Приложение
№2 Приказ
№41 от
08.09.23

**Утверждено :**
**директор ЧДОУ «Детский сад «Веселый светлячок» _____ Митрошина Н.В.**

**Меню приготавливаемых блюд с 3 до 7 лет (осень-зима)**

| Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| **День 1** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | |
| | Каша пшенная жидкая молочная | 180.000 | 3,890 | 5,130 | 27,770 | 173,250 | 111 |
| | Чай с молоком или сливками | 180.000 | 3,190 | 2,790 | 13,570 | 92,390 | 263 |
| | Батон | 40.000 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | |
| | Масло порциями | 8.000 | 0,060 | 5,800 | 0,100 | 52,800 | 5 |
| | Сыр порциями | 15.000 | 3,480 | 4,440 | 0.000 | 54,000 | 6 |
| | Яблоки свежие | 100.000 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 248 |
| **Итого за завтрак:** | | 523.000 | 14,06 | 18,88 | 70,92 | 510,44 | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| | салат из белокочанной капусты(У) | 60.000 | 0,680 | 1,950 | 3,760 | 36,240 | 13 |
| | Яйцо отварное | 1,000 | 0.050 | 0.050 | 0,000 | 0,630 | 130 |
| | изделиями | 180.000 | 1,940 | 2,030 | 12,350 | 75,420 | 64 |
| | Рагу из овощей | 150.000 | 2,240 | 4,040 | 10,160 | 86,670 | 87 |
| | Котлета рыбная | 80.000 | 7,800 | 4,350 | 28.300 | 144,000 | 163 |
| | Компот из вишни | 180.000 | 0,290 | 0,070 | 21,780 | 88,200 | 251 |
| | Хлеб пшеничный | 50.000 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | |
| | Хлеб ржаной | 50.000 | 2,450 | 0,500 | 22,400 | 105,000 | |
| **Итого за обед:** | | 730.000 | 25,68 | 13.670 | 122,89 | 715,42 | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| | Продукт кисломолочный ДАШЕНЬКА | 200.000 | 5,600 | 5,000 | 32,000 | 196,000 | |
| **Итого за полдник:** | | 200.000 | 5,60 | 5,00 | 32,00 | 196,00 | |
| **Ужин:** | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 50.000 | 1,950 | 0.650 | 11,350 | 59,500 | |
| | Пюре картофельное | 150.000 | 3,060 | 4,800 | 20,445 | 141,000 | 216 |
| | Котлета «Загадка» ( удмуртское блюдо) | 70.000 | 8,530 | 7,640 | 4,710 | 122,190 | 183 |
| | Чай с сахаром | 180.000 | 0,050 | 0,020 | 9,990 | 40,000 | 261 |
| | Соль | 5.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0,000 | |
| **Итого за ужин:** | | 455.000 | 13,590 | 13,110 | 46,495 | 362,690 | |
| **Итого за первый день:** | | 1923.000 | 58,930 | 50,660 | 272,305 | 1784,550 | |
| **День 2** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | |
| | Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная | 180.000 | 3,200 | 5,630 | 21,620 | 149,620 | 111 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180.000 | 2,810 | 2,390 | 12,760 | 84,010 | 264 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Масло порциями | 5.000 | 0,040 | 3,630 | 0,070 | 33,000 | 5 |
| | Джем, повидло | 10.000 | 0,020 | 0,020 | 5,590 | 21,170 | |
| | Груши свежие | 100.000 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 46,000 | 248 |
| **Итого за завтрак:** | | 505.000 | 8,75 | 12,21 | 65,10 | 404,30 | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | 60.000 | 0,860 | 3,650 | 5,020 | 56,400 | 34 |
| | Суп картофельный на рыбном бульоне | 180.000 | 4,320 | 2,450 | 12,640 | 89,660 | 61 |
| | Капуста тушеная | 150.000 | 3,020 | 5,660 | 10,140 | 109,500 | 84 |
| | блюдо) | 100.000 | 7,910 | 8,830 | 4,830 | 115,940 | 182 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180.000 | 0,400 | 0,020 | 24,980 | 102,600 | 253 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Хлеб ржаной | 50.000 | 2,450 | 0,500 | 22,400 | 105,000 | |
