Цикличное сбалансированное 10 дневное меню

питанием детей в детском оздоровительном пришкольном лагере

«Родничок»

при Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

средней общеобразовательной школы №2 р.п. Башмаково

Башмаковского района Пензенской области

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сбор ник рецеп тур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса**  **пор ции** | **Пищевые вещества** | | | **Энерге-**  **тичес-**  **кая ценно сть, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные в-ва** | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **Са, мг** | **Mg мг** | **P,**  **мг** | **Fe, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | 214 | Каша пшенная молочная | 10/150 | 4,6 | 5,5 | 24,7 | 166,7 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 4,1 | 80,6 | 13,4 | 175,9 | 2 |
| 2008 | 430 | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 16 | 64,8 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Бутерброд с сыром | 20 | 5,4 | 2,4 | 35,8 | 188 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 81 | Огурцы свежие | 1/100 | 1,4 | 4,6 | 9,8 | 86 | 0 | 8,7 | 0,2 | 2,2 | 31,8 | 17,1 | 34,5 | 0,8 |
| 2008 | 259 | Суп гороховый | 1/250 | 8,0 | 5,6 | 23 | 170 | 0,1 | 0,6 | 0 | 4,8 | 43,6 | 53,7 | 337,5 | 1,6 |
| 2011 | 413 | Картофельное пюре | 50/50 | 15,4 | 6,4 | 3,7 | 134 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,3 | 11,3 | 26,1 | 78,2 | 0,6 |
| 2008 | 433 | Тушенная рыба с овощами | 1/150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 180 | 0,3 | 1 | 0,1 | 0 | 120,9 | 13,9 | 89,91 | 1 |
| к/к | к/к | Компот | 1/200 | 1,3 | 0 | 3,8 | 127 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| к/к | к/к | Хлеб ржаной | 2/30 | 2,9 | 0,5 | 30 | 129 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  | Хлеб ржаной | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| к/к | к/к | Сдоба обыкновенная | 100 | 7,18 | 4,19 | 53,7 | 151,3 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 15,96 | 9,98 | 57,86 | 0,8 |
| 2008 | 430 | Какао, груша | 200\1 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 14 | Каша рисовая молочная | 10/150 | 4,2 | 5,03 | 24 | 156,3 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,14 | 175,6 | 7,32 | 99,78 | 0,2 |
| 2008 | 430 | Чай | 200 | 0,2 | 0 | 16 | 64,8 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |  | Чай | 1/50 | 3,5 | 8,9 | 33,5 | 225 |
| 2008 | 94 | **ОБЕД** | 1/100 | 1,0 | 6,1 | 5,3 | 80 | 0 | 8,7 | 0,2 | 2,2 | 31,8 | 17,1 | 34,5 | 0,8 |
| 2011 | 645 | Помидоры свежие | 1/100 | 1,0 | 6,1 | 5,3 | 80 | 0,13 | 12,92 | 0,05 | 3,3 | 41,31 | 46,4 | 222,1 | 2,5 |
| к/к | к/к | Щи из свежей капусты | 1/250 | 1,7 | 4,9 | 8,4 | 84,5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 1,1 | 0,36 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Каша гречневая | 1/150 | 3,1 | 5,1 | 21,8 | 145,5 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| 2008 | 433 | Котлета | 1/100 | 11 | 24 | 1,6 | 274 | 0,3 | 1 | 0,1 | 0 | 120,9 | 13,9 | 89,91 | 1 |
| к/к | к/к | Компот | 15/200 | 0,2 | - | 15 | 58 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| к/к | к/к | Хлеб ржаной | 2/30 | 2,9 | 0,5 | 30 | 129 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  | Котлета | 1/100 | 11 | 24 | 1,6 | 274 |
