



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
МБДОУ «ДС «ГНЕЗДЫШКО»
от 1,5 до 3 лет**

Режим пребывания: 12 часов

Составил(а): медицинская сестра Азнабаева Г.С.

медицинская сестра Алимпиева Т.В.

День первый

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита мин С | № рецеп та |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с гречневой крупой | 150/3 | 3,9 | 3,87 | 12,39 | 99,45 | 3,84 | №170 |
| Какао с молоком | 150 | 4,9 | 2,8 | 18,7 | 108 | 1,0 | №508 |
| Батон с маслом | 20/6 | 0,9 | 8,4 | 4,8 | 95,6 | 0,0 | №100 |
| Итого: | 329 | 9,7 | 15,07 | 35,89 | 303,05 | 4,84 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок/фрукты | 150/120 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 47 | 10,0 | №118 №537 |
| Обед | | | | | | | |
| Томаты в собст./соку | 50 | 0,5 | 0,05 | 1,75 | 10,4 | 8,6 | №113 |
| Борщ с капустой, картофелем и со сметаной | 150/5 | 1,1 | 3,0 | 6,5 | 57,7 | 15,2 | №133 |
| Суфле из кур | 75 | 21,8 | 13,3 | 2,7 | 174 | 0,5 | №415 |
| Соус томатный | 30 | 0,36 | 1,26 | 2,3 | 21,9 | 0,5 | №462 |
| Рис отварной | 100 | 2,49 | 4,42 | 24,87 | 146,0 | 0,0 | №246 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0,0 | 20,0 | 82,5 | 0,3 | №527 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,32 | 9,92 | 47,0 | 0,0 | №114 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,96 | 13,36 | 69,6 | 0,0 | №115 |
| Итого: | 620 | 30,81 | 23,31 | 81,4 | 709,4 | 25,1 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,1 | 6,9 | 2,25 | №537 |
| Печенье/пряник | 25 | 1,87 | 4,9 | 18,6 | 104 | 0,0 | №609 |
| Итого: | 175 | 2,62 | 5,05 | 33,7 | 110,9 | 2,25 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 130/15 | 15,1 | 5,9 | 28,5 | 188,7 | 0,0 | №301 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,08 | 0,0 | 11,2 | 45,0 | 0,0 | №503 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,32 | 9,92 | 47,0 | 0,0 | №114 |
| Итого: | 315 | 16,7 | 3,22 | 49,62 | 280,7 | 0,0 | |
| Итого за день: | | 60,23 | 47,45 | 210,41 | 1451 | 42,19 | |

День второй

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп та |
|---|----------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с рисовой крупой | 150/3 | 3,6 | 3,96 | 12,39 | 99,4 | 3,84 | №170 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,6 | 2,25 | 13,25 | 65,8 | 1,0 | №514 |
| Батон с маслом и сыром | 20/6/8 | 0,8 | 8,5 | 5,1 | 100,0 | 0,0 | №100 |
| Итого: | 337 | 7,0 | 14,71 | 30,74 | 272,4 | 4,84 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Фрукты/сок | 120/150 | 1,35 | 0,01 | 18,02 | 88,0 | 8,9 | №118 №537 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свёклы и моркови | 50 | 0,8 | 8,3 | 5,8 | 83 | 2,9 | №52 |
| Суп крестьянский | 150 | 2,88 | 1,56 | 21,06 | 151,8 | 13,8 | №160 |
| Кнели рыбные | 60 | 7,7 | 0,7 | 2,7 | 44,5 | 0,17 | №340 |
| Соус томатный | 30 | 0,36 | 0,26 | 2,3 | 21,9 | 0,5 | №462 |
| Пюре картофельное | 100 | 2,1 | 4,4 | 10,9 | 92,0 | 3,4 | №434 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0,0 | 20,2 | 82,5 | 0,4 | №527 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0 | №115 |
| Итого: | 600 | 18,42 | 16,3 | 86,56 | 600,5 | 21,17 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Йогурт | 115 | 5,8 | 3,7 | 10,0 | 102,0 | 0,7 | №536 |
| Ужин | | | | | | | |
| Запеканка творожная со сгущённым молоком | 120 | 19,2 | 20,16 | 19,12 | 340 | 0,48 | №319 |
| | 30 | 4,3 | 2,5 | 16,8 | 99,3 | 0,3 | №490 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,08 | 0,0 | 11,25 | 45 | 0,0 | №503 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Итого: | 320 | 25,11 | 23,26 | 57,09 | 536,7 | 0,78 | |
| Итого за день | | 57,68 | 43,27 | 202,41 | 1599,6 | 36,39 | |

