


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»
с. МИЧУРИНСКОЕ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ д/с «Колосок»
с. Мичуринское Белогорского района Республики Крым
АНЕЖЕ ПЕРИОДА с 01.09.2024 по 30.09.2024 г.
В. В. Черепан
Приказ № 124-о/д от 27.09.2024г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

3-7 ЛЕТ

**Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения» № 32 от 27.10.2020г.**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.
Москва 2014г. Авторы: М.П., Тутьельян В.А.**

| Дни | Наименование блюда | Выход, гр | Пищевые вещества | | | Калорийность, ккал | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|---------------|-----------------|--------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| 1-й день Понедельник | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная манная | 200/5/5 | 3.2 | 5.09 | 28.05 | 171 | 0 | 185 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.11 | 1.03 | 14.84 | 81 | 0.00 | 6/н |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40.0 | 0 | 392 |
| | Итого завтрак: | | 6.37 | 6.14 | 52.88 | 292.0 | 0.03 | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты и ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.40 | 4.00 | 9.80 | 44.0 | 10.0 | 368 |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 60 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 5.70 | 33 |
| | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 1.74 | 2.27 | 11.43 | 73.2 | 6.60 | 80 |
| | Картофельное пюре | 150 | 4.09 | 6.40 | 27.25 | 183.0 | 24.21 | 321 |
| | Котлета мясная с луком | 80 | 11.92 | 8.80 | 11.64 | 173.00 | 0.00 | 282 |
| | Кисель витаминизированный | 180 | 0.18 | 0.00 | 165.60 | 106.6 | 1.44 | 11Р |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2.08 | 0.69 | 9.89 | 54.0 | 0.00 | 11Р | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.2 | 0 | 11Р | |
| Итого обед: | | 22.85 | 22.17 | 240.85 | 698.30 | 37.95 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 50 | 3.64 | 6.26 | 26.96 | 179.0 | 0 | 469 | |
| Напиток кисломолочный | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.20 | 90 | 1.26 | 401 | |
| Итого полдник: | | 8.86 | 10.76 | 34.16 | 269.0 | 1.26 | | |
| Итого за день: | | 38.48 | 43.07 | 337.69 | 1,303.3 | 49.24 | | |
| 2 день Вторник | Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой(рис) | 200 | 4.82 | 5.08 | 16.83 | 132.4 | 0.91 | 94 |
| | Бутерброд с повидлом | 30/20 | 2.49 | 3.93 | 27.56 | 156 | 0.10 | 2 |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40.0 | 0 | 392 |
| | Итого завтрак: | | 7.37 | 9.03 | 54.38 | 328.4 | 1.04 | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | |
| | Фрукты или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.40 | 4.00 | 9.80 | 44.0 | 10.0 | 368 |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0.84 | 3.04 | 5.4 | 52.4 | 19.5 | 20 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.15 | 2.27 | 13.71 | 83.8 | 6.6 | 82 |
| | Каша вязкая гречневая | 150/5 | 4.67 | 4.86 | 25.83 | 166 | 0 | 314 |
| | Рыба тушеная с овощами | 50/50 | 9.57 | 4.82 | 2.57 | 91.67 | 2.08 | 247 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2.08 | 0.69 | 9.89 | 54.0 | 0.00 | 11Р | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.2 | 0.00 | 11Р | |
| Итого обед: | | 21.69 | 16.06 | 92.40 | 601.77 | 28.54 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Булочка творожная | 50 | 6.54 | 3.03 | 24.79 | 153.0 | 0.09 | 483 | |
| Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.0 | 1.43 | 397 | |
| Итого полдник: | | 10.21 | 6.22 | 40.61 | 260.0 | 1.52 | | |
| Итого за день: | | 39.67 | 35.31 | 197.19 | 1,234.17 | 41.10 | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------|------|-----|--|--|--|
| Суп молочный с крудой(пшено) | 200 | 5.97 | 5.48 | 17.08 | 141.60 | 0.91 | 94 | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2.45 | 7.55 | 14.65 | 136.0 | 0.00 | 1 | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/10/7 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41.0 | 3 | 393 | | | |
| Итого завтрак: | | 8.54 | 13.05 | 41.93 | 318.6 | 3.74 | | | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0.30 | 0.2 | 16.30 | 68.0 | 1.00 | ПР | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные соленые(огурец) | 50 | 0.40 | 0.05 | 0.85 | 3.00 | 1.75 | б/н | | | |
| Суп-ляшка домашняя | 200 | 1.77 | 4.05 | 9.54 | 81.80 | 0.40 | 86 | | | |
| Плов из птицы | 150 | 15.34 | 14.06 | 25.50 | 290.0 | 0.72 | 304 | | | |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.8 | 1.55 | 372 | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2.08 | 0.69 | 9.89 | 54.0 | 0.00 | ПР | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0 | ПР | | | |
| Итого обед: | | 21.71 | 19.35 | 77.29 | 568.84 | 4.42 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 80 | 7.34 | 13.14 | 1.47 | 153.3 | 0.15 | 215 | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2.08 | 0.69 | 9.89 | 54.00 | 0.00 | ПР | | | |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | 392 | | | |
| Итого полдник: | | 9.48 | 13.85 | 21.35 | 247.30 | 0.18 | | | | |
| Итого за день: | | 40.03 | 46.45 | 156.87 | 1,202.74 | 9.34 | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | |
|--|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-----|--|--|--|
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5.75 | 5.22 | 18.84 | 145.2 | 0.91 | 93 | | | |
| Бутерброд с повидлом | 30/20 | 2.49 | 3.93 | 27.56 | 156.0 | 0 | 2 | | | |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | 392 | | | |
| Итого завтрак: | | 8.30 | 9.17 | 56.39 | 341.20 | 1.04 | | | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Фрукты или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.40 | 4.00 | 9.80 | 44.0 | 10.0 | 368 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из свежесы | 60 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 5.70 | 33 | | | |
| Суп картофельный с крупой(рис) | 200 | 1.58 | 2.19 | 11.66 | 72.6 | 6.6 | 80 | | | |
| Картофельное пюре | 150 | 4.09 | 6.4 | 27.25 | 183 | 24.21 | 321 | | | |
| Шницель мясной | 80 | 11.92 | 8.80 | 11.64 | 173.00 | 0.00 | 282 | | | |
| Кисель витаминизированный | 180 | 0.18 | 0 | 165.60 | 106.56 | 1.44 | ПР | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2.08 | 0.69 | 9.89 | 54.0 | 0.00 | ПР | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | ПР | | | |
| Итого обед: | | 22.69 | 22.09 | 241.08 | 697.70 | 37.95 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога с соусом молочным | 130/30 | 22.80 | 15.6 | 22.30 | 321.0 | 0.30 | 237 | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0.54 | 0.36 | 29.34 | 123 | 3.60 | 399 | | | |
| Итого полдник: | | 23.34 | 15.96 | 51.64 | 444 | 3.9 | | | | |
| Итого за день: | | 54.73 | 51.22 | 358.91 | 1526.9 | 52.89 | | | | |

4 день
Четверг

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|----------|-------|--------|---------|--------|-------|--|--|-----|-----|-------------------------------|
| 5-й день Пятница | Завтрак | | | | | | | | | | | 218 6/н 1 393 368 |
| | Омлет с картофелем | 85 | 6.01 | 11.15 | 6.29 | 150 | 3.29 | | | | | |
| | Икра кабачковая | 50 | 0.45 | 2.35 | 2.96 | 34.8 | 0 | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2.45 | 7.55 | 14.65 | 136 | 0.00 | | | | | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 180/10/7 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41.0 | 3 | | | | | |
| | Итого завтрак: | | 9.03 | 21.07 | 34.10 | 361.80 | 6.12 | | | | | |
| | Фрукты или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.4 | 4 | 9.8 | 44 | 10 | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленные(огурец) | 50 | 0.40 | 0.05 | 0.85 | 3.00 | 1.75 | | | | 6/н | |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 | 1.45 | 3.93 | 10.19 | 82.00 | 8.23 | | | | 82 | |
| | Каша вязкая гречневая | 150/5 | 4.67 | 4.86 | 25.83 | 166 | 0.00 | | | | 314 | |
| | Котлета рыбная запеченая | 80 | 10.64 | 3.76 | 7.67 | 107.00 | 0.34 | | | | 255 | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0.54 | 0.36 | 29.34 | 123.0 | 3.60 | | | | 399 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2.08 | 0.69 | 9.89 | 54.00 | 0 | | | | 6/н | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.00 | | | | 6/н | |
| Итого обед: | | 21.76 | 14.01 | 93.79 | 587.20 | 13.92 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 13.4 | 15.1 | 144.6 | 766 | 0 | | | | ПР | | |
| Напиток кисломолочный | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 90.0 | 1.26 | | | | 401 | | |
| Итого полдник: | | 18.62 | 19.60 | 151.80 | 856.00 | 1.26 | | | | | | |
| Итого за день: | | 49.81 | 58.68 | 289.49 | 1849.00 | 31.30 | | | | | | |
| 6 день Понедельник | Завтрак | | | | | | | | | | | 368 |
| | Каша жидкая молочная манная | 200/5/5 | 3.20 | 5.09 | 28.05 | 171.0 | 0.00 | | | | 185 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3.11 | 1.03 | 14.84 | 81 | 0.00 | | | | 6/н | |
| | Чай с сахаром | 180/10 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | | | | 392 | |
| | Итого завтрак: | | 6.37 | 6.14 | 52.88 | 292.00 | 0.03 | | | | | |
| | Фрукты или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.40 | 4 | 9.80 | 44.0 | 10.00 | | | | 368 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленные(огурец) | 50 | 0.40 | 0.05 | 0.85 | 3.00 | 1.75 | | | | 6/н | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1.45 | 3.93 | 10.19 | 82.00 | 0.00 | | | | 57 | |
| | Картофельное пюре | 150 | 4.09 | 6.4 | 27.25 | 183 | 24.21 | | | | 321 | |
| | Тефтели мясная с рисом в соусе сметанном | 80/60 | 11.75 | 15.53 | 17.09 | 256.46 | 0.63 | | | | 287 | |
| | Кисель витаминизированный | 180 | 0.18 | 0 | 165.60 | 106.6 | 1.44 | | | | ПР | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2.08 | 0.69 | 9.89 | 54.0 | 0.00 | | | | ПР | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0 | | | | ПР | |
| | Итого обед: | | 21.93 | 26.96 | 240.89 | 737.22 | 28.03 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 50 | 3.64 | 6.26 | 26.96 | 179.0 | 0.00 | | | | 469 | | |
| Напиток кисломолочный | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 90 | 1.26 | | | | 401 | | |
| Итого полдник: | | 8.86 | 10.76 | 34.16 | 269.00 | 1.26 | | | | | | |
| Итого за день: | | 37.56 | 47.86 | 337.73 | 1342.22 | 39.32 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|--|--|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой(рис) | 200 | 4.82 | 5.08 | 16.83 | 132.4 | 0.91 | 94 | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3.11 | 1.03 | 14.84 | 81.0 | 0.00 | 6/н | | | |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40.0 | 0.03 | 392 | | | |
| Итого завтрак: | | 7.99 | 6.13 | 41.66 | 253.40 | 0.94 | | | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0.30 | 0.20 | 16.30 | 68.0 | 1.0 | 399 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из свежлы | 60 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 5.70 | 33 | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.15 | 2.27 | 13.71 | 83.8 | 6.60 | 82 | | | |
| Каша вязкая гречневая | 150/5 | 4.67 | 4.86 | 25.83 | 166.0 | 0.00 | 314 | | | |
| Котлета рубленая из птицы | 80 | 12.64 | 13.14 | 13.46 | 223.00 | 0.67 | 305 | | | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.2 | 0 | ПР | | | |
| Итого обед: | | 22.70 | 24.3 | 93.02 | 683.04 | 13.33 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 13.4 | 15.1 | 144.6 | 766 | 0 | ПР | | | |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40.0 | 0.03 | 392 | | | |
| Итого полдник: | | 13.46 | 15.12 | 154.59 | 806.00 | 0.03 | | | | |
| Итого за день: | | 44.45 | 45.75 | 305.57 | 1810.44 | 15.30 | | | | |

7 день
Вторник

| | | | | | | | | | | |
|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-----|--|--|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Завесанка из творога с соусом молочным | 130/30 | 22.80 | 15.60 | 22.30 | 321.0 | 0.30 | 237 | | | |
| Чай с сахаром в лимонном | 180/10/7 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | 2.83 | 393 | | | |
| Итого завтрак: | | 22.92 | 15.62 | 32.50 | 362.00 | 1.20 | | | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Напиток кисломолочный | 100 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.6 | 0.30 | 6/н | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные соевые(огурец) | 50 | 0.40 | 0.05 | 0.85 | 3.00 | 1.75 | 6/н | | | |
| Суп-лапша домашняя | 200 | 1.77 | 4.05 | 9.54 | 81.8 | 0.4 | 86 | | | |
| Шлов из птицы | 150 | 15.34 | 14.06 | 25.50 | 290.0 | 0.72 | 304 | | | |
| Касель витаминизированный | 180 | 0.18 | 0.00 | 165.60 | 106.6 | 1.44 | ПР | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2.08 | 0.69 | 9.89 | 54.0 | 0.00 | ПР | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.2 | 0 | ПР | | | |
| Итого обед: | | 21.75 | 19.21 | 221.40 | 587.56 | 4.31 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Сдобные пирожки | 50 | 3.05 | 3.15 | 21.61 | 126 | 0.25 | 454 | | | |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | 392 | | | |
| Итого полдник: | | 3.11 | 3.17 | 31.60 | 166.00 | 0.28 | | | | |
| Итого за день: | | 50.68 | 40.50 | 289.50 | 1166.16 | 6.09 | | | | |

