

Приложение 1
УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад «Дюймовочка»г.Вуктыл
от «31» августа 2022 г. № 130 - Од

**Примерное десятидневное меню
на 2022/2023 учебный год**

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда : сад ясли | Энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | Витам С | № рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|---------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная | 200 | 222,02- | 6,20 | 8,05 | 31,09 | | 90 СТН 2001г. |
| | | 150 | 166,51 | 4,65 | 6,04 | 23,32 | | |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 108 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | | 16 СТН (папка) |
| | | 20/4 | 78 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | | |
| | Какао с молоком | 200 | 153,92 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | | 248 СТН 2001г. |
| | | 150 | 115,44 | 2,82 | 2,94 | 19,46 | | |
| | Сыр | 12 | 124 | 4,34 | 6 | 12,53 | | 3 СТН(папка) |
| | | 10 | 103 | 3,6 | 5 | 10,44 | | |
| Обед | Суп с клёцками | 200 | 89,55 | 3 | 2,63 | 13,47 | | 37 СТН 2001г. |
| | | 150 | 67,16 | 2,25 | 1,97 | 10,10 | | |
| | Плов с птицей | 210 | 747,09 | 37,20 | 45,33 | 41,05 | | 180 СТН 2001г. |
| | | 180 | 639,51 | 31,84 | 38,80 | 35,14 | | |
| | Салат из свеклы с солёным огурцом | 60 | 76,08 | 0,76 | 6,05 | 4,66 | | 21 СТН 2001г. |
| | | 50 | 63,40 | 0,63 | 5,04 | 3,88 | | |
| | Кисель из клюквы | 200 | 103,74 | 0,11 | - | 25,83 | 50 мг | 232 СТН 2001г. |
| | | 150 | 77,81 | 0,08 | - | 19,37 | | |
| Полдник | Молоко | 200 | 117,31 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | | 255 СТН 2001г. |
| | | 150 | 87,98 | 4,19 | 4,79 | 7,04 | | |
| | Гренка с сыром | 80 | 352,64 | 12,48 | 12,72 | 47,04 | | 58 СТН 2001г. |
| | | 70 | 308,56 | 10,92 | 11,13 | 41,16 | | |
| Ужин | Овощное рагу | 200 | 238,99 | 3,72 | 14,87 | 22,57 | | 77 СТН 2001г. |
| | | 200 | 238,99 | 3,72 | 14,87 | 22,57 | | |
| | Чай | 200 | 48,64 | 0,12 | - | 12,04 | | 263 СТН 2001г. |
| | | 150 | 36,48 | 0,09 | - | 9,03 | | |
| Итого за первый день | | сад ясли | 2381,98 1982,84 | 79,59 66,33 | 110,32 94,04 | 260,23 211,26 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда : сад ясли | Энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | Витам С | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|----------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая | 200 150 | 210,13 157,59 | 5,12 3,84 | 6,62 4,97 | 32,61 24,45 | | 98 СТН 2001 г. |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 20/4 | 108 78 | 2,3 1,54 | 4,36 3,46 | 14,62 9,75 | | 16 СТН (папка) |
| Обед | Кофейный напиток с молоком | 200 150 | 118,69 89,02 | 2,79 2,09 | 3,19 2,39 | 19,71 14,78 | | 253 СТН 2001г. |
| | Борщ | 200 150 | 88,89 66,67 | 1,52 1,14 | 5,33 3,99 | 8,65 6,48 | | 27 СТН 2011г. |
| | Котлета мясная | 70 60 | 176,75 161,64 | 10,68 11,04 | 11,72 10,72 | 5,74 5,27 | | 161СТН 2001г. |
| | Макароньы отварные | 150 120 | 211,09 168,87 | 5,52 4,42 | 5,29 4,23 | 35,32 28,26 | | 194 СТН 2001г. |
| | Салат из моркови | 60 50 | 82,08 68,40 | 0,68 0,57 | 6,05 5,04 | 6,23 5,19 | | 9 СТН 2001г. |
| | Напиток из шиповника | 200 150 | 46,87 35,15 | 0,68 0,51 | - - | 21,01 15,75 | 50 мг 35 мг | 256 СТН 2001г. |
| Полдник | Кефир | 200 150 | 112,52 84,39 | 5,60 4,2 | 6,38 4,78 | 8,18 6,13 | | 251 СТН 2001г. |
| | Булочка дорожная | 80 70 | 460 402 | 5,5 4,8 | 10,66 9,33 | 45,49 39,80 | | 275 СТН 2001г. |