День третий

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп та |
|---|----------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая | 150/3 | 5,37 | 7,05 | 21,6 | 171,3 | 1,12 | №272 |
| Какао напиток с молоком | 150 | 2,7 | 2,47 | 18,7 | 108 | 1,0 | №508 |
| Батон с маслом | 20/6 | 0,8 | 7,8 | 4,9 | 95,5 | 0,0 | №100 |
| Итого: | 329 | 8,87 | 17,32 | 45,2 | 374,8 | 2,21 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок/яблоко | 150/120 | 0,75 | 0,15 | 15,1 | 80,1 | 2,25 | №537/ 118 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат картофельный с зелёным горошком | 50 | 1,0 | 2,5 | 5,9 | 105,8 | 5,8 | №66 |
| Щи из свежей/квашенной капусты с картофелем со сметаной | 150/5 | 1,02 | 1,49 | 4,62 | 50,0 | 11,1 | №147 |
| Гречка отварная | 100 | 5,72 | 5,2 | 24,72 | 168,7 | 0,0 | №243 |
| Котлета из говядины | 60 | 10,9 | 11,0 | 8,74 | 174,8 | 0,0 | №386 |
| Соус томатный | 20 | 4,8 | 0,84 | 1,5 | 14,6 | 0,3 | №462 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0,0 | 20,0 | 82,5 | 0,3 | №527 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0 | №115 |
| Итого: | 390 | 26,0 | 18,12 | 78,56 | 565,4 | 0,6 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипячёное | 150 | 4,1 | 4,2 | 6,4 | 80,2 | 0,78 | №534 |
| Вафли/печенье | 15 | 0,48 | 0,42 | 2,45 | 52,5 | 0,52 | №607 |
| Итого: | 165 | 4,58 | 4,62 | 8,85 | 132,7 | 1,3 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Сырники из творога запечённые с ягодным соусом | 130 | 20,8 | 16,0 | 26,8 | 334,5 | 0,34 | №327 |
| | 20 | 0,006 | 0,006 | 3 | 12,3 | 0,24 | №476 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,08 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | 0 | №503 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Итого: | 320 | 22,42 | 16,60 | 48,72 | 435,8 | 0,58 | |
| Итого за день: | | 62,62 | 56,81 | 196,43 | 1588,8 | 6,94 | |

День четвёртый

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп та |
|-------------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная | 150/3 | 6,79 | 5,56 | 27,6 | 179 | 1,0 | №271 |
| Чай с молоком | 150 | 1,2 | 1,3 | 11,9 | 60,7 | 0,9 | №506 |
| Батон с повидлом | 20/10 | 1,13 | 3,2 | 15,3 | 93 | 0,07 | №102 |
| Итого: | 333 | 9,12 | 10,06 | 54,8 | 332,7 | 1,97 | |
| Второй завтрак: | | | | | | | |
| Сок/фрукты | 150/120 | 0,75 | 0,15 | 15,1 | 80,1 | 2,25 | №118 №537 |
| Обед | | | | | | | |
| Томаты в собств./соку | 50 | 0,5 | 0,05 | 1,75 | 10,4 | 8,6 | №113 |
| Суп-пюре из картофеля с грёнками | 150/6 | 3,47 | 3,3 | 14,8 | 105,7 | 5,7 | №165 |
| Шницель из говядины | 60 | 10,9 | 11,0 | 8,74 | 174 | 0,0 | №386 |
| Соус томатный | 20 | 4,8 | 0,84 | 1,5 | 14,6 | 0,3 | №426 |
| Капуста тушёная | 150 | 4,2 | 3,6 | 53,85 | 265,5 | 12,75 | №428 |
| Компот из свежих ягод | 150 | 0,08 | 0,0 | 17,3 | 72,0 | 1,3 | №515 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0 | №115 |
| Итого: | 646 | 28,13 | 19,87 | 121,54 | 767,0 | 14,35 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Крендель сахарный | 50 | 5 | 8,1 | 36,75 | 237,5 | 0,0 | №574 |
| Молоко кипячёное | 150 | 8,7 | 3,75 | 7,2 | 79,5 | 1,95 | №534 |
| Итого: | 200 | 13,7 | 11,85 | 43,95 | 317 | 1,95 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Омлет с сыром | 110 | 14,9 | 22,4 | 2,35 | 271,8 | 0,3 | №315 |
| Компот из сух./фруктов | 150 | 0,37 | 0 | 20,25 | 82,5 | 0,3 | №527 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Итого: | 280 | 16,81 | 23 | 32,52 | 379,7 | 0,6 | |
| Итого за день: | | 68,51 | 86,65 | 267,91 | 1876,5 | 53,62 | |

