Шалимова Ольга Вячеславовна
ГБОУ СОШ пос.
Коммунарский
<kommun_sch@samara.edu.ru> 01.09.2026

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ пос. Коммунарский
_____ О.В. Шалимова

**Цикличное десятидневное меню для детей от 1г 6мес до 3-х лет осенне-зимний период**

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рец | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 1** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный рисовый | 150 | 3.61 | 3.81 | 12.62 | 99.3 | 94 | |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 3 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3.05 | 2.66 | 13.18 | 89.2 | 397 | |
| | **Итого** | **360** | | | | **368.5** | | |
| 2 завтрак: | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 52 | 368 | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | | 15.15 | 63.3 | 399 | |
| | **Итого** | **250** | | | | **115.3** | | |
| Обед: | Салат из свеклы с яблоками | 30 | 0.33 | 1.55 | 3.43 | 29.01 | 35 | |
| | Рассольник ленинградский на основе бульона с протертым мясом | 150 | 6.96 | 3.94 | 11.13 | 107.85 | 76, 112 | |
| | Капуста тушенная | 110 | 2.27 | 3.56 | 10.37 | 82.61 | 336 | |
| | Куры тушенные с соусом №354 | 60 | 7.06 | 6.47 | 1.76 | 93.5 | 301 | |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0.51 | 0.21 | 14.23 | 61 | 398 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52 | 454 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 455 | |
| | **Итого** | **580** | | | | **496.97** | | |
| | | | | | | | | |
| уплотненный.: | Оладьи с маслом | 65 | 4.58 | 7.33 | 24.75 | 227 | 448.449 | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Йогурт | 180 | 4.18 | 3.75 | 6.3 | 76.67 | 401 | |
| | Овощи тушенные с рыбой | 150 | 10.89 | 6.02 | 5.63 | 120.2 | 247 | |
| | **Итого** | **395** | | | | **423.87** | | |
| | **Итого за первый день** | **1595** | **55.62** | **48.81** | **172.25** | **1404.64** | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рец | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 2** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша "Дружба" | 150 | 5.76 | 4.8 | 26.4 | 170.2 | 167 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 71.3 | 395 | |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 3 | |
| | **Итого** | **360** | | | | **421.5** | | |
| 2 завтрак | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 45 | 368 | |
| | Печенье | 17 | 1.19 | 3.74 | 10.88 | 26.06 | 492 | |
| | **Итого** | **117** | | | | **71.06** | | |
| Обед: | Салат из картофеля с помидорами | 30 | 0.507 | 1.6 | 3.43 | 30.12 | 24 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на основе мясного бульона | 150 | 2.63 | 3.28 | 6.16 | 64.65 | 67, 107 | |
| | Каша перловая рассыпчатая | 110 | 2.97 | 2.89 | 21.12 | 107.56 | 313 | |
| | Гуляш с мясом | 60 | 7.71 | 6.21 | 1.98 | 91.5 | 277 | |
| | Компот из с/фруктов | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.83 | 81.75 | 376 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52 | 454 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 455 | |
| | **Итого** | **580** | | | | **498.58** | | |
| Полдник уплотненн | | | | | | | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Запеканка рисовая со сметаной | 150 | 5.53 | 4.78 | 42.56 | 298.75 | 188 | |
| | Салат овощной | 40 | 0.57 | 2.1 | 3.52 | 36.6 | 18 | |
| | Кефир | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 90 | 401 | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого** | **370** | | | | **425.35** | | |
| | **Итого за второй день** | **1427** | **63.66** | **61.6** | **254.25** | **1416.49** | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рец | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 3** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом | 150 | 4.05 | 5.69 | 25.25 | 155.25 | 168 | |
| | Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 394 | |
| | Закрытый бутерброд с повидлом | 45 | 2.45 | 3.93 | 21.06 | 129 | 5 | |
| | **Итого** | **375** | | | | **373.25** | | |
| | | | | | | | | |
| 2 завтрак: | Банан | **100** | 1.5 | 0.5 | 21 | **96** | 368 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров, огурцов с луком | 30 | 0.29 | 1.84 | 0.92 | 21.42 | 15 | |
| | Суп гороховый на основе мясного бульона | 150 | 4.88 | 3.51 | 10.86 | 94.65 | 81.107 | |
| | Жаркое по-домашнему | 170 | 20.8 | 5.33 | 18.5 | 205 | 276 | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Компот из свежих плодов (ябл) | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 372 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52 | 454 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 455 | |
| | **Итого** | **610** | | | | **531.91** | | |
| Полдник уплотненный . | Макаронник с маслом | 150 | 6.38 | 10.07 | 35.97 | 241 | 205 | |
| | Винегрет овощной с луком | 30 | 0.405 | 2.35 | 2.81 | 28.94 | 45 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 455 | |
| | Йогурт | 150 | 5.22 | 5 | 22.6 | 162 | 401 | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого** | **360** | | | | **502.94** | | |
| | **Итого за третий день** | **1445** | **55.505** | **41.66** | **233.77** | **1504.1** | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рец | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 4** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом | 150 | 4.38 | 4.56 | 24.22 | 149.1 | 168 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 89.1 | 397 | |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 3 | |
| | **Итого** | **360** | | | | **418.2** | | |
| 2 завтрак: | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 52 | 368 | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | | 15.15 | 63.3 | 399 | |
| | **Итого** | **250** | | | | **115.3** | | |
| Обед: | Салат из свежих огурцов | 30 | 0.23 | 2.83 | 0.72 | 20.19 | 13 | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Суп крестьянский на основе бульона с протертым мясом | 150 | 7 | 2.58 | 9.75 | 90.3 | 80, 112 | |
| | Картофельное пюре | 110 | 2.25 | 3.52 | 15 | 100.65 | 321 | |
| | Соус сметанный | 30 | 0.8 | 2.77 | 2.96 | 34 | 352 | |
| | Котлеты из рыбы (с молоком) | 60 | 7.61 | 2.45 | 5.33 | 74 | 255 | |
| | Кисель из кураги | 180 | 0.8 | 0.054 | 25.73 | 105.56 | 380 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52 | 454 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 455 | |
| | **Итого** | **640** | | | | **547.7** | | |
| Полдник уплотненн | Запеканка из творога | 150 | 26.64 | 18.15 | 28.57 | 397 | 237 | |
| | Салат из картофеля с зеленым горошком | 30 | 0.79 | 2.1 | 3.91 | 28.5 | 94 | |
| | Ряженка | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 76.6 | 401 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого** | **330** | | | | **502.1** | | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого за четвёртый день** | **1580** | **70.7** | **55.464** | **207.16** | **1583.3** | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рец | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 5** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша жидкая пшенная с сахаром и маслом | 150 | 3.45 | 4.57 | 19.76 | 133 | 185 | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 71.3 | 395 | |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 3 | |
| | **Итого** | **360** | | | | **384.3** | | |
| | | | | | | | | |
| 2 завтрак: | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 45 | 368 | |
| | Печенье | 17 | 1.19 | 3.74 | 10.88 | 26.06 | 492 | |
| | **Итого** | **130** | | | | **71.06** | | |
| Обед: | Салат из свеклы с черносливом | 30 | 0.47 | 1.55 | 5.89 | 30.15 | 28 | |
| | Суп картофельный с вермишелью на основе бульона с протертым мясом | 150 | 8.92 | 2.57 | 11.46 | 91 | 82, 112 | |
| | Плов из курицы | 160 | 16 | 14.78 | 26.76 | 219.15 | 304 | |
| | Компот из с/фруктов | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.83 | 81.75 | 376 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52 | 454 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 455 | |
| | **Итого** | **570** | | | | **545.05** | | |
| Полдник уплотненный : | | | | | | | | |
| | Суп молочный рисовый | 200 | 4.82 | 5.08 | 16.83 | 132.4 | 94 | |
| | Кефир | 150 | 4.35 | 3.75 | 6 | 75 | 401 | |
| | Оладьи  с маслом | 65 | 4.58 | 7.33 | 24.75 | 227 | 448.449 | |
| | **Итого** | **415** | | | | **434.4** | | |
| | **Итого за пятый день** | **1445** | **47.76** | **39.975** | **166.36** | **1434.81** | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | N рец | |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | (г) | Б | Ж | У | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 6** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная вязкая с сахаром и маслом (молочная) | 150 | 3.19 | 3.7 | 26.09 | 150.94 | 168 | |
| | Чай с молоком | 150 | 2.65 | 2.33 | 11.31 | 74.2 | 394 | |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 3 | |
| | **Итого** | **360** | | | | **405.14** | | |
| 2 завтрак: | Фрукт | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 52 | 368 | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | | 15.15 | 63.3 | 399 | |
| | **Итого** | **250** | | | | **115.3** | | |
| Обед: | Салат из картофеля с солеными огурцами | 30 | 0.41 | 1.57 | 2.57 | 28.98 | 22 | |
| | Суп картофельный с клецками на основе бульона с протертым мясом | 150 | 6.95 | 2.89 | 8.46 | 87.75 | 85, 112 | |
| | Ленивые голубцы | 160 | 14.12 | 9.04 | 20.26 | 219 | 298 | |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0.61 | 0.25 | 18.67 | 79 | 298 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52 | 454 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 455 | |
