

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 7-ми до 11-ти лет на летне-осенний период

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------|------------|-------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая | 200 | 205,67 | 5,6 | 8,93 | 39,2 | 1 |
| | Яйцо варенное | 40 | 63 | 5 | 4,6 | 0,2 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 141 | 4,5 | 0,3 | 29,4 | 58 |
| | Кофейный напиток | 200 | 100,6 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 26 |
| | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 59 |
| Итого за завтрак | | 520 | 642,27 | 18,47 | 31,01 | 85 | |
| Второй завтрак | Творожок Растишка | 100 | 102,00 | 6,00 | 3,50 | 11,70 | |
| | Фрукт (Апельсин) | 100 | 42,73 | 0,82 | 0,18 | 8,09 | 68 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 144,73 | 6,82 | 3,68 | 19,79 | |
| Обед | Огурцы свежие | 100 | 73 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 39 |
| | Суп гороховый | 250 | 197,5 | 5,38 | 5,25 | 16,5 | 11 |
| | Картофельное пюре | 200 | 182,2 | 4,1 | 6,3 | 27,2 | 48 |
| | Курица отварная с маслом | 120 | 357 | 23,6 | 23,1 | 0,5 | 40 |
| | Сок | 200 | 120 | 1 | 0 | 25,4 | 73 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,8 | 0,3 | 24,5 | 61 |
| Итого за обед | | 960 | 1150,8 | 41,58 | 35,55 | 111,3 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 200 | 60 | 0,07 | 0,02 | 15 | 28 |
| | Булочка молочная | 100 | 320 | 6,87 | 0,73 | 45,96 | 35 |
| Итого за полдник | | 300 | 380 | 6,94 | 0,75 | 60,96 | |
| | Греча отварная | 200 | 220 | 2,13 | 8,12 | 51,52 | 49 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----|
| Ужин | Гуляш из говядины | 120 | 196,5 | 15,9 | 16,8 | 3,9 | 41 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | 0,2 | 19,6 | 63 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| | Кисель яблочный | 200 | 119,2 | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 30 |
| Итого за ужин | | 600 | 733,3 | 23,74 | 25,64 | 113,52 | |
| ИТОГО за день | | 2580 | 3051,1 | 97,55 | 96,63 | 390,57 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 200 | 180 | 20,6 | 34 | 3,2 | 9 |
| | Какао | 200 | 118,6 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 32 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,8 | 0,3 | 24,5 | 61 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 59 |
| Итого за завтрак | | 510 | 651,7 | 31,28 | 52,74 | 58,98 | |
| Второй завтрак | Вафли | 40 | 54,36 | 6,4 | 5,6 | 162,2 | 67 |
| | Сок | 200 | 120 | 1 | 0 | 25,4 | 73 |
| Итого за второй завтрак | | 240 | 174,36 | 7,4 | 5,6 | 187,6 | |
| Обед | Помидоры свежие | 100 | 73 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 39 |
| | Суп картофельный | 250 | 157 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 12 |
| | макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 265,3 | 7,47 | 0,8 | 22,4 | 50 |
| | котлета мясная | 82,5 | 258 | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 47 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| | чай с лимоном и сахаром | 200 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 29 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----|
| Итого за обед | | 872,5 | 918,9 | 26,02 | 22,4 | 82,18 | |
| Полдник | Фрукт (Банан) | 100 | 114 | 1,51 | 0,51 | 19 | 68 |
| | Напиток кисломолочный (Снежок) | 200 | 186 | 5,8 | 5 | 8 | 72 |
| Итого за полдник | | 300 | 300 | 7,31 | 5,51 | 27 | |
| Ужин | Плов из отварной говядины | 200 | 308,37 | 18,2 | 14,87 | 32,4 | 52 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,5 | 0,5 | 49 | 62 |
| | Напиток витаминный | 200 | 74 | 0 | 0 | 18,4 | 33 |