| **Итого за обед:** | | 751.000 | 21.080 | 23,74 | 95,09 | 701,27 | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| | Компот из изюма | 200.000 | 0,440 | 0,020 | 27.760 | 144.000 | 253 |
| **Итого за полдник:** | | 200.000 | 0,44 | 0,02 | 27.760 | 144.000 | |
| **Ужин:** | | | | | | | |
| | Огурец свежий (порциями) | 40.000 | 0,320 | 0,040 | 1,000 | 5,600 | |
| | Фрикадельки из птицы | 70.000 | 10,290 | 9,190 | 6,830 | 151,670 | 204 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 130.000 | 7,380 | 5,670 | 35,430 | 222,300 | 124 |
| | Чай с лимоном | 180.000 | 0,130 | 0,020 | 10,210 | 41,000 | 262 |
| | Хлеб пшеничный | 20.000 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | |
| | Соль | 5.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0,000 | |
| **Итого за ужин:** | | 445.000 | 19,640 | 15,080 | 63,310 | 467,570 | |
| **Итого за второй день:** | | 1901.000 | 49,910 | 51,050 | 166,310 | 1717,140 | |
| **День 3** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 110.000 | 19,540 | 13,280 | 20,210 | 278,300 | 149 |
| | Молоко сгущенное | 10,000 | 0,750 | 0.020 | 5,680 | 25,900 | |
| | Чай с молоком или сливками | 180.000 | 3,190 | 2,790 | 13,570 | 92,390 | 263 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Масло порциями | 5.000 | 0,040 | 3,630 | 0,070 | 33,000 | 5 |
| | Бананы свежие | 100.000 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 95,000 | 248 |
| **Итого за завтрак:** | | 435.000 | 26,57 | 20,46 | 75,20 | 590,36 | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| | Салат "Космос" (удмуртское блюдо) | 60.000 | 3,520 | 8,770 | 3,460 | 107,440 | 44 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | бульоне | 200.000 | 1,460 | 3,920 | 10,200 | 82,000 | 52 |
| | Сметана | 8.000 | 0,210 | 1,200 | 0,290 | 12,960 | |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 130.000 | 3,260 | 2,820 | 34,100 | 172,900 | 103 |
| | Птица в соусе с томатом | 70.000 | 7,420 | 9,330 | 2,580 | 106,000 | 201 |
| | Компот из свежих яблок | 180.000 | 0,140 | 0,140 | 21,490 | 86,400 | 251 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Хлеб ржаной | 50.000 | 2,450 | 0,500 | 22,400 | 105,000 | |
| **Итого за обед:** | | 739.000 | 20,74 | 26,92 | 109,28 | 743,20 | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200.000 | 1,000 | 0.000 | 20,200 | 85,340 | 268 |
| **Итого за полдник:** | | 200.000 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,34 | |
| **Ужин:** | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 50.000 | 0,630 | 0.050 | 5,320 | 29,250 | 19 |
| | Пюре картофельное | 70.000 | 1,428 | 2,240 | 9,541 | 64,400 | 216 |
| | Капуста тушенная | 70.000 | 1,449 | 2,268 | 6,601 | 52,500 | 228 |
| | Котлета "Загадка" (удмуртское блюдо) | 70.000 | 8,530 | 7,640 | 4,710 | 122,190 | 183 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180.000 | 0,610 | 0,250 | 17,080 | 73,210 | 267 |
| | Хлеб пшеничный | 20.000 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | |
| | Соль | 5.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0,000 | |
| **Итого за ужин:** | | 450.000 | 14,167 | 12,608 | 53,092 | 388,550 | |
| **Итого за третий день:** | | 1828.00 | 62,477 | 59,988 | 257,772 | 1807,450 | |
| **День 4** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | |
| | Омлет с зеленым горошком | 150,000 | 9,860 | 13,050 | 5,570 | 176,790 | 132 |
| | Какао с молоком | 180.000 | 3,780 | 3,260 | 15,550 | 106,790 | 266 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Масло порциями | 7.000 | 0,060 | 5,080 | 0,090 | 46,200 | 5 |
| | Сыр порциями | 15.000 | 3,480 | 4,440 | 0.000 | 54,000 | 6 |