| к/к | к/к | Кисель | 15/200 | 0,2 | - | 15 | 58 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| к/к | к/к | Сдоба обыкновенная апельсин | 100/1 | 7,18 | 4,19 | 53,7 | 151,3 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 15,96 | 9,98 | 57,86 | 0,8 |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | |  | Апельсин | 1/200 | 0,8 | 0 | 22,8 | 94 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | Каша манная вязкая | 10/150 | 3,6 | 6,2 | 22,8 | 166,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| 2008 | 430 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 16 | 64,8 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Вафли | 1\50 | 11,66 | 8,05 | 33,84 | 225,64 | 0,08 | 0,1 | 0,04 | 0,66 | 65,08 | 14,8 | 118,5 | 0,7 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | Салат из свежей капусты | 1/100 | 0,8 | 6,0 | 3,4 | 71 | 0 | 10,1 | 0,3 | 1,9 | 58,2 | 35 | 153 | 1,4 |
| 2008 | 86 | Рассольник | 1/250 | 2,3 | 5,02 | 17 | 123 | 0,3 | 7,2 | 0,4 | 2,1 | 45,4 | 42,3 | 101 | 2,4 |
| 2008 | 189 | Куры тушенные в соусе | 100/50 | 26,6 | 34,2 | 7,6 | 334 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0,7 | 114,3 | 18,7 | 152,3 | 0,8 |
| к/к | к/к | Макароны отварные | 1/150 | 3,8 | 6,1 | 38,6 | 228 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| к/к | к/к | Чай | 1/200 | 1,3 | 0 | 38 | 127 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| к/к | к/к | Хлеб ржаной | 2/30 | 2,9 | 0,5 | 30 | 129 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  | Хлеб ржаной | 2/30 | 2,9 | 0,5 | 30 | 129 |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Сдоба обыкновенная, яблоко | 100/1 | 7,18 | 4,19 | 53,7 | 151,3 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 15,96 | 9,98 | 57,86 | 0,8 |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | Колбаса «Докторская» | 1\40 | 4,59 | 5,92 | 0 | 72,5 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,14 | 175,6 | 7,32 | 99,78 | 0,2 |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Бутерброд с маслом | 20\10 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 91 | Помидоры свежие | 1/100 | 1,4 | 4,6 | 9,8 | 86 | 0,1 | 9,3 | 0,4 | 0,5 | 42,7 | 38,4 | 122,5 | 1,8 |
| 2011 | 1037 | Суп «крестьянский» | 1/250 | 1,8 | 2, | 14,1 | 175 | 0,13 | 12,92 | 0,05 | 3,3 | 41,31 | 46,4 | 222,1 | 2,5 |
| 2008 | 430 | Манты с соусом | 150 | 3,61 | 4,58 | 37,7 | 116,5 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,3 | 11,3 | 26,1 | 78,2 | 0,6 |
| к/к | к/к | Сок фруктовый | 200 | 1,3 | 0 | 38 | 127 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| к/к | к/к | Хлеб ржаной | 2/30 | 2,9 | 0,5 | 30 | 129 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  | Сок фруктовый | 1/200 | 1,3 | 0 | 38 | 127 |
| к/к | к/к | Сдоба обыкновенная, инжир | 100/1 | 7,18 | 4,19 | 53,7 | 151,3 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 15,96 | 9,98 | 57,86 | 0,8 |
| к/к | к/к | Чай | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | Запеканка творожная со сгущенкой | 1/100 | 12,1 | 3,6 | 26,8 | 188 | 0,08 | 0,1 | 0,04 | 0,66 | 65,08 | 14,8 | 118,5 | 0,7 |
| к/к | к/к | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 16 | 64,8 | 0 | 5 | 0 | 0 | 1,1 | 0,36 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | Огурцы свежие | 1/100 | 1,0 | 6,1 | 5,3 | 80 | 0 | 10,1 | 0,3 | 1,9 | 58,2 | 35 | 153 | 1,4 |
| 2011 | 208 | Щи из свежей капусты | 1/250 | 2 | 4,3 | 6,9 | 73 | 0,3 | 7,2 | 0,4 | 2,1 | 45,4 | 42,3 | 101 | 2,4 |
| 2011 | 417 | Бефстроганов из отварного мяса | 50/50 | 15,3 | 4,0 | 4,2 | 114 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,3 | 11,3 | 26,1 | 78,2 | 0,6 |
