

Утверждаю:
 Заведующий Детским садом № 59
 _____ Р.Б. Мухетдинова

Примерное 2-х недельное меню для детей с 3 до 7 лет при 12-ти часовом пребывании

| Прием пищи | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетич. | № рецеп- |
|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| Наименование блюда | блюда | Б | Ж | У | ценность(ккал) | туры |
| Первая неделя | | | | | | |
| Первый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Кашка "Нежная" (пшеничная) | 200 | 6,35 | 7,26 | 25,70 | 193,00 | 127 |
| Яйцо отварное | 22,50 | 2,85 | 2,58 | 0,15 | 35,32 | 146 |
| Печенье | 14 | 8,00 | 18,00 | 65,00 | 58,35 | |
| Продукт для бутербродов(сыр) | 10 | 2,66 | 2,71 | 0,00 | 33,37 | 27 |
| Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,80 | 16,40 | 126,00 | 198 |
| Итого | 446,50 | 24,46 | 35,35 | 107,25 | 446,04 | |
| Обед | | | | | | |
| Зелёный горошек | 50 | 1,55 | 0,00 | 3,25 | 19,20 | 121 |
| Щи из свежей капусты | 200 | 1,55 | 3,40 | 7,28 | 62,70 | 29 |
| Мясо в 1 блюдо | 15 | 3,30 | 0,70 | 0,00 | 16,40 | 30 |
| Сметана в 1 блюдо | 8 | 0,20 | 1,16 | 0,26 | 12,65 | 30 |
| Печень по-строгановски | 110 | 16,00 | 13,80 | 2,70 | 184,00 | 100 |
| Картофель тушеный | 150 | 2,00 | 5,90 | 17,10 | 122,30 | 114 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,20 | 76,90 | 158 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,05 | 0,65 | 23,00 | 116,00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 20 | 1,50 | 0,20 | 11,60 | 49,40 | |
| Итого | 783,00 | 29,15 | 25,61 | 72,79 | 659,55 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Салат нежный | 50 | 1,17 | 3,32 | 4,07 | 48,10 | 21 |
| Пудинг из творога | 150 | 20,40 | 12,70 | 22,90 | 285,00 | 136 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,60 | 6,40 | 7,20 | 112,00 | 199 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| Итого | 430,00 | 29,47 | 22,70 | 51,57 | 519,10 | |
| Итого за первый день | | | | | | |
| | 1659,50 | 83,08 | 83,66 | 231,61 | 1624,69 | |
| Второй день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Батон йодированный | 40 | 3,20 | 0,40 | 86,80 | 98,80 | |
| Каша ячневая жидкая | 150 | 5,30 | 5,60 | 20,50 | 148,00 | 123 |
| Продукт для бутербродов(масло) | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,06 | 50,60 | 27 |
| Молоко | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,25 | 104,40 | 211 |
| Итого | 378,00 | 13,62 | 17,52 | 115,61 | 401,80 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат овощной | 50 | 0,63 | 4,10 | 5,60 | 67,20 | 23 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1,85 | 5,79 | 14,27 | 97,70 | 34 |
| Сметана в 1 блюдо | 8 | 0,20 | 1,16 | 0,26 | 12,65 | 30 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,12 | 0,00 | 11,14 | 43,30 | 164 |
| Мясо в 1 блюдо | 15 | 3,30 | 0,70 | 0,00 | 16,40 | 30 |