| | Яблоки свежие | 100.000 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 248 |
| **Итого за завтрак:** | | 482.000 | 19,86 | 26,47 | 45,77 | 498,28 | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 60.000 | 0,820 | 3,700 | 5,060 | 56,880 | 8 |
| | Рассольник ленинградский | 180.000 | 1,510 | 3,690 | 11,950 | 86,940 | 60 |
| | Сметана | 8,000 | 0,210 | 1,200 | 0,290 | 12,960 | |
| | Запеканка картофельная с мясом | 180.000 | 13,370 | 9,880 | 30,650 | 265,500 | 193 |
| | Соус сметанный | 15.000 | 0,210 | 0,750 | 0,880 | 11,100 | 241 |
| | Кисель из концентрата | 180.000 | 0,050 | 0.000 | 13,570 | 52,960 | |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Хлеб ржаной | 50.000 | 2,450 | 0,500 | 22,400 | 105,000 | |
| **Итого за обед:** | | 703.000 | 20,90 | 19,96 | 99,56 | 661,84 | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| | Продукт кисломолочный ДАШЕНЬКА | 200.000 | 5,600 | 5,000 | 32,000 | 196,000 | |
| **Итого за полдник:** | | 200.000 | 5,60 | 5,00 | 32,00 | 196,00 | |
| **Ужин:** | | | | | | | |
| | Помидор свежий (порциями) | 40.000 | 0,240 | 0,000 | 1,520 | 5,600 | |
| | каша гречневая рассыпчатая с овощами | 120.000 | 6,310 | 4,130 | 28,320 | 176,040 | 104 |
| | Тефтели мясные (2-й вариант) | 70.000 | 10,300 | 7,280 | 12,020 | 155,170 | 188 |
| | Соус томатный | 20.000 | 0,230 | 0,840 | 1,600 | 15,000 | 235 |
| | Чай с лимоном | 180.000 | 0,130 | 0,020 | 10,210 | 41,000 | 262 |
| | Хлеб пшеничный | 20.000 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | |
| | Соль | 5.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0,000 | |
| **Итого за ужин:** | | 470.000 | 18,730 | 12,430 | 63,510 | 439,810 | |
| **Итого за четвёртый день:** | | 1855.000 | 65,090 | 63,860 | 240,840 | 1795,930 | |
| **День 5** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с яблоками | 110.000 | 14,970 | 11,740 | 19,390 | 229,900 | 148 |
| | Молоко сгущеное | 10.000 | 0,750 | 0,020 | 5,680 | 25,900 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180.000 | 2,810 | 2,390 | 12,760 | 84,010 | 264 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Масло порциями | 5.000 | 0,040 | 3,630 | 0,070 | 33,000 | 5 |
| | Бананы свежие | 100.000 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 95,000 | 248 |
| **Итого за завтрак:** | | 435.000 | 22,35 | 18,52 | 73,66 | 538,31 | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| | Салат «Тазалык»(удмуртское блюдо) | 60.000 | 0,650 | 5,990 | 5,340 | 77,880 | 15 |
| | Суп картофельный с клецками | 180.000 | 1,510 | 2,410 | 8,730 | 62,820 | 65 |
| | Каша вязкая ячневая | 130,000 | 2,860 | 3,510 | 18,410 | 117,000 | 106 |
| | Рыба тушенная в сметанном соусе | 70,000 | 8,540 | 4,550 | 38,640 | 96,740 | 157 |
| | Компот из смородины | 180.000 | 0,270 | 0,110 | 19,940 | 81,000 | 252 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Хлеб ржаной | 50.000 | 2,450 | 0,500 | 22,400 | 105,000 | |
| **Итого за обед:** | | 698.000 | | | | | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200.000 | 6,100 | 5,440 | 10,100 | 113,340 | 269 |
| **Итого за полдник:** | | 200.000 | 6,10 | 5,44 | 10,10 | 113,34 | |
| **Ужин:** | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60.000 | 2,710 | 4,720 | 4,350 | 70,800 | 37 |
| | рисом и яйцом (сухие дрожжи) | 160.000 | 11,410 | 14,320 | 66,930 | 442,670 | 279 |
| | Чай с молоком или сливками | 180.000 | 3,190 | 2,790 | 13,570 | 92,390 | 263 |
| | Соль | 5.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0,000 | |
| **Итого за ужин:** | | 405.000 | 17,310 | 21,830 | 84,850 | 605,860 | |
| **Итого за пятый день:** | | 1733,000 | 64,510 | 59,640 | 300,320 | 1856,900 | |
| **День 6** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | |

| Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Каша манная жидкая молочная | 180.000 | 2,700 | 4,280 | 23,670 | 144,000 | 111 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180.000 | 2,810 | 2,390 | 12,760 | 84,010 | 264 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Масло порциями | 7.000 | 0,060 | 5,080 | 0,090 | 46,200 | 5 |
| | Сыр порциями | 10.000 | 2,320 | 2,960 | 0.000 | 36,000 | 6 |
| | Яблоки свежие | 100.000 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 248 |
| **Итого за завтрак:** | | 507.000 | 10,57 | 15,35 | 61,08 | 424,71 | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | 60.000 | 0,860 | 3,650 | 5,020 | 56,400 | 34 |
| | горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) | 180.000 | 3,960 | 2,300 | 19,800 | 107,140 | 66 |
| | Капуста, тушенная с мясом | 170.000 | 7,740 | 6,320 | 8,350 | 216,360 | 196 |
| | Компот из сушенных фруктов | 180.000 | 0,400 | 0,020 | 24,980 | 102,600 | 253 |
| | Хлеб пшеничный | 50.000 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | |
| | Хлеб ржаной | 30.000 | 1,470 | 0,300 | 13,440 | 63,000 | |
| **Итого за обед:** | | 671.000 | 18,23 | 12,99 | 96,19 | 663,00 | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| | Продукт кисломолочный ДАШЕНЬКА | 200.000 | 5,600 | 5,000 | 32,000 | 196,000 | |
| **Итого за полдник:** | | 200.000 | 5,60 | 5,00 | 32,00 | 196,00 | |
| **Ужин:** | | | | | | | |
| | Огурец свежий (порциями) | 40.000 | 0,320 | 0,040 | 1,000 | 5,600 | |
| | Плов из птицы (ясли) | 150.000 | 15,000 | 13,860 | 33,470 | 285,000 | 200 |
| | Чай  с молоком или сливками | 180.000 | 3,190 | 2,790 | 13,570 | 92,390 | 263 |
| | Хлеб пшеничный | 20.000 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | |
| | Соль | 5.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0,000 | |
| **Итого за ужин:** | | 390.000 | 51,710 | 16,850 | 57,880 | 429,990 | |
| **Итого за шестой день:** | | 1773.000 | 86,110 | 50,190 | 247,150 | 1713,700 | |
| **День 7** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная « Дружба» | 180.000 | 5,600 | 6,950 | 24,930 | 180,900 | 107 |
| | Какао с молоком | 180.000 | 3,780 | 3,260 | 15,550 | 106,790 | 266 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Масло порциями | 5.000 | 0,040 | 3,630 | 0,070 | 33,000 | 5 |
| | Сыр порциями | 10.000 | 2,320 | 2,960 | 0.000 | 36,000 | 6 |
| | Груши свежие | 100.000 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 46,000 | 248 |
| **Итого за завтрак:** | | 505.000 | 14,42 | 17,34 | 65,61 | 473,19 | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| | Салат «Тазалык»(удмуртское блюдо) | 60.000 | 0,650 | 5,990 | 5,340 | 77,880 | 16 |
| | Суп картофельный с «Геркулесом» | 180.000 | 1,600 | 2,140 | 10,170 | 66,420 | 62 |
| | Рагу из овощей | 150.000 | 2,240 | 4,040 | 10,160 | 86,670 | 87 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 70.000 | 11,000 | 11,260 | 11,640 | 191,330 | 202 |
| | Компот из кураги | 180.000 | 0,400 | 0,020 | 24,980 | 102,600 | 253 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Хлеб ржаной | 50.000 | 2,450 | 0,500 | 22,400 | 105,000 | |
| **Итого за обед:** | | 718.000 | 20,62 | 24,19 | 99,45 | 700,40 | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200.000 | 6,100 | 5,440 | 10,100 | 113,340 | 269 |
| **Итого за полдник:** | | 200.000 | 6,10 | 5,44 | 10,10 | 113,34 | |