| Ужин | Сырники | 150 150 | 334,32 334,32 | 27,12 27,12 | 5,24 5,24 | 44,67 44,67 | | 129 СТН 2001г. |
| | Соус молочный сладкий | 50 50 | 61,75 61,75 | 1,27 1,27 | 2,67 2,67 | 8,16 8,16 | | 224 СТН 2001г. |
| | Чай с лимоном | 200 150 | 61,62 46,21 | 0,07 0,053 | 0,01 0,008 | 15,31 11,48 | | 260 СТН 2001г. |
| | Итого за второй день | сад ясли | 1612,71 1754,01 | 68,85 62,59 | 67,52 56,82 | 265,7 220,17 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда : сад ясли | Энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | Витам С | № рецептуры |
|------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша дружба | 200 | 241,11 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | | 84 СТН 2001г. |
| | | 150 | 180,83 | 4,91 | 6,25 | 26,32 | | |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 20/4 | 108 78 | 2,3 1,54 | 4,36 3,46 | 14,62 9,75 | | 16 СТН (папка) |
| | Сыр | 12 10 | 124 103 | 4,34 3,6 | 6 5 | 12,53 10,44 | | 3 СТН(папка) |
| | Какао с молоком | 200 150 | 153,92 115,44 | 3,77 2,82 | 3,93 2,94 | 25,95 19,46 | | 248 СТН 2001г. |
| Обед | Свекольник | 200 | 83,33 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | | 34 СТН 2001г. |
| | | 150 | 62,49 | 1,15 | 3,8 | 6,03 | | |
| | Гуляш из говядины в соусе | 70/50 60/40 | 331,53 283,79 | 21,68 18,56 | 24,21 20,72 | 6,74 5,77 | | 152 СТН 2001г. |
| | Картофельное пюре | 150 120 | 160,46 128,36 | 3,19 2,56 | 6,06 4,85 | 23,29 18,64 | | 206 СТН 2001г. |
| | Салат из капусты с морковью | 60 50 | 80,96 67,47 | 0,98 0,82 | 6,05 5,04 | 6,37 5,31 | | 4 СТН 2001г. |
| | Компот из апельсинов и яблок | 200 150 | 110,96 83,22 | 0,48 0,36 | 0,25 0,18 | 26,81 20,11 | 50 мг 35 мг | 237 СТН 2001г. |
| Полдник | Йогурт | 200 | 112,52 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | | 251 СТН 2001г. |
| | | 150 | 84,39 | 4,2 | 4,78 | 6,13 | | |
| | Печенье | 80 70 | 352 308 | 6,4 5,6 | 14,4 12,6 | 51,2 44,8 | | |
| Ужин | Котлета рыбная любительская | 70 | 81,36 | 9,33 | 2,78 | 4,77 | | 135 СТН 2001г. |
| | | 70 | 81,36 | 9,33 | 2,78 | 4,77 | | |
| | Капуста тушённая | 130 130 | 113,31 113,31 | 3,41 3,41 | 4,19 4,19 | 17,48 17,48 | | 200 СТН 2001г. |
| | Чай | 200 150 | 48,64 36,48 | 0,12 0,09 | - - | 12,04 9,03 | | 263 СТН 2001г. |
| Итого за 3 день | | сад ясли | 2102,1 1726,14 | 69,69 58,95 | 92,01 76,59 | 325,47 204,04 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда : сад ясли | Энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | Витам С | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------|--------------|---------------|------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная | 200 | 243,92 | 7,445 | 8,07 | 35,28 | | |
| | Бутерброд с маслом | 150 | 182,94 | 5,58 | 6,05 | 26,46 | | 91 СТН 2001г. |
| Обед | | 30/5 | 108 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | | 16 СТН (папка) |
| | Кофейный напиток с молоком | 20/4 | 78 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | | |
| | | 200 | 118,69 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | | 253 СТН 2001г. |
| | Суп крестьянский с крупой | 150 | 89,02 | 2,09 | 2,39 | 14,78 | | |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 112,47 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | | 42 СТН 2001г. |
| | | 150 | 84,35 | 1,39 | 4,64 | 9,26 | | |
| Полдник | | 220 | 392,02 | 24,76 | 19,98 | 28,29 | | 153 СТН 2001г. |
| | Зелёный горошек | 190 | 491,49 | 21,16 | 34,25 | 24,65 | | |
| | | 60 | 24,75 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | | 38 (папка) |