День пятый

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепта |
|---|----------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150/3 | 3,72 | 4,44 | 18,48 | 129 | 0,8 | №171 |
| Какао с молоком | 150 | 3,6 | 2 | 14,7 | 91,6 | 0,65 | №508 |
| Батон с маслом | 20/6 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78 | 0,0 | №100 |
| и яйцом 1/2 | 20 | 2,5 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 0,0 | №306 |
| Итого: | 349 | 11,42 | 12,24 | 43,23 | 330,1 | 1,45 | |
| Второй завтрак : | | | | | | | |
| Фрукты | 130 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 60,0 | №118 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из отварной свёклы и зелёного горошка | 50 | 0,9 | 2,5 | 5,8 | 75,0 | 16,6 | №54 |
| Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 150/5 | 1,47 | 1,8 | 8,9 | 57,2 | 6,6 | №139 |
| Рыба запечённая с картофелем по-русски | 150 | 12,0 | 6,67 | 17,0 | 176,2 | 6,6 | №246 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,37 | 0,0 | 20,25 | 82,5 | 0,37 | №527 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0 | №115 |
| Итого: | 565 | 18,92 | 12,05 | 75,55 | 515,7 | 30,17 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Сок | 150 | 0,56 | 0,06 | 19,19 | 79,54 | 3 | №537 |
| Булочка домашняя | 45 | 3,5 | 4,0 | 23,0 | 139 | 0,05 | №583 |
| Итого: | 195 | 4,06 | 4,06 | 42,19 | 218,54 | 3,05 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Капуста тушёная | 150 | 4,2 | 3,6 | 53,85 | 265,5 | 12,75 | №428 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,08 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | 0,0 | №503 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Итого: | 320 | 5,82 | 4,2 | 75,02 | 362,9 | 12,75 | |
| Итого за день: | | 41,12 | 32,75 | 244,09 | 1470,24 | 107,42 | |

День шестой

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецеп та |
|---|----------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная ячневая | 150/3 | 4,8 | 8,55 | 26,82 | 203,4 | 1,0 | №261 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,0 | 11,9 | 59,25 | 0,97 | №514 |
| Батон с маслом и повидлом | 20/6/10 | 1,6 | 8,7 | 5,4 | 105,8 | 0,0 | №100 |
| Итого: | 339 | 9,9 | 12,55 | 50,7 | 343,6 | 0,91 | |
| Второй завтрак: | | | | | | | |
| Сок/фрукты | 150/120 | 0,75 | 0,15 | 15,1 | 80,1 | 2,25 | №118/ №537 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из отварной свёклы с сыром и чесноком | 50 | 3,25 | 6,0 | 4,5 | 83,3 | 0,08 | №58 |
| Суп с крупой со сметаной | 150/5 | 0,96 | 3,0 | 10,2 | 72,0 | 0,45 | №161 |
| Тефтели из говядины с рисом в томатно-сметанном соусе | 60 30 | 8,1 1,1 | 13,1 7,0 | 9,77 2,1 | 189,4 76,6 | 0,6 0,4 | №395 №453 |
| Макароньы отварные | 100 | 2,8 | 0,34 | 14,8 | 73,8 | 0,0 | №297 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,37 | 0,0 | 20,25 | 82,5 | 0,3 | №527 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0 | №115 |
| Итого: | 605 | 16,75 | 15,71 | 54,61 | 504,06 | 2,46 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипячёное | 150 | 4,1 | 4,2 | 6,4 | 80,2 | 0,78 | №534 |
| Пряник | 30 | 0,37 | 0,04 | 11,4 | 52,5 | 0,0 | №608 |
| Итого: | 180 | 4,47 | 4,24 | 17,8 | 132,7 | 0,78 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Рыба тушённая в томате с овощами | 80 | 7,6 | 4,11 | 3,6 | 81,7 | 2,68 | №349 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,1 | 4,4 | 10,9 | 92,0 | 3,4 | №434 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,8 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | 0,0 | №503 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Итого: | 270 | 8,92 | 20,36 | 45,78 | 281,7 | 9,23 | |
| Итого за день : | | 40,79 | 53,01 | 183,99 | 1342,16 | 15,63 | |