| **Ужин:** | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 50.000 | 0,630 | 0,050 | 5,320 | 29,250 | 19 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 130.000 | 7,380 | 5,670 | 35,430 | 222,300 | 124 |
| | Котлеты, биточки, шницели из говядины | 70.000 | 8,950 | 7,290 | 6,500 | 126,480 | 181 |
| | Соус томатный | 15.000 | 0,170 | 0,630 | 1,200 | 11,250 | 235 |
| | Чай с сахаром | 180.000 | 0,050 | 0,020 | 9,990 | 40,000 | 261 |
| | Хлеб пшеничный | 20.000 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | |
| | Соль | 5.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0,000 | |
| **Итого за ужин:** | | 475.000 | 19,100 | 16,770 | 68,040 | 498,450 | |
| **Итого за седьмой день:** | | 1898.000 | 60,240 | 63,740 | 243,200 | 1785,380 | |
| **День 8** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 100.000 | 17,760 | 12,070 | 18,370 | 253,000 | 149 |
| | Молоко сгущеное | 10.000 | 0,750 | 0,020 | 5,680 | 25,900 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180.000 | 2,810 | 2,390 | 12,760 | 84,010 | 264 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Масло порциями | 5.000 | 0,040 | 3,630 | 0,070 | 33,000 | 5 |
| | Бананы свежие | 100.000 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 95,000 | 248 |
| **Итого за завтрак:** | | 425.000 | 25,14 | 18,85 | 72,64 | 561,41 | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 60.000 | 0,820 | 3,700 | 5,060 | 56,880 | 8 |
| | Пуштыешыд(удмуртское блюдо) | 180.000 | 4,140 | 2,340 | 8,820 | 77,400 | 63 |
| | Каша вязкая пшеничная | 130.000 | 3,540 | 3,540 | 21,710 | 132,600 | 106 |
| | Рыба, тушенная в сметанном соусе | 70.000 | 8,540 | 4,550 | 38,640 | 96,740 | 157 |
| | Компот из свежих яблок | 180.000 | 0,140 | 0,140 | 21,490 | 86,400 | 251 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Хлеб ржаной | 50.000 | 2,450 | 0,500 | 22,400 | 105,000 | |
| **Итого за обед:** | | 700.000 | 21,91 | 15,01 | 132,88 | 625,52 | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| | Компот из изюма | 200.000 | 0,440 | 0,020 | 27,760 | 144.000 | 253 |
| **Итого за полдник:** | | 200.000 | 0,44 | 0.020 | 27.760 | 144.000 | |
| **Ужин:** | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 50.000 | 0,540 | 3,440 | 1,715 | 36,400 | 30 |
| | Пюре картофельное | 150.000 | 3,060 | 4,800 | 20,450 | 138,000 | 216 |
| | Гуляш из отварного мяса ( сад) | 80.000 | 10,310 | 8,150 | 2,620 | 125,000 | 177 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Чай  с молоком или сливками | 180.000 | 3,190 | 2,790 | 13,570 | 92,390 | 263 |
| | Хлеб ржаной | 20.000 | 0,980 | 0,200 | 8,960 | 42,000 | |
| | Соль | 5.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0,000 | |
| **Итого за ужин:** | | 465.000 | 18,080 | 19,380 | 47,315 | 433,790 | |
| **Итого за восьмой день:** | | 1790.000 | 65,570 | 53,260 | 280,595 | 1764,720 | |
| **День 9** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | |
| | Суп молочный  с макаронными изделями | 200.000 | 5,760 | 5,220 | 18,840 | 145,200 | 68 |
| | Чай с сахаром | 180.000 | 0,050 | 0,020 | 9,990 | 40,000 | 261 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Масло порциями | 7.000 | 0,060 | 5,080 | 0,090 | 46,200 | 5 |
| | Сыр порциями | 10.000 | 2,320 | 2,960 | 0.000 | 36,000 | 6 |
| | Яблоки свежие | 100.000 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 248 |
| **Итого за завтрак:** | | 527.000 | 10,87 | 13,92 | 53,48 | 381,90 | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| | Салат "Космос" (удмуртское блюдо) | 60.000 | 3,520 | 8,770 | 3,460 | 107,440 | 44 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 180.000 | 1,260 | 3,510 | 6,100 | 61,020 | 56 |