| Бигус (с мясом) | 200 | 18,20 | 7,40 | 9,40 | 179,00 | 73 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,05 | 0,65 | 23,00 | 116,00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| Итого | 753,00 | 30,65 | 20,08 | 81,07 | 606,25 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Суфле из рыбы (горбуши) | 100 | 15,70 | 6,58 | 4,82 | 144,60 | 61 |
| Икра свекольная | 85 | 1,33 | 4,72 | 8,90 | 81,10 | 10 |
| Яйцо отварное | 45,00 | 5,71 | 5,16 | 0,30 | 70,64 | 146 |
| Сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 90,00 | 203 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 20 | 1,62 | 0,46 | 9,20 | 46,40 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,62 | 0,26 | 9,20 | 46,40 | |
| Фрукт | 200 | 1,20 | 0,00 | 17,20 | 76,00 | |
| Итого | 670,00 | 27,18 | 17,18 | 69,62 | 555,14 | |
| Итого за второй день | | | | | | |
| | 1801,00 | 71,45 | 54,78 | 266,30 | 1563,19 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--|
| Третий день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Кашка "Нежная" (пшеничная) | 200 | 6,70 | 6,80 | 20,80 | 200,00 | 127 | |
| Яйцо отварное1/2 | 22,50 | 2,85 | 2,58 | 0,15 | 35,32 | 146 | |
| Батон с каротином | 45 | 4,50 | 0,45 | 26,10 | 107,90 | | |
| Продукт для бутербродов(сыр) | 10 | 2,66 | 2,71 | 0,00 | 33,37 | 27 | |
| Кофейный напиток | 200 | 4,20 | 4,50 | 13,60 | 109,15 | 197 | |
| Итого | 477,50 | 20,91 | 17,04 | 60,65 | 485,74 | 497,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец | 50 | 0,00 | 0,00 | 3,10 | 16,00 | 208 | |
| Суп с мясными фрикадельками | 180 | 6,75 | 4,39 | 11,89 | 111,20 | 38 | |
| Колбаски витаминные (с курой) | 70 | 11,36 | 13,46 | 3,95 | 185,50 | 93 | |
| Напиток из сока | 200 | 0,09 | 0,00 | 16,70 | 65,50 | 166 | |
| Рагу овощное | 150 | 2,92 | 4,22 | 18,20 | 124,80 | 115 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 25 | 1,90 | 0,23 | 14,44 | 60,70 | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,40 | 13,80 | 70,00 | | |
| Итого | 705,00 | 25,42 | 22,70 | 82,08 | 633,70 | | |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| Салат из моркови с изюмом | 50 | 0,50 | 3,30 | 7,46 | 60,80 | 6 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 10 | 0,75 | 0,1 | 5,8 | 24,7 | | |
| Сырники из творога (запеченные) | 120 | 19,52 | 11,82 | 17,78 | 255,80 | 201 | |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,60 | 6,40 | 7,20 | 112,00 | 199 | |
| Соус молочный сладкий | 50 | 1,00 | 2,10 | 3,90 | 61,40 | 152 | |
| Фрукт | 180 | 0,11 | 0,00 | 15,48 | 70,35 | | |
| Итого | 560,00 | 26,98 | 20,42 | 50,16 | 524,25 | | |
| Итого за третий день | 1742,50 | 73,31 | 60,16 | 192,89 | 1643,69 | | |
| Четвертый день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (манная) | 200 | 6,70 | 7,50 | 24,20 | 189,00 | 130 | |
| Батон йодированный | 35 | 2,80 | 1,27 | 75,95 | 86,40 | | |
| Продукт для бутербродов(масло) | 7 | 0,07 | 5,07 | 0,05 | 61,40 | 27 | |
| Чай с молоком | 200 | 3,20 | 4,80 | 13,40 | 112,30 | 196 | |
| Итого | 442,00 | 12,77 | 18,64 | 113,60 | 449,10 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Кукуруза | 50 | 1,00 | 0,00 | 5,50 | 15,00 | 121 | |
| Суп-пюре из гороха | 200 | 1,19 | 5,70 | 23,81 | 122,05 | 45 | |
| Гуляш из мяса | 50/50 | 15,70 | 6,38 | 4,03 | 134,30 | 70 | |
| Картофельное пюре | 150 | 3,40 | 5,20 | 20,70 | 138,00 | 104 | |
| Напиток "Классные витаминки" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 75,00 | 163 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 45 | 3,44 | 0,41 | 26,00 | 113,70 | | |
| Итого | 645,00 | 24,73 | 17,69 | 99,44 | 598,05 | | |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| Рыба в омлете | 170 | 22,00 | 19,70 | 2,18 | 231,75 | 59 | |
| Морковь тушеная | 130 | 2,60 | 4,00 | 11,16 | 91,40 | 107 | |
| Сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 90,00 | 203 | |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,64 | 0,56 | 20,70 | 101,00 | | |
| Итого | 545,00 | 28,24 | 24,26 | 54,04 | 514,15 | | |
| Итого за четвертый день | 1632,00 | 65,74 | 60,59 | 267,08 | 1561,30 | | |
| Пятый день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Кашка "Нежная" (гречневая) | 180 | 7,90 | 7,70 | 31,80 | 207,00 | 127 | |
| Батон с каротином | 35 | 2,80 | 1,27 | 75,95 | 86,40 | | |
| Продукт для бутербродов(сыр) | 9 | 3,41 | 3,48 | 0,00 | 28,11 | 27 | |
| Продукт для бутербродов(масло) | 5 | 0,05 | 5,00 | 0,10 | 32,80 | 27 | |
| Какао с молоком | 180 | 4,60 | 4,80 | 16,40 | 113,00 | 198 | |
| Итого | 409,00 | 18,76 | 22,25 | 124,25 | 467,31 | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----|
| Обед | | | | | | | |
| Салат свекольный | | 50 | 0,70 | 0,00 | 5,95 | 25,80 | 1 |
| Суп из овощей | | 200 | 1,52 | 3,83 | 9,00 | 68,80 | 36 |
| Сметана в 1 блюдо | | 8 | 0,20 | 1,16 | 0,26 | 12,65 | 30 |
| Птица в 1 блюдо | | 15 | 5,20 | 0,70 | 0,00 | 28,00 | 30 |
| Биштекс Крепыш | | 75 | 16,05 | 11,49 | 4,45 | 180,90 | 88 |
| Капуста тушенная | | 150 | 2,59 | 5,01 | 10,46 | 101,40 | 105 |
| Компот из свеж. ябл | | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 44,90 | 160 |
| Хлеб ржаной | | 45 | 4,05 | 0,65 | 23,00 | 116,00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| Итого | | 773,00 | 32,61 | 23,12 | 82,12 | 652,45 | |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| Картофель запеченный с яйцом | | 135 | 8,25 | 9,22 | 20,16 | 191,45 | 116 |
| Сдоба обыкновенная | | 75 | 5,52 | 4,32 | 37,33 | 209,80 | 175 |
| Молоко | | 180 | 4,47 | 5,10 | 7,50 | 104,40 | 211 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 10 | 0,75 | 0,1 | 5,8 | 24,7 | |
| Фрукт | | 150 | 0,90 | 0,00 | 12,90 | 57,00 | |
| Итого | | 550,00 | 19,89 | 18,74 | 83,69 | 587,35 | |
| Итого за пятый день | | 1732,00 | 71,26 | 64,11 | 290,06 | 1707,11 | |
| Итого за 1-5 день | | 8567,00 | 364,84 | 323,30 | 1247,94 | 8099,98 | |
| Среднее значение за 1-5 день | | 1713,40 | 72,97 | 64,66 | 249,59 | 1620,00 | |
| Среднее по завтраку за 1-5 д. | | 430,60 | 18,10 | 22,16 | 104,27 | 450,00 | |
| Среднее обед за 1-5 день | | 731,80 | 28,51 | 21,84 | 83,50 | 630,00 | |