День седьмой

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витам ин С | № рецепт а |
|---|----------------|-------------------------|--------------|---------------|--|---------------|------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшённая | 150/4 | 6,8 | 7,5 | 27,9 | 206,0 | 0,61 | №273 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,1 | 2,4 | 13,8 | 88,3 | 0,56 | №514 |
| Батон с маслом | 20/6 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78,0 | 0 | №100 |
| Итого: | 330 | 11,5 | 13,4 | 51,6 | 372,3 | 1,17 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок/фрукты | 150/120 | 0,56 | 0,06 | 19,19 | 79,54 | 3 | №537 №118 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец консервированный | 50 | 0,8 | 3,4 | 7,5 | 8,3 | 2,6 | №113 |
| Суп с крупой гороховой с гречками | 150/6 | 1,3 | 1,37 | 9,0 | 53,4 | 3,96 | №161 |
| Запеканка картофельная с мясом с томатным соусом | 150/30 | 17,5 | 17,3 | 14,1 | 285 | 3,0 | №374 №382 |
| Компот из сух./фруктов | 150 | 0,37 | 0,0 | 20,2 | 82,5 | 0,37 | №527 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0 | №115 |
| Итого: | 596 | 24,15 | 23,15 | 74,4 | 554,0 | 9,93 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Йогурт | 115 | 5,8 | 3,7 | 10,0 | 102,0 | 0,7 | №536 |
| Итого: | 115 | 5,8 | 3,7 | 10,0 | 102,0 | 0,7 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Пудинг из творога с рисом и повидлом | 120/30 | 16,4 | 22,56 | 22,5 | 305,6 | 0,2 | №324 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 0,08 | 0 | 9 | 36,6 | 0,6 | №686 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Итого: | 320 | 18,02 | 23,16 | 41,42 | 394,6 | 0,8 | |
| Итого за день: | | 60,03 | 63,47 | 196,61 | 1502,44 | 15,6 | |

День восьмой

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецепта |
|------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 150/4 | 4,27 | 3,9 | 14,2 | 109,5 | 0,69 | №268 |
| Какао с молоком | 150 | 3,6 | 2 | 14,7 | 91,6 | 0,65 | №508 |
| Батон с сыром | 20/8 | 3,5 | 5,6 | 6,9 | 86,1 | 0,07 | №97 |
| Итого: | 332 | 11,37 | 11,5 | 35,8 | 287,2 | 1,41 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок/фрукты | 150/120 | 0,56 | 0,06 | 19,9 | 79,54 | 3 | №357 №118 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из отварного картофеля | 50 | 1,58 | 4,5 | 11,16 | 91,6 | 10,16 | №62 |
| Свекольник со сметаной | 150/5 | 1,0 | 2,13 | 10,0 | 46,56 | 4,4 | №136 |
| Голубцы ленивые | 150 | 12,0 | 29,1 | 7,25 | 340 | 16,75 | №377 |
| Компот из сух./фруктов | 150 | 0,37 | 0,0 | 20,25 | 82,5 | 0,3 | №527 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0 | №115 |
| Итого: | 565 | 19,13 | 36,81 | 72,26 | 685,46 | 31,61 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипячёное | 150 | 4,1 | 4,2 | 6,4 | 80,2 | 0,78 | №534 |
| Печенье | 15 | 0,96 | 1,5 | 11,5 | 60,9 | 0,0 | №608 |
| Итого: | 165 | 5,06 | 5,7 | 17,9 | 141,1 | 0,78 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Вареники ленивые | 120 | 16,9 | 12,9 | 16,4 | 249,7 | 0,2 | №331 |
| Соус сметанный | 25 | 0,25 | 1,8 | 0,7 | 20 | 0,0 | №451 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,8 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | 0,0 | №503 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Итого: | 315 | 19,49 | 15,3 | 38,27 | 367,1 | 0,2 | |
| Итого за день | | 55,61 | 69,37 | 184,13 | 1560,4 | 38,1 | |

