктов	Кисель	Яйцо
	Чай с сахаром		Фрукт	Чай с сахаром
	Булка			Булка

6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша молочная рисовая	Каша молочная "Рябушка"	Каша молочная "Дружба"	Каша молочная манная	Каша молочная пшенная
Кофейный напиток с молоко	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток с молоком
Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом	Булка с маслом
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Сок фруктовый	Сок фруктовый/ йогурт	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Сок фруктовый/ свежий фрукт
обед	обед	обед	обед	обед
Суп картофельный с крупой (пшено), сметаной	Борщ со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп картофельный с крупой (перловка), сметаной	Щи со сметаной
Кулеш с мясом	Биточки из птицы	Бигус	Птица в соусе с томатом	Котлета из мяса
	Гороховое пюре		Пюре картофельное	Макароны отварные с томатным соусом
Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Чай с сахаром	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов
Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб
Булка	Булка	Булка	Булка	Булка
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Суп молочный с макарон изделиями	Салат из овощей (картофельный)	Выпечка (булочка творожная)	Пудинг из творога с рисом	Салат из овощей (свеклы)
Чай с сахаром	Пудинг рыбный	Кисель	Чай с сахаром	Яйцо
	Чай с сахаром		Фрукт	Чай с сахаром
	Булка			Булка

1 день

Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
			Белки		Жиры		Углеводы					
	1	3	3	7	1	3	3	7	1	3		3
Завтрак												
Каша молочная геркулесовая	160	210	2.85	3.79	5.01	5.48	19.2 3	23.9 7	133	160	199-М	
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.6 3	14.3 6	70	91	414-М	
Бутерброд с маслом	30//8	40/8	1.84	2.45	5.66	7.55	10.9 6	14.6 2	102	136	1-М	
Итого за завтрак	358	448	7.03	9.09	12.6 7	15.4 4	40.8 2	52.9 5	305	387		
Второй завтрак												
Сок (Нектар) фруктовый	100	100	0.5	0.5			10.4	10.4	42.7	42.7	418-М	
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0.5	0.5	0	0	10.4	10.4	42.7	42.7		
Обед												
Суп гороховый	180	200	5.91	6.5	4.25	4.67	13.1 7	14.4 9	114.7	126.2	87-М;115-М	
Гренки	20	25	4.44	4.97	0.56	0.63	27.1 8	30.4 3	131.5	147.25	123-М	
Тефтели из говядины с рисом	60	80	6.3	8.4	4.87	6.5	7.27	9.7	98.25	131	350-П	
Каша гречневая	120	130	6.9	8.68	1.84	2.31	31.0 3	39.0 3	195.7 8	246.21	330-М	
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.44	0.55	18.9 6	23.7	82.4	103		

Хлеб пшеничный											
Компот из сухофруктов	150	180	0.32	0.39	0.01 5	0.01 8	20.8	24.6	84.75	101.7	394-М
Итого за обед	570	665	26.51	32.24	11.9 8	14.6 8	118. 4	142	707.3 8	855.36	
Полдник											
Кисель	180	200					13.5	15	54	60	484-П
Булочка ванильная	60	60	5.3	5.3	4.7	4.7	28.8	28.8	179	179	541-П
Итого за полдник	240	260	5.3	5.3	4.7	4.7	42.3	43.8	233	239	
Итого за день			39.34	47.13	29.3 5	34.8 2	211. 9	249. 1	1288. 1	1524.06	
2 день											
Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1	3	3	7	1	3	3	7	1	3	
Завтрак											
Каша молочная "Рябушка"	160	210	3.42	4.55	0.98	1.31	24.6 3	31.1 9	121	155	199-М
Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.9 6	15.8 2	89	107	414-М
Бутерброд с маслом	30//8	40/8	1.84	2.45	5.66	7.55	10.9 6	14.6 2	102	136	1-М
Итого за завтрак	345	435	8.41	10.67	9.36	12.0 5	48.5 5	61.6 3	312	398	
Второй завтрак											
Сок (Нектар) фруктовый	100	100	0.5	0.5			10.1	10.1	42.7	42.7	418-М
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0.5	0.5	0	0	10.1	10.1	42.7	42.7	