| к/к | к/к | Картофельное пюре | 1/150 | 5,4 | 4,8 | 28,6 | 180 | 0 | 5 | 0 | 0 | 1,1 | 0,36 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Сок фруктовый | 1/200 | 1,3 | 0 | 38 | 127 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| к/к | к/к | Хлеб ржаной | 2/30 | 2,9 | 0,5 | 30 | 129 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  | Хлеб ржаной | 2/30 | 2,2 | 7,5 | 13,6 | 130 |
| 2008 | 430 | Компот | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Булочка «Домашняя», банан | 100\1 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | Каша пшенная | 10/150 | 6,5 | 8,6 | 35,3 | 243 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Сыр «Российский» | 1/40 | 10,7 | 10,9 | 0 | 141 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| к/к | к/к | Чай с лимоном | 1/200 | 1,3 | 0 | 38 | 127 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| к/к | к/к | Хлеб пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,5 | 30 | 129 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 206 | Помидоры свежие | 1/100 | 0,8 | 6,0 | 3,4 | 71 | 0,3 | 7,2 | 0,4 | 2,1 | 45,4 | 42,3 | 101 | 2,4 |
| 2008 | 327 | Суп овощной | 1/250 | 5,1 | 5,4 | 23,9 | 164,6 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,3 | 11,3 | 26,1 | 78,2 | 0,6 |
| 2008 | 430 | Плов с курицей | 50/100 | 14,9 | 19,0 | 24,1 | 327 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Чай с сахаром | 15/200 | 0,2 | - | 15 | 58 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| к/к | к/к | Хлеб ржаной | 2/30 | 2,9 | 0,5 | 30 | 129 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  | Хлеб ржаной | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| к/к | к/к | Сдоба обыкновенная | 100 | 7,18 | 4,19 | 53,7 | 151,3 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 15,96 | 9,98 | 57,86 | 0,8 |
| 2008 | 430 | Сок, груша | 200\1 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 384 | Каша манная | 10/150 | 3,6 | 6,2 | 22,8 | 166,5 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,14 | 175,6 | 7,32 | 99,78 | 0,2 |
| к/к | к/к | Колбаса «Докторская» | 1/50 | 5,5 | 16,5 | 0,8 | 133 | 0 | 5 | 0 | 0 | 1,1 | 0,36 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Хлеб пшеничный | 2/30 | 2,9 | 0,5 | 30 | 129 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Чай с сахаром | 15/200 | 0,2 | - | 15 | 58 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| 2008 | 22 | Печенье | 1/50 | 3,5 | 8,9 | 33,5 | 225 | 0 | 19,8 | 0,1 | 2,4 | 16,1 | 17 | 30,3 | 0,9 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |  | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 |
| 2008 | 76 | Огурцы свежие | 1/100 | 1,4 | 4,6 | 9,8 | 86 | 0 | 8,6 | 0,2 | 0,4 | 51,9 | 30,2 | 105,4 | 1,8 |
| 2011 | 299 | Щи | 1/250 | 2 | 2,7 | 20,9 | 116 | 0,2 | 14,6 | 0,4 | 0,5 | 94,7 | 50,7 | 150,3 | 1,8 |
| 2011 | 636 | Курник | 1/60 | 1,7 | 4,7 | 2,9 | 112 | 0,13 | 12,92 | 0,05 | 3,3 | 41,31 | 46,4 | 222,1 | 2,5 |
| к/к | к/к | Сок фруктовый | 1/200 | 1,3 | 0 | 38 | 127 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| к/к | к/к | Хлеб ржаной | 2/30 | 2,9 | 0,5 | 30 | 129 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  | Хлеб ржаной | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| 2008 | 430 | Компот | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Булочка «Домашняя», киви | 100\1 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | Яйцо вареное | 1\70 | 11,66 | 8,05 | 33,84 | 225,64 | 0,08 | 0,1 | 0,04 | 0,66 | 65,08 | 14,8 | 118,5 | 0,7 |
| 2008 | 433 | Кофейный напиток | 1/200 | 3,6 | 2,7 | 28,3 | 151,9 | 0,3 | 1 | 0,1 | 0 | 120,9 | 13,9 | 89,91 | 1 |