День девятый

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепта |
|--|----------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная Дружба» | 150/4 | 3,94 | 8,7 | 18,8 | 169,6 | 0,99 | №266 |
| Чай с молоком | 150 | 2,8 | 2,0 | 13,4 | 81,6 | 0,22 | №506 |
| Батон с маслом | 20/6 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78,0 | 0,0 | №100 |
| Итого: | 330 | 8,34 | 14,2 | 42,1 | 329,2 | 1,21 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Фрукты/сок | 120/150 | 0,56 | 0,06 | 19,19 | 79,54 | 3 | №357 №118 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из отварной моркови и зелёного горошка | 50 | 0,8 | 7,5 | 3,3 | 75,0 | 2,5 | №27 |
| Суп с фрикадельками | 150 | 1,23 | 2,52 | 7,8 | 58,2 | 3,68 | №154 |
| Суфле печёночное | 70 | 12,1 | 8,19 | 8,26 | 155,4 | 5,0 | №404 |
| с томатным соусом | 30 | 0,36 | 1,26 | 2,3 | 21,9 | 0,5 | №462 |
| Пюре картофельное | 100 | 2,1 | 4,4 | 10,9 | 92,0 | 3,4 | №343 |
| Компот из свежих ягод | 150 | 0,07 | 0,0 | 17,25 | 72 | 1,35 | №515 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0 | №115 |
| Итого: | 560 | 4,25 | 24,95 | 73,41 | 599,3 | 16,43 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка «нежная» | 60 | 3,4 | 6,4 | 27,5 | 181,6 | 0 | №579 |
| Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,0 | 2,25 | №537 |
| Итого: | 210 | 4,15 | 6,5 | 42,6 | 250,6 | 2,25 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Винегрет | 150 | 28,8 | 18,2 | 18,2 | 350 | 39,2 | №171 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,8 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | 0,0 | №506 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Итого: | 320 | 31,1 | 49,94 | 39,37 | 447,4 | 39,2 | |
| Итого за день: | | 48,4 | 95,65 | 216,67 | 1706,04 | 62,09 | |

День десятый

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецепта |
|---|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 150/4 | 6,5 | 8,9 | 28,5 | 219,75 | 1,03 | №262 |
| Какао напиток с молоком | 150 | 3,6 | 2,0 | 14,6 | 91,6 | 0,65 | №508 |
| Батон с маслом | 20/6 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78 | 0 | №100 |
| и яйцом 1/2 | 20 | 2,5 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 0,0 | №306 |
| Итого: | 550 | 14,2 | 16,7 | 53,15 | 420,85 | 1,68 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок/фрукты | 150/120 | 0,56 | 0,06 | 19,19, | 79,54 | 3 | №357 №118 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты | 50 | 0,5 | 0,05 | 1,75 | 10,4 | 10,4 | №17 |
| Суп картофельный с рыбой | 150 | 7,68 | 2,3 | 9,0 | 86,1 | 7,2 | №156 |
| Фрикадельки из говядины, тушённые в томатно-сметанном соусе | 100 | 11,0 | 11,7 | 7,8 | 180 | 0,1 | №397 |
| Рис отварной | 100 | 2,49 | 4,42 | 24,87 | 146,0 | 0,0, | №246 |
| Кисель из ягод | 150 | 0,07 | 0,0 | 17,25 | 72,0 | 1,35 | №515 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0 | №115 |
| Итого: | 610 | 25,92 | 19,55 | 84,27 | 619,3 | 19,05 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипячёное | 150 | 4,1 | 4,2 | 6,4 | 80,2 | 0,78 | №534 |
| Ватрушка с фаршем | 50 | 3,0 | 2,6 | 30,5 | 158,0 | 0,08 | №561 |
| Итого: | 200 | 7,1 | 6,8 | 36,9 | 238,2 | 0,86 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 150 | 3,0 | 4,27 | 12,7 | 135 | 11,47 | №201 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,37 | 0,0 | 20,25 | 82,5 | 0,37 | №527 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,6 | 9,92 | 52,4 | 0 | №114 |
| Итого: | 320 | 4,91 | 4,87 | 42,87 | 269,9 | 11,81 | |
| Итого за день : | | 52,68 | 47,98 | 236,38 | 1627,79 | 36,4 | |
| Итого за 10 дней: | | 547,67 | 596,44 | 2134,23 | 15724,97 | 414,41 | |
| Среднее значение за 1 день: | | 54,76 | 59,64 | 213,42 | 1572,49 | 41,44 | |