Обед											
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	3.82	4.26	2.48	2.73	13.7 7	15.1 4	92.88	102.2	73-М;88-М
Плов с птицей	150	180	10.27	18.4	12.1 9	16.8 7	22.0 9	30.5 9	251.3	347.9	321-П
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.44	0.55	18.9 6	23.7	82.4	103	
Хлеб пшеничный	20	20	1.5	1.5	0.58	0.58	10.2 8	10.2 8	53	53	
Компот из сухофруктов	150	180	0.32	0.39	0.01 5	0.01 8	20.8	24.6	84.75	101.7	394-М
Итого за обед	540	630	18.55	27.85	15.7 1	20.7 5	85.9	104. 3	564.3 3	707.8	
Полдник											
Картофельное пюре	100	120	2.04	2.45	3.2	3.84	13.6 3	16.3 5	91.5	110	441-М
Рыба тушеная в томате с овощами	60	80	5.74	7.66	2.89	3.85	1.54	2.2	55	74	261-М
Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	411-М
Булка	20	30	1.5	2.25	0.58	0.87	10.2 8	15.4 2	53	79.5	
Итого за полдник	330	410	9.32	12.42	6.1	8.58	32.4 4	43.9 6	227.5	303.5	
Итого за день			36.78	51.44	31.1 7	41.3 8	177	220	1146. 5	1452	
3 день											
Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры					
		Белки	Жиры	Углеводы							

	1 3	3 7	1 3	3 7	1 3	3 7	1 3	3 7	1 3	3 7	
Завтрак											
Каша молочная рисовая	160	210	2.12	2.17	3.82	3.89	26.8 6	27.4 5	151	154	199-М
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.6 3	14.3 6	70	91	414-М
Бутерброд с маслом	30//8	40/8	1.84	2.45	5.66	7.55	10.9 6	14.6 2	102	136	1-М
Итого за завтрак			6.3	7.47	11.4 8	13.8 5	48.4 5	56.4 3	323	381	
Второй завтрак											
Сок (Нектар) фруктовый	100	100	0.5	0.5			10.1	10.1	42.7	42.7	418-М
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0.5	0.5			10.1	10.1	42.7	42.7	
Обед											
Борщ	180	200	3.22	3.56	4.02	4.39	10.5 7	11.6 1	91.24	100.4	63-М; 115-М
Сметана	5	5	0.13	0.13	0.75	0.75	0.18	0.18	8	8	433-П
Жаркое по-домашнему	180	200	18.32	23.24	4.7	5.95	16.3 2	20.6 7	180.8 8	229.11	292-М
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.44	0.55	18.9 6	23.7	82.4	103	
Хлеб пшеничный	20	20	1.5	1.5	0.58	0.58	10.2 8	10.2 8	53	53	
Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	411-М
Итого за обед	575	655	25.85	31.79	10.5	12.2 4	63.3	76.4 3	443.5 2	533.51	
Полдник											
Булочка творожная	50	50	6.54	6.54	3.03	3.03	24.7	24.7	153	153	441-М

							9	9			
Компот из сухофруктов	150	180	0.32	0.39	0.01 5	0.01 8	20.8	24.6	84.75	101.7	394-М
Итого за полдник	200	230	6.86	6.93	3.04 5	3.04 8	45.5 9	49.3 9	237.7 5	254.7	
Итого за день			39.51	46.69	25.0 3	29.1 4	167. 4	192. 4	1047	1211.91	

4 день

Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1	3	3	7	1	3	3	7	1	3	

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	4.4	5.23	4	4.74	14.4 9	17.1 2	111.6 9	132	100-М
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.6 3	14.3 6	70	91	414-М
Бутерброд с маслом	30//8	40/8	1.84	2.45	5.66	7.55	10.9 6	14.6 2	102	136	1-М
Итого за завтрак	388	448	8.58	10.53	11.6 6	14.7	36.0 8	46.1	283.6 9	359	

Второй завтрак

Сок (Нектар) фруктовый	100	100	0.5	0.5			10.1	10.1	42.7	42.7	418-М
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0.5	0.5			10.1	10.1	42.7	42.7	

Обед

Суп картофельный с крупой (рис)	180	200	2.12	2.35	2	2.2	11.3 8	12.5 2	71.94	79.16	86-М;116-М
Котлета из птицы	60	80	12	14	10.8	12.6	6.4	7.5	170.5	199	372-П