| | Жаркое по-домашнему (сад) | 170.000 | 6,380 | 4,510 | 12,460 | 192,950 | 176 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180.000 | 0.610 | 0.250 | 17,080 | 73,210 | 267 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Хлеб ржаной | 50.000 | 2,450 | 0,500 | 22,400 | 105,000 | |
| | Сметана | 8.000 | 0,210 | 1,200 | 0,290 | 12,960 | |
| | Яйцо отварное | 1.000 | 0,050 | 0,050 | 0.000 | 0,630 | 130 |
| **Итого за обед:** | | 679.000 | 16,76 | 19,03 | 76,55 | 623,71 | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| | Продукт кисломолочный ДАШЕНЬКА | 200.000 | 5,600 | 5,000 | 32,000 | 196,000 | |
| **Итого за полдник:** | | 200.000 | 5,60 | 5,00 | 32,00 | 196,00 | |
| **Ужин:** | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 40.000 | 0,240 | 0.000 | 1,520 | 5,600 | |
| | Пюре гороховое с маслом | 130.000 | 11,250 | 5,660 | 28,910 | 210,470 | 120 |
| | Кнели куриные с рисом | 80.000 | 16,780 | 13,720 | 4,700 | 209,340 | 207 |
| | Чай с лимоном | 180.000 | 0,130 | 0,020 | 10,210 | 41,000 | 262 |
| | Хлеб пшеничный | 20.000 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | |
| | Соль | 5.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0,000 | |
| **Итого за ужин:** | | 455.000 | 29,920 | 19,560 | 55,180 | 513,410 | |
| **Итого за девятый день:** | | 1861.000 | 63,150 | 57,510 | 217,210 | 1715,020 | |
| **День 10** | | | | | | | |
| **Завтрак:** | | | | | | | |
| | Пудинг из творога (запеченный) | 100.000 | 15,140 | 10,760 | 24,330 | 255,000 | 146 |
| | Джем, повидло | 10.000 | 0,020 | 0,020 | 5,590 | 21,170 | |
| | Чай  с молоком или сливками | 180.000 | 3,190 | 2,790 | 13,570 | 92,390 | 263 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Масло порциями | 7.000 | 0,060 | 5,080 | 0,090 | 46,200 | 5 |
| | Бананы свежие | 100.000 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 95,000 | 248 |
| **Итого за завтрак:** | | 427.000 | 22,19 | 19,39 | 79,34 | 550,26 | |
| **Обед:** | | | | | | | |
| | и зеленым горошком | 60.000 | 5,442 | 7,392 | 5,028 | 108,408 | 42 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 180.000 | 1,310 | 3,530 | 9,180 | 73,800 | 52 |
| | Сметана | 8.000 | 0,210 | 1,200 | 0,290 | 12,960 | |
| | Пюре картофельное | 150.000 | 3,060 | 4,800 | 20,450 | 138,000 | 216 |
| | (удмуртское блюдо) | 70.000 | 11,450 | 3,680 | 2,040 | 87,500 | 159 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180.000 | 0,400 | 0,020 | 24,980 | 102,600 | 253 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | |
| | Хлеб ржаной | 50.000 | 2,450 | 0,500 | 22,400 | 105,000 | |
| **Итого за обед:** | | 718.000 | 36,07 | 16,57 | 97,23 | 632,16 | |
| **Полдник:** | | | | | | | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200.000 | 1,000 | 0.000 | 20,200 | 85,340 | 268 |
| **Итого за полдник:** | | 200.000 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,34 | |
| **Ужин:** | | | | | | | |
| | Салат  из моркови | 50,000 | 0,630 | 0,050 | 5,320 | 29,250 | 19 |
| | Пирожки печеные с мясом | 160.000 | 20,160 | 9,120 | 58,080 | 393,600 | 279 |
| | Чай с сахаром | 180.000 | 0,050 | 0,020 | 9,990 | 40,000 | 261 |
| | Соль | 5.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0,000 | |
| **Итого за ужин:** | | 390.000 | 20,840 | 9,190 | 73,390 | 462,850 | |
| **Итого за десятый день:** | | 1735.000 | 80,100 | 45,120 | 270,160 | 1730.610 | |
| **Итого за весь период:** | | 1829.700 | 65,609 | 55,502 | 249,587 | 1767,140 | |
| **Среднее значение за период** | | | | | | | |