| | Сыр | 20 | 68,8 | 6,9 | 8,9 | 0 | 69 |
| Итого за ужин | | 520 | 686,17 | 32,6 | 24,27 | 99,8 | |
| ИТОГО за день | | 2442,5 | 2731,13 | 104,61 | 110,52 | 455,56 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная | 200 | 250 | 15,1 | 12,1 | 70,1 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,8 | 0,3 | 24,5 | 61 |
| | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 59 |
| | Кофейный напиток | 200 | 100,6 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 26 |
| Итого за завтрак | | 470 | 600,1 | 22,27 | 29,58 | 110,8 | |
| Второй завтрак | Фрукт (Яблоко) | 100 | 46,87 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 68 |
| | Сок | 200 | 120 | 1 | 0 | 25,4 | 73 |
| Итого за второй завтрак | | 300 | 166,87 | 1,4 | 0,4 | 35,2 | |
| | Салат из кукурузы консервированной | 100 | 99,3 | 2,88 | 6,18 | 8,03 | 23 |
| | Суп-лапша мясные | 250 | 190,75 | 2,38 | 5 | 11,38 | 13 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----|
| Обед | Голубцы ленивые с отварной говядиной | 200 | 407,5 | 29,25 | 25,25 | 4 | 53 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 207,2 | 5,2 | 0,8 | 26,8 | 65 |
| | Компот из кураги | 200 | 114,8 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 34 |
| Итого за обед | | 830 | 1019,55 | 40,49 | 37,28 | 77,84 | |
| Полдник | Коктейль молочный | 210 | 140 | 6,6 | 4 | 19,8 | |
| | Булочка любимая | 100 | 264 | 6,48 | 0,78 | 41,94 | 37 |
| Итого за полдник | | 310 | 404 | 13,08 | 4,78 | 61,74 | |
| Ужин | Жаркое по домашнему | 200 | 505 | 17,37 | 17,14 | 18,86 | 54 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,5 | 0,5 | 49 | 62 |
| | чай с лимоном и сахаром | 200 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 29 |
| Итого за ужин | | 500 | 802 | 25 | 17,66 | 83,06 | |
| ИТОГО за день | | 2410 | 2992,52 | 102,24 | 89,7 | 368,64 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша из риса и пшена | 200 | 220 | 5,73 | 10,53 | 30,13 | 2 |
| | Яйцо варенное | 40 | 63 | 5 | 4,6 | 0,2 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 141 | 4,5 | 0,3 | 29,4 | 58 |
| | Кофейный напиток | 200 | 100,6 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 26 |
| | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 59 |
| Итого за завтрак | | 520 | 656,6 | 18,6 | 32,61 | 75,93 | |
| Второй завтрак | Кисель апельсиновый | 200 | 10,75 | 0,23 | 0,05 | 2,03 | 31 |
| | Пряники | 30 | 109,8 | 1,8 | 1,44 | 22,5 | 70 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----|
| Итого за второй завтрак | | 230 | 120,55 | 2,03 | 1,49 | 24,53 | |
| Обед | Лапша молочная | 250 | 227 | 5,33 | 4,67 | 17,83 | 14 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | 0,2 | 19,6 | 63 |
| | Рис | 200 | 280 | 4,87 | 7,16 | 48,9 | 51 |
| | Печень по-строгановски | 120 | 222 | 14,4 | 13,35 | 4,2 | 46 |
| | Сок | 200 | 120 | 1 | 0 | 25,4 | 73 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| Итого за обед | | 850 | 1046,6 | 31,2 | 25,78 | 129,33 | |
| Полдник | Молоко Тёма | 206 | 120 | 6 | 6,4 | 9,4 | |
| | Фрукт (Апельсин) | 100 | 42,73 | 0,82 | 0,18 | 8,09 | 68 |
| | Сдоба обыкновенная | 100 | 276 | 7,74 | 0,93 | 50,1 | 38 |
| Итого за полдник | | 406 | 438,73 | 14,56 | 7,51 | 67,59 | |
| Ужин | Пюре картофельное | 200 | 182,2 | 4,1 | 6,3 | 27,2 | 48 |
| | Сельдь соленая | 120 | 268,8 | 20,84 | 20,54 | 0 | 45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,8 | 0,3 | 24,5 | 61 |
| | Чай с сахаром | 200 | 60 | 0,07 | 0,02 | 15 | 28 |
| Итого за ужин | | 610 | 732,1 | 31,41 | 27,56 | 80,1 | |
| ИТОГО за день | | 2616 | 2994,58 | 97,8 | 94,95 | 377,48 | |
| День 5 | | | | | | | |
| | Запеканка творожная | 200 | 250 | 15,1 | 12,1 | 70,1 | 7 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----|
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,8 | 0,3 | 24,5 | 61 |
| | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 59 |
| | Кофейный напиток | 200 | 100,6 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 26 |
| Итого за завтрак | | 470 | 600,1 | 22,27 | 29,58 | 110,8 | |
| Второй завтрак | Фрукт (Груша) | 100 | 45,51 | 0,4 | 0,31 | 9,8 | 68 |
| | Сок | 200 | 120 | 1 | 0 | 25,4 | 73 |
| Итого за второй завтрак | | 300 | 165,51 | 1,4 | 0,31 | 35,2 | |
| Обед | Борщ | 250 | 318,3 | 1,8 | 2,9 | 10,9 | 15 |
| | Греча отварная | 200 | 220 | 2,13 | 8,12 | 51,52 | 49 |
| | Рыба с овощами | 120 | 171 | 15,3 | 12,15 | 0 | 44 |
| | чай с лимоном и сахаром | 200 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 29 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 155,4 | 3,9 | 0,6 | 20,1 | 66 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 141 | 4,5 | 0,3 | 29,4 | 58 |
| Итого за обед | | 890 | 1067,7 | 27,76 | 24,09 | 127,12 | |
| Полдник | Булочка молочная | 100 | 320 | 6,87 | 0,73 | 45,96 | 35 |
| | Напиток кисломолочный (Йогурт) | 200 | 186 | 5,8 | 5 | 8 | 72 |
| Итого за полдник | | 300 | 506 | 12,67 | 5,73 | 53,96 | |
| Ужин | Капуста тушенная | 200 | 150,3 | 4,13 | 6,48 | 18,85 | 55 |
| | котлета мясная | 82,5 | 258 | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 47 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | 0,2 | 19,6 | 63 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|----|
| | Чай с сахаром | 200 | 60 | 0,07 | 0,02 | 15 | 28 |
| Итого за ужин | | 562,5 | 665,9 | 22,18 | 25,25 | 77,59 | |
| ИТОГО за день | | 2522,5 | 3005,21 | 86,28 | 84,96 | 404,67 | |
| Среднее значение за период | | 2514,2 | 2954,908 | 97,696 | 95,352 | 399,384 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная | 200 | 180 | 7,07 | 11,07 | 35,2 | 3 |
| | Яйцо варенное | 40 | 63 | 5 | 4,6 | 0,2 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 141 | 4,5 | 0,3 | 29,4 | 58 |
| | Кофейный напиток | 200 | 100,6 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 26 |
| | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 59 |
| Итого за завтрак | | 520 | 616,6 | 19,94 | 33,15 | 81 | |
| Второй завтрак | Фрукт (Яблоко) | 100 | 46,87 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 68 |
| | Сок | 200 | 120 | 1 | 0 | 25,4 | 73 |
| Итого за второй завтрак | | 300 | 166,87 | 1,4 | 0,4 | 35,2 | |
| Обед | Салат из зеленого горошка | 100 | 50,16 | 1,8 | 3,11 | 3,78 | 24 |
| | Щи из свежей капусты | 250 | 157,04 | 6,38 | 10,06 | 8,26 | 16 |
| | Тефтели мясные | 120 | 342 | 17,74 | 19,66 | 23,42 | 43 |
| | Пюре картофельное | 200 | 182,2 | 4,1 | 6,3 | 27,2 | 48 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | 0,2 | 19,6 | 63 |
| | Чай с сахаром | 200 | 60 | 0,07 | 0,02 | 15 | 28 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----|
| Итого за обед | | 950 | 989 | 35,69 | 39,75 | 110,66 | |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 100 | 273,82 | 6,78 | 0,92 | 41,39 | 36 |
| | Напиток витаминный | 200 | 74 | 0 | 0 | 18,4 | 33 |
| Итого за полдник | | 300 | 347,82 | 6,78 | 0,92 | 59,79 | |
| Ужин | макаронные изделия отварные с маслом | 200 | 265,3 | 7,47 | 0,8 | 22,4 | 50 |
| | Рыба с овощами | 120 | 171 | 15,3 | 12,15 | 0 | 44 |
| | Какао | 200 | 118,6 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 32 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,8 | 0,3 | 24,5 | 61 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| Итого за ужин | | 610 | 776 | 33,25 | 17,19 | 77,88 | |
| ИТОГО за день | | 2680 | 2896,29 | 97,06 | 91,41 | 364,53 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсянная | 200 | 176 | 8,53 | 12,8 | 36,4 | 4 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 141 | 4,5 | 0,3 | 29,4 | 58 |
| | Кофейный напиток | 200 | 100,6 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 26 |
| | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 59 |
| Итого за завтрак | | 480 | 549,6 | 16,4 | 30,28 | 82 | |
| Второй завтрак | Кисель апельсиновый | 200 | 10,75 | 0,23 | 0,05 | 2,03 | 31 |
| | Печенье | 40 | 166 | 2,8 | 3,8 | 29,6 | 71 |
| Итого за второй завтрак | | 240 | 176,75 | 3,03 | 3,85 | 31,63 | |
| | Рассольник | 250 | 132,47 | 5,14 | 6,96 | 10,36 | 17 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----|
| Обед | Греча отварная | 200 | 220 | 2,13 | 8,12 | 51,52 | 49 |
| | Курица отварная с маслом | 120 | 357 | 23,6 | 23,1 | 0,5 | 40 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | 0,2 | 19,6 | 63 |
| | Сок | 200 | 120 | 1 | 0 | 25,4 | 73 |
| Итого за обед | | 850 | 1027,07 | 37,47 | 38,78 | 120,78 | |
| Полдник | Фрукт (Банан) | 100 | 114 | 1,51 | 0,51 | 19 | 68 |
| | Напиток кисломолочный (Снежок) | 200 | 186 | 5,8 | 5 | 8 | 72 |
| Итого за полдник | | 300 | 300 | 7,31 | 5,51 | 27 | |
| Ужин | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 348 | 19,9 | 28,8 | 27,3 | 56 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,8 | 0,3 | 24,5 | 61 |
| | чай с лимоном и сахаром | 200 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 29 |
| | Сыр | 20 | 68,8 | 6,9 | 8,9 | 0 | 69 |
| Итого за ужин | | 510 | 699,9 | 33,33 | 38,42 | 80,4 | |
| ИТОГО за день | | 2380 | 2753,32 | 97,54 | 116,84 | 341,81 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная | 200 | 200 | 5,86 | 10,14 | 29,46 | 5 |
| | Сыр | 20 | 68,8 | 6,9 | 8,9 | 0 | 69 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 141 | 4,5 | 0,3 | 29,4 | 58 |
| | Кофейный напиток | 200 | 100,6 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 26 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----|
| | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 59 |
| Итого за завтрак | | 500 | 642,4 | 20,63 | 36,52 | 75,06 | |
| Второй завтрак | Фрукт (Яблоко) | 100 | 46,87 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 68 |
| | Сок | 200 | 120 | 1 | 0 | 25,4 | 73 |
| Итого за второй завтрак | | 300 | 166,87 | 1,4 | 0,4 | 35,2 | |
| Обед | Огурец свежий | 100 | 73 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 39 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 159,8 | 8,89 | 6,59 | 13,5 | 18 |
| | Биточки рыбные | 80 | 175,48 | 9,73 | 3,69 | 11,96 | 42 |
| | Рагу из овощей с кашей | 200 | 323 | 5,07 | 16,67 | 36,53 | 57 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | 0,2 | 19,6 | 63 |
| | Компот из кураги | 200 | 114,8 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 34 |
| Итого за обед | | 910 | 1043,68 | 31,17 | 27,8 | 126,42 | |
| Полдник | Сырники | 100 | 278,6 | 27,84 | 18 | 32,4 | 8 |
| | Напиток кисломолочный (Йогурт) | 200 | 186 | 5,8 | 5 | 8 | 72 |
| Итого за полдник | | 300 | 464,6 | 33,64 | 23 | 40,4 | |
| Ужин | Плов из отварной говядины | 200 | 308,37 | 18,2 | 14,87 | 32,4 | 52 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,8 | 0,3 | 24,5 | 61 |
| | Какао | 200 | 118,6 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 32 |
| Итого за ужин | | 490 | 648,07 | 28,68 | 19,11 | 87,88 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----|
| ИТОГО за день | | 2500 | 2965,62 | 115,52 | 106,83 | 364,96 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная | 200 | 180 | 8,13 | 10,53 | 40,4 | 6 |
| | Яйцо варенное | 40 | 63 | 5 | 4,6 | 0,2 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 141 | 4,5 | 0,3 | 29,4 | 58 |
| | Кофейный напиток | 200 | 100,6 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 26 |
| | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 59 |
| Итого за завтрак | | 520 | 616,6 | 21 | 32,61 | 86,2 | |
| Второй завтрак | Вафли | 40 | 54,36 | 6,4 | 5,6 | 162,2 | 67 |
| | Сок | 200 | 120 | 1 | 0 | 25,4 | 73 |
| Итого за второй завтрак | | 240 | 174,36 | 7,4 | 5,6 | 187,6 | |
| Обед | салат из моркови | 100 | 142,5 | 1,22 | 0,08 | 6,48 | 22 |
| | суп с рыбными консервами | 250 | 172,25 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 19 |
| | Капуста тушенная | 200 | 150,3 | 4,13 | 6,48 | 18,85 | 55 |
| | котлета мясная | 82,5 | 258 | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 47 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | 0,2 | 19,6 | 63 |
| | чай с лимоном и сахаром | 200 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 29 |
| Итого за обед | | 912,5 | 982,65 | 32,06 | 33,74 | 98,6 | 35 |
| Полдник | Булочка молочная | 100 | 320 | 6,87 | 0,73 | 45,96 | |
| | Молоко Тёма | 206 | 120 | 6 | 6,4 | 9,4 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----|
| Итого за полдник | | 306 | 440 | 12,87 | 7,13 | 55,36 | |
| Ужин | Гуляш из говядины | 120 | 196,5 | 15,9 | 16,8 | 3,9 | 41 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | 0,2 | 19,6 | 63 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| | Кисель яблочный | 200 | 119,2 | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 30 |
| | Рис | 200 | 280 | 4,87 | 7,16 | 48,9 | 51 |
| Итого за ужин | | 600 | 793,3 | 26,48 | 24,68 | 110,9 | |
| ИТОГО за день | | 2578,5 | 3006,91 | 99,81 | 103,76 | 538,66 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка творожная | 200 | 250 | 15,1 | 12,1 | 70,1 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 117,5 | 3,8 | 0,3 | 24,5 | 61 |
| | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 59 |
| | Кофейный напиток | 200 | 100,6 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 26 |
| Итого за завтрак | | 470 | 600,1 | 22,27 | 29,58 | 110,8 | |
| Второй завтрак | Фрукт (Груша) | 100 | 45,51 | 0,4 | 0,31 | 9,8 | 68 |
| | Коктейль молочный | 210 | 140 | 6,6 | 4 | 19,8 | |
| Итого за второй завтрак | | 310 | 185,51 | 7 | 4,31 | 29,6 | |
| Обед | суп крестьянский с крупой | 250 | 209 | 3,88 | 5,68 | 4,23 | 20 |
| | Жаркое по домашнему | 200 | 505 | 17,37 | 17,14 | 18,86 | 54 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94 | 3 | 0,2 | 19,6 | 63 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| | Сок | 200 | 120 | 1 | 0 | 25,4 | 73 |
| Итого за обед | | 730 | 1031,6 | 27,85 | 23,42 | 81,49 | |
| Полдник | чай с лимоном и сахаром | 200 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 29 |
| | Булочка любимая | 100 | 264 | 6,48 | 0,78 | 41,94 | 37 |
| Итого за полдник | | 300 | 326 | 6,61 | 0,8 | 57,14 | |
| Ужин | Хлеб ржаной | 40 | 103,6 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 141 | 4,5 | 0,3 | 29,4 | 58 |
| | Какао | 200 | 118,6 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 32 |
| | Голубцы ленивые с отварной говядиной | 200 | 407,5 | 29,25 | 25,25 | 4 | 53 |
| Итого за ужин | | 500 | 770,7 | 40,43 | 29,49 | 64,38 | |
| ИТОГО за день | | 2310 | 2913,91 | 104,16 | 87,6 | 343,41 | |
| Среднее значение за период | | 2489,7 | 2907,21 | 102,818 | 101,288 | 390,674 | |
| Среднее значение за период | | 2501,95 | 2931,059 | 100,257 | 98,32 | 395,029 | |