Рагу из овощей	120	130	2.28	2.47	5.16	5.59	11.2 2	12.1 5	102	110.5	177-П
Компот из сухофруктов	150	180	0.32	0.39	0.01 5	0.01 8	20.8	24.6	84.75	101.7	394-М
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.44	0.55	18.9 6	23.7	82.4	103	
Хлеб пшеничный	20	20	1.5	1.5	0.58	0.58	10.2 8	10.2 8	53	53	
Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	411-М
Итого за обед	720	840	20.9	24.07	19.0 1	21.5 6	86.0 3	100. 7	592.5 9	686.36	
Полдник											
Запеканка из творога	80	110	8.77	17.54	6.03	12.0 6	8.58	17.1 5	124	247	251-М
Кисель	180	200					13.5	15	54	60	484-П
Итого за полдник	260	310	8.77	17.54	6.03	12.0 6	22.0 8	32.1 5	178	307	
Итого за день			38.75	52.64	36.7	48.3 2	154. 3	189. 1	1097	1395.06	
5 день											
Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	
Завтрак											
Каша молочная пшеничная	160	210	4.29	5.57	5.13	6.67	24.5 5	31.9 2	161.5	210	199-М

Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.6 3	14.3 6	70	91	414-М
Бутерброд с маслом	30//8	40/8	1.84	2.45	5.66	7.55	10.9 6	14.6 2	102	136	1-М
Итого за завтрак			8.47	10.87	12.7 9	16.6 3	46.1 4	60.9	333.5	437	
Второй завтрак											
Сок (Нектар) фруктовый	100	100	0.5	0.5			10.1	10.1	42.7	42.7	418-М
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0.5	0.5			10.1	10.1	42.7	42.7	
Обед											
Щи из свежей капусты	180	200	3.18	5.59	3.97	4.36	7.47	8.22	78.3	86.2	73-М; 116-М
Сметана	4	4	0.1	0.1	0.6	0.6	0.14	0.14	6.4	6.4	433-П
Макаронные изделия отварные	100	130	3.7	4.81	3.3	4.29	19.7	25.6 1	123	160	256-П
Гуляш из отварного мяса	60	80	12.85	16.7	10.3 4	13.4	3.3	4.29	157.5	204.75	293-М
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.44	0.55	18.9 6	23.7	82.4	103	
Хлеб пшеничный	20	20	1.5	1.5	0.58	0.58	10.2 8	10.2 8	53	53	
Компот из сухофруктов	150	180	0.32	0.39	0.01 5	0.01 8	20.8	24.6	84.75	101.7	394-М
Итого за обед			24.29	32.39	19.2 5	23.8	80.6 5	96.8 4	585.3 5	715.05	
Полдник											
Винегрет	40	50	0.55	0.68	2.47	3.09	3.38	4.22	37.92	47.4	46-М
Яйцо	40	40	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	267-П
Булка	20	30	1.5	2.25	0.58	0.87	10.2 8	15.4 2	53	79.5	
Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	411-М

Итого за полдник	250	300	7.19	8.09	7.66	8.58	20.9	29.9	181.9	229.9	
							5	3	2		
Итого за день			40.45	51.85	39.7	49.0	157.	197.	1143.	1424.65	
							1	8	8	5	
6 день											
Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическ ая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1	3	3	7	1	3	3	7	1	3	
Завтрак											
Каша молочная рисовая	160	210	2.12	2.17	3.82	3.89	26.8	27.4	1251	154	199-М
							6	5			
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.6	14.3	70	91	414-М
							3	6			
Бутерброд с маслом	30//8	40/8	1.84	2.45	5.66	7.55	10.9	14.6	102	136	1-М
							6	2			
Итого за завтрак			6.3	7.47	11.4	13.8	48.4	56.4	1423	381	
					8	5	5	3			
Второй завтрак											
Сок (Нектар) фруктовый	100	100	0.5	0.5			10.1	10.1	42.7	42.7	418-М
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0.5	0.5			10.1	10.1	42.7	42.7	
Обед											
Суп картофельный с крупой (пшено)	180	200	3.95	4.34	2.79	3.07	13.2	13.7	93.97	103.4	86-М;116-М
							2	6			
Сметана	4	4	0.1	0.1	0.6	0.6	0.14	0.14	6.4	6.4	433-П
Кулеш с мясом	180	200	22.6	25.12	8.93	9.92	21.2	23.6	255.9	284.4	217-М
							7	4	6		
Компот из сухофруктов	150	180	0.32	0.39	0.01	0.01	20.8	24.6	84.75	101.7	394-М

					5	8					
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.44	0.55	18.9	23.7	82.4	103	
Хлеб пшеничный	20	20	1.5	1.5	0.58	0.58	10.2	10.2	53	53	
Итого за обед	574	654	31.11	34.75	13.3	14.7	84.6	96.1	576.4	651.9	
Полдник											
Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	4.4	5.23	4	4.74	14.4	17.1	111.6	132	100-М
Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	411-М
Итого за полдник	330	380	4.44	5.29	4.01	4.76	21.4	27.1	139.6	172	
Итого за день			42.35	48.01	28.8	33.3	164.	189.	2181.	1247.6	
7 день											
Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	
Завтрак											
Каша молочная "Рябушка"	160	210	3.42	4.55	0.98	1.31	24.6	31.1	121	155	199-М
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.6	14.3	70	91	414-М
Бутерброд с маслом	30//8	40/8	1.84	2.45	5.66	7.55	10.9	14.6	102	136	1-М
Итого за завтрак	368	428	7.6	9.85	8.64	11.2	46.2	60.1	293	382	

Второй завтрак											
Сок (Нектар) фруктовый	100	100	0.5	0.5			10.1	10.1	42.7	42.7	418-М
Итого за 2-ой завтрак	100	100	0.5	0.5			10.1	10.1	42.7	42.7	
Обед											
Борщ со сметаной	180	200	3.22	3.56	4.02	4.39	10.5 7	11.6 1	91.24	100.4	63-М; 115-М
Сметана	5	5	0.13	0.13	0.75	0.75	0.18	0.18	8	8	433-П
Гороховое пюре	100	120	11	11.7	2.5	2.9	19.9	23.2	146	171	389-П
Биточки из птицы	60	80	12	14	10.8	12.6	6.4	7.5	170.5	199	372-П
Компот из сухофруктов	150	180	0.32	0.39	0.01 5	0.01 8	20.8	24.6	84.75	101.7	394-М
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.44	0.55	18.9 6	23.7	82.4	103	
Хлеб пшеничный	20	20	1.5	1.5	0.58	0.58	10.2 8	10.2 8	53	53	
Итого за обед	555	655	30.81	34.58	19.1 1	21.7 9	87.0 9	101. 1	635.8 9	736.1	
Полдник											
Салат картофельный с солеными огурцами	40	50	0.35	0.68	2.08	2.6	3.4	4.28	34.14	43.3	23-М
Пудинг рыбный	60	80	7.6	10.14	3.45	4.6	4.96	6.62	81.6	108.8	285-М
Булка	20	30	1.5	2.25	0.58	0.87	10.2 8	15.4 2	53	79.5	
Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	411-М
Итого за полдник	270	340	9.49	13.13	6.12	8.09	25.6 3	36.3 1	196.7 4	271.6	
Итого за день			48.4	58.06	33.8 7	41.1 5	169	207. 7	1168. 3	1432.4	

8 день

Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
			Белки		Жиры		Углеводы					
	1	3	3	7	1	3	3	7	1	3		3
Завтрак												
Каша молочная "Дружба"	160	210	2.4	3.18	3.82	3.89	16.1	21.4 4	108	134	199-М	
Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.9 6	15.8 2	89	107	414-М	
Бутерброд с маслом	30//8	40/8	1.84	2.45	5.66	7.55	10.9 6	14.6 2	102	136	1-М	
Итого за завтрак			7.39	9.3	12.2	14.6 3	40.0 2	51.8 8	299	377		
Второй завтрак												
Сок (Нектар) фруктовый	100	100	0.5	0.5			10.1	10.1	42.7	42.7	418-М	
Итого за 2-ой завтрак			0.5	0.5			10.1	10.1	42.7	42.7		
Обед												
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	3.82	4.26	2.48	2.73	13.7 7	15.1 4	92.88	102.2	73-М;88-М	
Сметана	4	4	0.1	0.1	0.6	0.6	0.14	0.14	6.4	6.4	433-П	
Бигус	150	180	13.5	16.2	9.98	11.9	3.9	4.68	159.7 5	191.7	329-П	
Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	411-М	
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.44	0.55	18.9 6	23.7	82.4	103		
Хлеб пшеничный	20	20	1.5	1.5	0.58	0.58	10.2 8	10.2 8	53	53		
Итого за обед	544	634	21.6	25.42	14.0 9	16.3 8	54.0 4	63.9 3	422.4 3	496.3		