| | Компот из сухофруктов | 50 | 20,63 | 1,88 | 0,08 | 3,12 | | |
| | | 200 | 124,17 | 0,27 | - | 30,82 | 50 мг | 236 СТН 2001г. |
| Ужин | Молоко | 150 | 93,13 | 0,20 | - | 23,12 | 35 мг | |
| | | 200 | 117,31 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | | 255 СТН 2001г. |
| | Коржик молочный | 150 | 87,98 | 4,19 | 4,79 | 7,04 | | |
| Итого за 4 день | | 80 | 322,8 | 5,45 | 9,36 | 54,13 | | 279 СТН 2001г. |
| | Винегрет | 70 | 282,45 | 4,76 | 8,19 | 47,36 | | |
| | | 200 | 258,52 | 2,52 | 20,28 | 16,64 | | 1 СТН 2001г. |
| | Чай | 200 | 258,52 | 2,25 | 20,28 | 16,64 | | |
| | | 200 | 48,64 | 0,12 | - | 12,04 | | 263 СТН 2001г. |
| | | 150 | 36,48 | 0,09 | - | 9,03 | | |
| | | сад | 1871,29 | 55,345 | 77,9 | 236,99 | | |
| | | ясли | 1707,99 | 45,13 | 84,13 | 227,42 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда : сад ясли | Энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | Витам С | № рецептуры |
|------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшённая | 200 150 | 227,16 170,37 | 6,04 4,53 | 7,27 5,45 | 34,29 25,71 | | 96 СТН 2001г. |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 20/4 | 108 78 | 2,3 1,54 | 4,36 3,46 | 14,62 9,75 | | 16 СТН (папка) |
| | Сыр | 12 10 | 124 103 | 4,34 3,6 | 6 5 | 12,53 10,44 | | 3 СТН(папка) |
| | Какао с молоком | 200 150 | 153,92 115,44 | 3,77 2,82 | 3,93 2,94 | 25,95 19,46 | | 248 СТН 2001г. |
| Обед | Суп с рыбными фрикадельками | 200 150 | 111,68 83,76 | 5,93 4,44 | 3,32 2,49 | 14,52 10,89 | | 40 СТН 2001г. |
| | Тефтели с рисом | 70 60 | 196,14 167,64 | 9,16 7,83 | 13,53 11,56 | 9,44 8,07 | | 174 СТН 2001г. |
| | Капуста тушённая | 180 150 | 156,88 130,74 | 4,72 3,93 | 5,81 4,84 | 24,21 20,17 | | 200 СТН 2001г. |
| | Напиток из брусники | 200 150 | 84,69 63,52 | 0,11 0,009 | - - | 21,07 15,80 | 50 мг 35 мг | 257 СТН 2001г. |
| Полдник | Молоко | 200 150 | 117,31 87,98 | 5,59 4,19 | 6,38 4,79 | 9,38 7,04 | | 255 СТН 2001г. |
| | Бутерброд с джемом | 38 25 | 92 61 | 2,32 1,54 | 0,24 0,16 | 20,08 13,16 | | 86 (папка) |
| Ужин | Вареники ленивые | 200 200 | 351,22 351,22 | 32,49 32,49 | 9,82 9,82 | 33,22 33,22 | | 116 СТН 2001г. |
| | Чай с лимоном | 200 150 | 61,62 46,21 | 0,07 0,053 | 0,01 0,008 | 15,31 11,48 | | 260 СТН 2001г. |
| Итого за 5 день | | сад ясли | 1784,62 1458,88 | 76,84 66,97 | 6,67 50,51 | 234,62 185,19 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда : сад ясли | Энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | Витам С | № рецептуры |
|-----------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|---------|-----------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная | 200 | 207,38 | 6,33 | 8,90 | 25,49 | | 93 СТН 2001г. |
| | | 150 | 155,53 | 4,75 | 6,67 | 19,11 | | |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 108 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | | 16 СТН (папка) |
| | | 20/4 | 78 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 118,69 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | | 253 СТН 2001г. |
| | | 150 | 89,02 | 2,09 | 2,39 | 14,78 | | |
| Обед | Суп с домашней лапшой | 200 | 87,50 | 1,96 | 3,91 | 11,13 | | 47 СТН 2001г. |
| | | 150 | 65,62 | 1,47 | 2,93 | 8,35 | | |
| | Кнели из кур с рисом | 70 | 205,32 | 12,78 | 14,51 | 5,91 | | 177 СТН 2001г. |
| | | 60 | 175,75 | 10,94 | 12,42 | 5,05 | | |
| | Картофель отварной | 150 | 182,46 | 3,13 | 7,03 | 27,21 | | 204 СТН 2001г. |
| | | 120 | 145,96 | 2,51 | 5,62 | 21,77 | | |
| | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 79,96 | 0,84 | 6,05 | 5,53 | | 22 СТН 2001г. |
| | | 50 | 66,64 | 0,70 | 5,04 | 4,61 | | |
| | Компот из конс.фруктов | 200 | 162 | 4,66 | - | 63,73 | 50 мг | 244 Снигур Питание детей |
| | | 150 | 121,5 | 3,5 | - | 47,8 | 35 мг | |
| Полдник | Молоко | 200 | 117,31 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | | 255 СТН 2001г. |
| | | 150 | 87,98 | 4,19 | 4,79 | 7,04 | | |
| | Плюшка | 80 | 257,33 | 6,28 | 4,89 | 47,06 | | 280 СТН 2001г. |
| | | 70 | 225,16 | 5,49 | 4,28 | 41,18 | | |
| Ужин | Каша боярская | 200 | 331,58 | 9,80 | 13,94 | 41,73 | | 85 СТН 2001г. |
| | | 200 | 331,58 | 9,80 | 13,94 | 41,73 | | |
| | Чай | 200 | 48,64 | 0,12 | - | 12,04 | | 263 СТН 2001г. |
| | | 150 | 36,48 | 0,09 | - | 9,03 | | |
| Итог за 6 день | | сад ясли | 1906,17 1579,22 | 56,58 47,07 | 73,16 61,54 | 283,54 230,2 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда : сад ясли | Энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | Витам С | № рецептуры |
|------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------|----------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая | 200 150 | 246,87 5,15 | 7,23 5,42 | 6,67 5,00 | 39,54 29,65 | | 99 СТН 2001г. |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 20/4 | 108 78 | 2,3 1,54 | 4,36 3,46 | 14,62 9,75 | | 16 СТН (папка) |
| | Сыр | 12 10 | 124 103 | 4,34 3,6 | 6 5 | 12,53 10,44 | | 3 СТН(папка) |
| | Какао с молоком | 200 150 | 153,92 115,44 | 3,77 2,82 | 3,93 2,94 | 25,95 19,46 | | 248 СТН 2001г. |
| Обед | Рассольник | 200 150 | 119,68 89,76 | 4,02 3,01 | 9,04 6,78 | 25,90 19,42 | | 33 СТН 2001г. |
| | Слоёные голубцы | 220 180 | 259,35 212,2 | 6,8 5,6 | 14,9 12,2 | 99,48 81,4 | | 90 Снигур Питание детей |
| | Напиток клюквенный | 200 150 | 84,69 63,51 | 0,11 0,08 | - - | 21,07 15,80 | 50 мг 35 мг | 257 СТН 2001г. |
| Полдник | Кефир | 200 150 | 112,52 84,39 | 5,60 4,2 | 6,38 4,78 | 8,18 6,13 | | 251 СТН 2001г. |
| | Гренка с сыром | 100 80 | 440,80 352,64 | 15,60 12,48 | 15,90 12,72 | 58,80 47,04 | | 59 СТН 2001г. |
| Ужин | Запеканка из творога с джемом | 150/40 150/40 | 342,23 342,23 | 29,22 29,22 | 12,11 12,11 | 29,1 29,1 | | 117 СТН 2001г. |
| | Чай с лимоном | 200 150 | 61,62 46,21 | 0,07 0,053 | 0,01 0,008 | 15,31 11,48 | | 260 СТН 2001г. |
| Итого за 7 день | | сад ясли | 2053,68 1492,53 | 79,06 68,02 | 79,3 64,99 | 350,48 279,67 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда : сад ясли | Энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | Витам С | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------|---------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная | 200 | 243,92 | 7,445 | 8,07 | 35,28 | | 91 СТН 2001г. |
| | | 150 | 182,94 | 5,58 | 6,05 | 26,46 | | |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 20/4 | 108 78 | 2,3 1,54 | 4,36 3,46 | 14,62 9,75 | | 16 СТН (папка) |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 150 | 118,69 89,02 | 2,79 2,09 | 3,19 2,39 | 19,71 14,78 | | 253 СТН 2001г. |
| Обед | Суп овощной | 200 | 92,19 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | | 35 СТН 2001г. |
| | | 150 | 69,14 | 1,15 | 3,51 | 7,55 | | |
| | Печень по строгановски | 110 90 | 370,15 316,37 | 23,32 19,93 | 28,95 24,74 | 4,70 4,02 | | 162 СТН 2001г. |
| | Каша гречневая | 150 120 | 263,81 211,04 | 8,73 6,98 | 5,43 4,34 | 45 36 | | 186 СТН 2001г. |