| Среднее ус. полдник за 1-5 д. | | 551,00 | 26,35 | 20,66 | 61,82 | 540,00 | |
| Вторая неделя | | | | | | | |
| Шестой день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Кашка Нежная (пшенная) | | 200 | 6,35 | 7,26 | 25,70 | 193,00 | 127 |
| Яйцо отварное | | 22,50 | 2,85 | 2,58 | 0,15 | 35,32 | 146 |
| Печенье | | 14 | 8,00 | 18,00 | 65,00 | 58,35 | 27 |
| Продукт для бутербродов(сыр) | | 10 | 2,66 | 2,71 | 0,00 | 33,37 | 27 |
| Кофейный напиток | | 200 | 4,20 | 4,50 | 13,60 | 109,60 | 197 |
| Итого | | 446,50 | 24,06 | 35,05 | 104,45 | 429,64 | |
| Обед | | | | | | | |
| Икра овощная (кабачковая) | | 50 | 0,00 | 3,50 | 3,50 | 45,00 | 121 |
| Борщ | | 200 | 2,22 | 3,82 | 13,28 | 99,26 | 32 |
| Мясо в 1 блюдо | | 15 | 3,30 | 0,70 | 0,00 | 16,40 | 30 |
| Сметана в 1 блюдо | | 8 | 0,20 | 1,16 | 0,26 | 12,65 | 30 |
| Суфле из печени | | 85 | 10,70 | 4,80 | 8,50 | 124,30 | 102 |
| Пюре розовое | | 150 | 3,45 | 4,05 | 21,60 | 137,17 | 108 |
| Подлив | | 50 | 0,44 | 1,84 | 2,51 | 28,67 | 148 |
| Напиток из сухофруктов | | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,20 | 76,90 | 158 |
| Хлеб ржаной | | 20 | 1,62 | 0,26 | 9,20 | 46,40 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| итого | | 808,00 | 24,73 | 20,41 | 95,45 | 660,75 | |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| Рулет из рыбы | | 85 | 13,17 | 9,26 | 9,02 | 173,40 | 115 |
| Рагу овощное | | 150 | 2,92 | 4,22 | 18,20 | 126,80 | 105 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,40 | 0,40 | 13,80 | 70,00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| Сок | | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 90,00 | |
| Итого | | 495,00 | 20,79 | 14,16 | 78,42 | 534,20 | |
| Итого за шестой день | | 1749,50 | 69,58 | 69,62 | 278,32 | 1624,59 | |
| Седьмой день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Кашка рисовая | | 200 | 6,67 | 7,56 | 28,10 | 204,00 | 131 |
| Батон с каротином | | 35 | 2,80 | 1,27 | 75,95 | 86,40 | |
| Масло слив. | | 7 | 0,07 | 5,07 | 0,05 | 49,60 | 27 |
| Чай с молоком | | 200 | 3,20 | 4,80 | 13,40 | 112,30 | 196 |
| Итого | | 442,00 | 12,74 | 18,70 | 117,50 | 452,30 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Обед | | | | | | | |
| Салат "Бурячок" | | 50 | 0,55 | 3,32 | 3,66 | 46,30 | 11 |
| Суп с зеленым горошком | | 200 | 2,00 | 3,50 | 13,00 | 92,54 | 43 |
| Гуляш из мяса | | 50/50 | 15,70 | 6,38 | 4,03 | 134,30 | 70 |
| картофель отварной | | 130 | 2,71 | 3,44 | 23,23 | 136,30 | 112 |
| Компот из изюма | | 200 | 0,30 | 0,00 | 17,30 | 67,40 | 159 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 35 | 2,65 | 0,35 | 20,30 | 86,50 | |
| Хлеб ржаной | | 20 | 1,62 | 0,26 | 9,20 | 46,40 | |
| | Итого | 635,00 | 25,53 | 17,25 | 90,72 | 609,74 | |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| Морковь отварная | | 30 | 0,39 | 0,00 | 2,16 | 9,90 | 203 |
| Пирог из творога "Венгерский" | | 130 | 17,80 | 13,37 | 24,30 | 277,60 | 141 |
| Фрукт | | 150 | 0,90 | 0,00 | 12,90 | 57,00 | |