Суп картофельный с крупой (перловка)	180	200	2.67	2.96	2.02	2.24	13.1 7	14.6 7	81.72	90.8	86-М
Сметана	4	4	0.1	0.1	0.6	0.6	0.14	0.14	6.4	6.4	433-П
Птица в соусе с томатом	60	80	5.7	7.6	6.64	8.85	1.33	1.77	87.85	117.14	367-П
Пюре картофельное	120	150	2.55	2.92	4	4.57	17.0 3	19.4 6	114.3 7	130.71	339-М
Компот из сухофруктов	150	180	0.32	0.39	0.01 5	0.01 8	20.8	24.6	84.75	101.7	394-М
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.44	0.55	18.9 6	23.7	82.4	103	
Хлеб пшеничный	20	20	1.5	1.5	0.58	0.58	10.2 8	10.2 8	53	53	
Итого за обед	574	684	15.48	18.77	14.3	17.4	81.7 1	94.6 2	510.4 9	602.75	
Полдник											
Пудинг из творога с рисом	80	100	7.37	14.73	4.72	9.94	9.96	18.9 3	112	224	250-М
Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	411-М
Итого за полдник	230	280	7.41	14.79	4.73	9.96	16.9 5	28.9 2	140	264	
Итого за день			29.69	42.14	30.5 8	42.4 3	157. 2	197. 9	1016. 2	1334.45	
10 день											
Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	1	3	3	7	1	3	3	7	1	3	
Завтрак											
Каша молочная пшенная	160	210	4.29	5.57	5.13	6.67	24.5 5	31.9 2	161.5	210	199-М

Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.6 3	14.3 6	70	91	414-М
Бутерброд с маслом	30//8	40/8	1.84	2.45	5.66	7.55	10.9 6	14.6 2	102	136	1-М
Итого за завтрак	348	438	8.47	10.87	12.7 9	16.6 3	46.1 4	60.9	333.5	437	
Второй завтрак											
Сок (Нектар) фруктовый	100	100				0.5		10.1	42.7	42.7	418-М
Итого за 2-ой завтрак	100	100				0.5		10.1	42.7	42.7	
Обед											
Щи из свежей капусты	180	200	3.18	5.59	3.97	4.36	7.47	8.22	78.3	86.2	73-М; 116-М
Сметана	4	4	0.1	0.1	0.6	0.6	0.14	0.14	6.4	6.4	433-П
Котлета Пермская	60	70	9.6	11.2	9.3	10.8	7.2	8.4	151.8	177.1	341-П
Макаронные изделия отварные	100	130	3.7	4.81	3.3	4.29	19.7	25.6 1	123	160	256-П
Соус томатный	20	20	0.19	0.19	0.66	0.66	0.92	0.92		10.4	419-П
Компот из сухофруктов	150	180	0.32	0.39	0.01 5	0.01 8	20.8	24.6	84.75	101.7	394-М
Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.44	0.55	18.9 6	23.7	82.4	103	
Хлеб пшеничный	20	20	1.5	1.5	0.58	0.58	10.2 8	10.2 8	53	53	
Итого за обед	574	674	21.23	27.08	18.8 7	21.8 6	85.4 7	101. 9	579.6 5	697.8	
Полдник											
Салат из свеклы	40	50	0.57	0.71	2.46	3.04	3.34	4.18	37.56	46.95	34-М
Яйцо	40	40	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63	267-П
Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	411-М
Булка	20	30	1.5	2.25	0.58	0.87	10.2 8	15.4 2	53	79.5	

Итого за полдник	250	300	7.21	8.12	7.65	8.53	20.9	29.8	181.5	229.45	
							1	9	6		
Итого за день			36.91	46.07	39.3	47.5	152.	202.	1137.	1406.95	
					1	2	5	8	4		