| к/к | к/к | Творожок «Чудо» | 1/100 | 8,1 | 3,2 | 37,2 | 275 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 15,96 | 9,98 | 57,86 | 0,8 |
| к/к | к/к | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63,6 | 0,3 | 1 | 0,1 | 0 | 120,9 | 13,9 | 89,91 | 1 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | Помидоры свежие | 1/100 | 1,0 | 6,1 | 5,3 | 80 | 0,1 | 9 | 0,4 | 0,8 | 36 | 41,3 | 154,3 | 1,2 |
| 2011 | 682 | Суп-лапша домашняя | 1/250 | 2,6 | 5,6 | 1,5 | 114 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,3 | 11,3 | 26,1 | 78,2 | 0,6 |
| 2008 | 430 | Гуляш из говядины | 60/50 | 8,4 | 12,2 | 12,5 | 193,4 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Каша гречневая | 1/150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| к/к | к/к | Чай с сахаром | 1/200 | 3,6 | 2,7 | 28,3 | 151,9 | 0,3 | 1 | 0,1 | 0 | 120,9 | 13,9 | 89,91 | 1 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к\к | к\к | Булочка «Сдобная» | 100 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| 2008 | 430 | Компот из сухофруктов, персик | 200\1 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | Каша пшенная | 150 | 4,12 | 2,1 | 41,15 | 94,2 | 0,12 | 0,2 | 0 | 0,03 | 1,6 | 12,9 | 9,98 | 0,8 |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Пряник | 1\40 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | Огурцы свежие | 50 | 1,1 | 5,1 | 4,4 | 70,3 | 0 | 19,8 | 0,1 | 2,4 | 16,1 | 17 | 30,3 | 0,9 |
| 2008 | 91 | Суп с клецками | 200 | 7,8 | 9,6 | 19,8 | 129,9 | 0,1 | 9,3 | 0,4 | 0,5 | 42,7 | 38,4 | 122,5 | 1,8 |
| 2011 | 486 | Картофельное пюре с сосиской | 150\80 | 15 | 21,9 | 3,1 | 132,9 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 2,7 | 22,6 | 14,7 | 128,6 | 1,2 |
| 2008 | 433 | Сок фруктовый | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 179,2 | 0,3 | 1 | 0,1 | 0 | 120,9 | 13,9 | 89,91 | 1 |
| к/к | к/к | Хлеб ржаной | 40 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | Булочка «Сдобная» | 100 | 7,18 | 4,19 | 53,7 | 151,3 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 15,96 | 9,98 | 57,86 | 0,8 |
| 2008 | 433 | Чай с сахаром, апельсин | 200\1 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 179,2 | 0,3 | 1 | 0,1 | 0 | 120,9 | 13,9 | 89,91 | 1 |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 235 | Каша геркулесовая со сгущенкой | 20\10 | 4,59 | 5,92 | 0 | 72,5 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,14 | 175,6 | 7,32 | 99,78 | 0,2 |
| к/к | к/к | Чай с лимоном | 200 | 6,15 | 2,25 | 3,9 | 111,8 | 0 | 5 | 0 | 0 | 1,1 | 0,36 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Бутерброд с сыром | 20\20 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | Помидоры свежие | 1/100 | 1,0 | 6,1 | 5,3 | 80 | 0,1 | 9 | 0,4 | 0,8 | 36 | 41,3 | 154,3 | 1,2 |
| 2008 | 84 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 17/250 | 7,6 | 5,3 | 18,6 | 152,5 | 0,1 | 9 | 0,4 | 0,8 | 36 | 41,3 | 154,3 | 1,2 |
| 2008 | 224 | Куры тушенные в соусе | 100/50 | 27 | 34,2 | 7,6 | 335 | 0,1 | 5,2 | 0,1 | 2,7 | 302,3 | 51,5 | 407,6 | 1,8 |
| 2008 | 430 | Гороховое пюре | 1/150 | 3,2 | 8,3 | 21,8 | 189 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | Чай с сахаром | 15/200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| к/к | к/к | Хлеб ржаной | 40 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  | Хлеб ржаной | 2/30 | 2,9 | 0,45 | 30 | 129 |
| к/к | к/к | Булочка сдобная | 100 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| 2008 | 430 | Какао, груша | 200\1 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |