

| Выход, г | | | Пищевые вещества, г | | | | | | Энергетич. ценность (калорийность) | | Вит. С | | № рецепт | |
|---------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| День 10 | | Я | С | белки | | жиры | | углеводы | | Я | С | Я | С | |
| | | | | Я | С | Я | С | Я | С | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша «Дружба» молочная с маслом | 150 | 160 | 4.6 | 7.0 | 5.9 | 8.9 | 25.3 | 38.4 | 128.0 | 176.5 | 0.65 | 0.96 | №4 |
| | 2. Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2.84 | 3.17 | 2.41 | 2.67 | 14.36 | 15.95 | 91.0 | 101.1 | 1.18 | 1.3 | №34 |
| | 3. Бутерброд с маслом | 40/10 | 50/10 | 3.12 | 3.9 | 7.57 | 9.5 | 19.57 | 24.5 | 137.5 | 172.3 | 0 | 0 | №59 |
| | | 350 | 400 | 10.56 | 14.07 | 15.88 | 21.07 | 59.23 | 78.45 | 356.5 | 449.9 | 1.83 | 2.26 | |
| Обед | 1. Щи со свежей капустой со сметаной | 150 | 180 | 1.61 | 1.93 | 1.70 | 2.04 | 10.29 | 12.35 | 42.85 | 95.42 | 4.95 | 5.94 | №17 |
| | 2. Рыба тушеная с овощами | 50 | 70 | 3.4 | 9.38 | 1.8 | 4.9 | 15.4 | 42.4 | 105.95 | 138.88 | 1.4 | 3.8 | №30 |
| | 3. Картофельное пюре с маслом | 110 | 130 | 2.39 | 2.83 | 7.06 | 8.34 | 13.85 | 16.37 | 133.1 | 167.3 | 13.7 | 16.2 | №21 |
| | 4. Соус томатный | 10 | 10 | 0.22 | 0.22 | 1.06 | 1.06 | 1.9 | 1.9 | 18.0 | 18.0 | 0.36 | 0.36 | №69 |
| | 4. Напиток из шиповника | 150 | 180 | 0.41 | 0.54 | 0.16 | 0.22 | 11.8 | 15.7 | 56.8 | 75.7 | 120.0 | 160.0 | №40 |
| | 4. Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1.32 | 1.98 | 0.24 | 0.36 | 6.68 | 10.03 | 44.8 | 62.2 | - | - | №55 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 1.52 | 2.28 | 0.16 | 0.24 | 9.84 | 14.76 | 57.0 | 80.5 | - | - | №56 |
| | | 550 | 670 | 10.87 | 19.16 | 12.18 | 17.16 | 69.76 | 113.51 | 458.5 | 638.0 | 140.41 | 186.3 | |
| Полдник | 1. Пряники | 50 | 70 | 2.95 | 2.35 | 2.35 | 3.3 | 37.5 | 52.5 | 118.01 | 127.5 | - | - | №54 |
| | 2. Молоко кипяченое | 150 | 180 | 4.19 | 5.02 | 4.8 | 5.76 | 7.56 | 9.07 | 90.09 | 108.1 | 0.38 | 0.46 | №43 |
| | | 200 | 250 | 6.29 | 8.31 | 6.4 | 10.36 | 34.26 | 82.57 | 208.1 | 235.6 | 0.38 | 0.46 | |
| Итого за день | 1100 | 1320 | 27.72 | 41.54 | 34.46 | 48.59 | 163.25 | 274.53 | 1023.1 | 1323.5 | 142.62 | 189.02 | | |