| Кисломолочный продукт | | 180 | 5,04 | 4,77 | 6,47 | 104,28 | 199 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 15 | 1,15 | 0,14 | 8,70 | 37,00 | |
| Хлеб ржаной | | 20 | 1,62 | 0,26 | 9,20 | 46,40 | |
| | Итого | 525,00 | 26,90 | 18,54 | 63,73 | 532,18 | |
| | Итого за седьмой день | 1602,00 | 65,17 | 54,49 | 271,95 | 1594,22 | |
| Восьмой день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (ячневая) | | 200 | 7,50 | 7,50 | 27,40 | 204,00 | 130 |
| Батон йодированный | | 40 | 3,20 | 0,40 | 86,80 | 98,80 | |
| Продукт для бутербродов(сыр) | | 10 | 2,66 | 2,71 | 0,00 | 33,37 | 27 |
| Какао с молоком | | 200 | 4,60 | 4,80 | 16,40 | 126,00 | 198 |
| | Итого | 450,00 | 17,96 | 15,41 | 130,60 | 462,17 | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец | | 50 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 16,50 | 208 |
| Птица в 1 блюдо | | 15 | 5,20 | 0,70 | 0,00 | 28,00 | 30 |
| Суп картоф. с макар. издел. | | 200 | 2,40 | 3,60 | 16,60 | 104,10 | 42 |
| Бигус (с птицей) | | 185 | 20,50 | 23,50 | 8,90 | 261,50 | 73 |
| Напиток из шиповника | | 200 | 0,80 | 0,00 | 19,90 | 82,12 | 162 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,20 | 0,52 | 18,40 | 92,80 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 10 | 0,81 | 0,13 | 4,60 | 23,20 | |
| | Итого | 700,00 | 33,71 | 28,45 | 71,50 | 608,22 | |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| Овощная горка | | 60 | 0,74 | 3,80 | 4,70 | 56,80 | 5 |
| Запеканка рыбная с яйцом | | 150 | 14,27 | 11,12 | 8,95 | 248,30 | 67 |
| Сок | | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 90,00 | 203 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| Фрукт | | 130 | 0,90 | 0,00 | 12,90 | 49,20 | |
| | Итого | 570,00 | 18,21 | 15,20 | 63,95 | 518,30 | |
| | Итого за восьмой день | 1720,00 | 69,88 | 59,06 | 266,05 | 1588,69 | |
| Девятый день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (геркулесовая) | | 200 | 7,90 | 9,10 | 26,40 | 216,40 | 130 |
| Батон с каротином | | 35 | 2,80 | 1,27 | 75,95 | 86,40 | |
| Повидло | | 10 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 48,15 | 27 |
| Кофейный напиток | | 200 | 4,20 | 4,50 | 13,60 | 109,60 | 197 |
| | Итого | 445,00 | 14,90 | 14,87 | 122,45 | 460,55 | |
| Обед | | | | | | | |
| Кукуруза | | 50 | 1,00 | 0,00 | 5,50 | 5,00 | 121 |
| Свекольник | | 200 | 1,60 | 3,40 | 11,60 | 83,00 | 33 |
| Сметана в 1 блюдо | | 8 | 0,20 | 1,16 | 0,26 | 12,65 | 30 |
| Мясо в 1 блюдо | | 16 | 3,30 | 0,70 | 0,00 | 16,40 | 30 |
| Запеканка картоф.с мясом | | 155 | 15,60 | 14,50 | 21,00 | 279,00 | 75 |
| Соус сметанный | | 50 | 0,90 | 5,20 | 2,60 | 29,80 | 151 |
| Напиток из сока | | 200 | 0,09 | 0,00 | 16,70 | 65,50 | 166 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,20 | 0,52 | 18,40 | 92,80 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 20 | 1,5 | 0,2 | 11,6 | 49,4 | |