| | Икра морковная | 60 50 | 192 160 | 5,55 4,63 | 7,47 6,23 | 26,08 21,73 | | 51 (папка) |
| | Компот из яблок с лимоном | 200 150 | 104,07 78,05 | 0,25 0,18 | 0,25 0,18 | 25,35 19,01 | 50 мг 35 мг | 242 СТН 2001г. |
| Полдник | Молоко | 200 | 117,31 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | | 255 СТН 2001г. |
| | | 150 | 87,98 | 4,19 | 4,79 | 7,04 | | |
| | Печенье | 80 70 | 352 308 | 6,4 5,6 | 14,4 12,6 | 51,2 44,8 | | |
| Ужин | Котлеты капустные/ соус сметанный | 150/50 | 438,98 | 11,35 | 26,66 | 37,40 | | 66 СТН 2001г. 226 СТН 2001г. |
| | | 150/50 | 438,98 | 11,35 | 26,66 | 37,40 | | |
| | Чай | 200 150 | 48,64 36,48 | 0,12 0,09 | - - | 12,04 9,03 | | 263 СТН 2001г. |
| Итого за 8 день | | сад ясли | 2449,76 2056 | 75,38 63,31 | 109,8 94,95 | 290,83 237,57 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда : сад ясли | Энергетическая ценность | Пищевые вещества | | | Витам С | № рецептуры |
|---|-----------------------------------|------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------|----------------|
| | | | | Б | Ж | У | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макарон. изделиями | 200 | 156,08 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | | 44 СТН 2001г. |
| | | 150 | 117,06 | 4,18 | 4,59 | 14,79 | | |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 108 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | | 16 СТН (папка) |
| | | 20/4 | 78 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 118,69 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | | 253 СТН 2001г. |
| | | 150 | 89,02 | 2,09 | 2,39 | 14,78 | | |
| Обед | Суп рыбный | 200 | 92,99 | 10,57 | 3,29 | 5,36 | | 41 СТН 2001г. |
| | | 150 | 69,74 | 7,92 | 2,46 | 4,02 | | |
| | Шницель мясной | 70 | 176,75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | | 161СТН 2001г. |
| | | 60 | 161,64 | 11,04 | 10,72 | 5,27 | | |
| | Картофельное пюре | 150 | 160,46 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | | 206 СТН 2001г. |
| | | 120 | 128,36 | 2,56 | 4,85 | 18,64 | | |
| | Икра кабачковая(банки) | 60 | 46,80 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | | 93 (папка) |
| | | 50 | 39 | 0,6 | 2,35 | 3,85 | | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 46,87 | 0,68 | - | 21,01 | 50 мг | 256 СТН 2001г. |
| | | 150 | 35,15 | 0,51 | - | 15,75 | 35 мг | |
| Полдник | Йогурт | 200 | 112,52 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | | 251 СТН 2001г. |
| | | 150 | 84,39 | 4,2 | 4,78 | 6,13 | | |
| | Гренка с сыром | 80 | 352,64 | 12,48 | 12,72 | 47,04 | | 58 СТН 2001г. |
| | | 70 | 308,56 | 10,92 | 11,13 | 41,16 | | |
| Ужин | Пудинг из ворога с рисом | 150 | 251,68 | 21,96 | 5,38 | 28,83 | | 127 СТН 2001г. |
| | | 150 | 251,68 | 21,96 | 5,38 | 28,83 | | |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 61,75 | 1,27 | 2,67 | 8,16 | | 224 СТН 2001г. |
| | | 50 | 61,75 | 1,27 | 2,67 | 8,16 | | |
| | Чай | 200 | 48,64 | 0,12 | - | 12,04 | | 263 СТН 2001г. |
| | | 150 | 36,48 | 0,09 | - | 9,03 | | |
| Итого за 10 день | | сад ясли | 1733,87 1460,83 | 77,94 68,88 | 64,72 54,78 | 218,24 180,06 | | |
| Итого за весь период | | сад ясли | 19831,95 16797,25 | 716,655 432,981 | 737,17 684,63 | 2746,35 2200,19 | | |
| Среднее значение за период | | сад ясли | 1983,195 1679,725 | 71,6655 43,2981 | 73,717 68,463 | 274,635 220,019 | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | сад ясли | | 3,6% 2,5% | 3,7% 4% | 13% 13% | | |