8 день
Среда

| Завтрак | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|--|--|--|
| Суп молочный с крупой (гречка) | 200 | 5.97 | 5.48 | 17.08 | 141.6 | 1.00 | 94 | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2.45 | 7.55 | 14.65 | 136 | 0.00 | 1 | | | |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | 392 | | | |
| Итого завтрак: | | 8.48 | 13.05 | 41.72 | 317.60 | 1.03 | | | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.4 | 4 | 9.8 | 44 | 10 | 368 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0.84 | 3.04 | 5.40 | 52.40 | 19.50 | 20 | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 4.39 | 4.22 | 13.06 | 107.8 | 4.65 | 81 | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5.68 | 4.36 | 27.25 | 171.0 | 0.00 | 205 | | | |
| Котлета рыбная запеченая | 80 | 10.64 | 3.76 | 7.67 | 107.00 | 0.34 | 255 | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0.54 | 0.36 | 29.34 | 123.00 | 3.60 | 399 | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.2 | 0 | ПП | | | |
| Итого обед: | | 24.07 | 16.1 | 92.74 | 613.40 | 28.09 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 50 | 10.14 | 5.76 | 23.00 | 184.38 | 0.07 | 458 | | | |
| Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.00 | 1.43 | 397 | | | |
| Итого полдник: | | 13.81 | 8.95 | 38.82 | 291.4 | 1.50 | | | | |
| Итого за день: | | 46.76 | 42.10 | 183.08 | 1266.38 | 40.62 | | | | |

9 день Четверг

| Завтрак | | | | | | | | | | |
|---|----------|---------------|---------------|----------------|------------------|---------------|-----|--|--|--|
| Драчена | 85 | 8.52 | 11.69 | 5.05 | 160.00 | 0.28 | 228 | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0.45 | 2.35 | 2.96 | 34.80 | 0.00 | 6/н | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2.45 | 7.55 | 14.65 | 136 | 0.00 | 1 | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/10/7 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | 2.83 | 393 | | | |
| Итого завтрак: | | 11.54 | 21.61 | 32.86 | 371.80 | 3.11 | | | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 100 | 0.40 | 4 | 9.80 | 44.0 | 10.00 | 368 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Овощи натуральные соленные(огурец) | 50 | 0.40 | 0.05 | 0.85 | 3.00 | 1.75 | 6/н | | | |
| Борщи с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 | 1.45 | 3.93 | 10.19 | 82.00 | 8.23 | 82 | | | |
| Картофельное пюре | 150 | 4.09 | 6.40 | 27.25 | 183.0 | 24.21 | 321 | | | |
| Выпечка мясной | 80 | 11.92 | 8.8 | 11.64 | 173 | 0.00 | 282 | | | |
| Кисель витаминизированный | 180 | 0.18 | 0.00 | 165.60 | 106.6 | 1.44 | ПП | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.2 | 0 | ПП | | | |
| Итого обед: | | 20.02 | 19.54 | 225.55 | 599.76 | 35.63 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье) | 50 | 13.40 | 15.1 | 144.60 | 766.0 | 0 | ПП | | | |
| Напиток кисло-молочный | 180 | 5.22 | 4.50 | 7.20 | 90.0 | 1.26 | 401 | | | |
| Итого полдник: | | 18.62 | 19.60 | 151.80 | 856.00 | 1.26 | | | | |
| Итого за день: | | 50.58 | 64.75 | 420.01 | 1,871.56 | 50.00 | | | | |
| Итого за день: | | 452.75 | 475.69 | 2876.04 | 14,572.87 | 335.20 | | | | |
| Итого: | | 34.00 | 32.80 | 168.3 | 1136 | 22.2 | | | | |

10 день
Пятница