| | Итого | 739,00 | 27,39 | 25,68 | 87,66 | 633,55 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| Салат фруктовый | | 60 | 0,34 | 0,00 | 12,37 | 51,60 | 26 |
| Яйцо отварное | | 45,00 | 5,71 | 5,16 | 0,30 | 70,64 | 146 |
| Ленивые вареники | | 140 | 19,27 | 13,54 | 29,15 | 244,36 | 142 |
| Кисломолочный продукт | | 200 | 5,60 | 6,40 | 7,20 | 112,00 | 199 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| | Итого | 475,00 | 33,22 | 25,38 | 66,42 | 552,60 | |
| | Итого за девятый день | 1659,00 | 75,51 | 65,93 | 276,53 | 1646,70 | |
| Десятый день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная "Ассорти" | | 200 | 7,70 | 8,60 | 30,90 | 233,00 | 126 |
| Батон йодированный | | 30 | 2,40 | 0,30 | 65,10 | 75,85 | |
| Продукт для бутербродов(сыр) | | 10 | 2,66 | 2,71 | 0,00 | 33,37 | 27 |
| Чай с молоком | | 180 | 2,88 | 4,32 | 12,06 | 103,10 | 196 |
| | Итого | 420,00 | 15,64 | 15,93 | 108,06 | 445,32 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат Нежный | | 50 | 1,25 | 3,32 | 3,65 | 46,70 | 21 |
| Суп картофельный с клецками | | 200 | 3,20 | 4,20 | 19,00 | 119,00 | 41 |
| Суфле из птицы | | 70 | 15,00 | 14,00 | 2,60 | 206,35 | 92 |
| Пюре из свеклы | | 130 | 2,60 | 4,30 | 13,40 | 96,00 | 109 |
| Напиток из сухофруктов | | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,20 | 76,90 | 158 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,20 | 0,52 | 18,40 | 92,80 | |
| | Итого | 690,00 | 25,75 | 26,34 | 76,25 | 637,75 | |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| Омлет натурал. | | 75 | 6,00 | 8,00 | 2,14 | 102,00 | 145 |
| Расстегай московский | | 105 | 12,00 | 6,90 | 36,00 | 239,70 | 169 |
| Напиток "Классные витаминки" | | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 75,00 | 163 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| Фрукт | | 190 | 1,14 | 0,00 | 16,30 | 72,00 | |
| | Итого | 600,00 | 21,44 | 15,18 | 91,24 | 562,70 | |
| | Итого за десятый день | 1710,00 | 62,83 | 57,45 | 275,55 | 1645,77 | |
| | Итого за 6-10 день | 8440,50 | 342,97 | 306,55 | 1368,40 | 8099,97 | |
| | Среднее за 6-10 день | 1688,10 | 68,59 | 61,31 | 273,68 | 1619,99 | |
| | Среднее по завтраку за 6-10 д. | 440,70 | 17,06 | 19,99 | 116,61 | 450,00 | |
| | Среднее обед за 6-10 день | 714,40 | 27,42 | 23,63 | 84,32 | 630,00 | |
| | Среднее ус. полдник за 6-10 д. | 533,00 | 24,11 | 17,69 | 72,75 | 540,00 | |
| | Итого за весь период | 17007,50 | 707,81 | 629,85 | 2616,34 | 16199,95 | |
| | Среднее значение за 10 дней | 1700,75 | 70,78 | 62,99 | 261,63 | 1620,00 | |
| | Среднее по завтраку за 10 дн. | 435,65 | 17,58 | 21,08 | 110,44 | 450,00 | |
| | Среднее обед за 10 дней | 723,10 | 27,97 | 22,73 | 83,91 | 630,00 | |
| | Среднее ус. полдник за 10 дн. | 542,00 | 25,23 | 19,18 | 67,28 | 540,00 | |

В питании воспитанников используются: хлеб витаминизированный "Валетек", батоны с каротином, йодированным белком, йодированная соль, напиток "Классные витаминки"

Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30 % - итого 90 % от суточной нормы