| | **Итого** | **600** | | | | **537.73** | | |
| | | | | | | | | |
| Полдник уплотненный.: | Запеканка пшенная с яблоками | 200 | 7.35 | 6.73 | 41.67 | 259 | 190 | |
| | Картофель в молоке | 150 | 5.77 | 5 | 33.47 | 141.75 | 126 | |
| | Ряженка | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 76.6 | 401 | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого** | **500** | | | | **477.35** | | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого за шестой день** | **1710** | **57.58** | **44.77** | **237.65** | **1535.52** | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рец | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 7** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша "Дружба" | 130 | 5.76 | 4.8 | 26.4 | 145.5 | 167 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 89.1 | 397 | |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 3 | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого** | **340** | | | | **414.6** | | |
| 2 завтрак: | Печенье | 15 | 1.19 | 3.74 | 10.88 | 23 | 492 | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | | 15.15 | 63.3 | 399 | |
| | **Итого** | **165** | | | | **86.3** | | |
| Обед | Винегрет овощной с луком | 30 | 0.405 | 2.35 | 2.81 | 28.94 | 45 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на основе мясного бульона | 150 | 2.63 | 3.28 | 6.16 | 63.65 | 67, 107 | |
| | Котлеты из говядины (с молоком) | 60 | 9.32 | 7.07 | 9.64 | 139 | 282 | |
| | Гороховое пюре | 110 | 5.79 | 0.62 | 16.36 | 83.02 | 324 | |
| | Компот из свежих плодов (ябл) | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73 | 372 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52 | 454 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 455 | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого** | **580** | | | | **510.61** | | |
| | | | | | | | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Полдник уплотненн | Кефир | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 90 | 401 | |
| | Макаронник с маслом | 150 | 6.38 | 10.07 | 35.97 | 243 | 205 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 455 | |
| | Салат из картофеля с помидорами | 30 | 0.507 | 1.6 | 3.43 | 30.12 | 24 | |
| | **Итого** | **390** | | | | **434.12** | | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого за седьмой день** | **1475** | **54.635** | **49.15** | **222.69** | **1445.63** | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рец | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 8** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 4.78 | 4.38 | 13.67 | 113.28 | 94 | |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 3 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 71.3 | 395 | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого** | **360** | | | | **364.58** | | |
| 2 завтрак: | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 8.92 | 46 | 368 | |
| | Печенье | 30 | 2.1 | 6.6 | 19.2 | 46 | 492 | |
| | **Итого** | **130** | | | | **92** | | |
| Обед: | Салат из свеклы с яблоками | 30 | 0.33 | 1.55 | 3.43 | 29.01 | 35 | |
| | Суп картофельный с рисовой крупой на основе бульона с протертым мясом | 150 | 6.9 | 2.51 | 9.93 | 89.9 | 80, 112 | |
| | Отварные макароны с маслом | 110 | 4.03 | 3.09 | 19.34 | 121.35 | 205 | |
| | Гуляш с мясом | 60 | 7.71 | 6.21 | 1.98 | 94.5 | 277 | |
| | Компот из с/фруктов | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.83 | 84.75 | 376 | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52 | 454 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 455 | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого** | **580** | | | | **542.51** | | |
| Полдник уплотненн | | | | | | | | |
| | Рис с овощами | 180 | 4.63 | 8.4 | 30.72 | 254.4 | 166 | |
| | Ряженка | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 76.6 | 401 | |
| | Биточки рыбные | 60 | 9.03 | 3.04 | 5.99 | 87 | 255 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.63 | 19.32 | 94.22 | 455 | |
| | **Итого** | **430** | | | | **512.22** | | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого за восьмой день** | **1500** | **61.12** | **51.585** | **214.16** | **1511.31** | | |

| пищи | блюда | блюда (г) | вещества (г) | | | ценность (ккал) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 9** | **1,5-3 года** | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом | 150 | 4.05 | 5.69 | 25.25 | 168 | 168 | |
| | Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 394 | |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 3 | |
| | **Итого** | **390** | | | | **337** | | |
| 2 завтрак: | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 368 | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого** | **100** | | | | **96** | | |
| Обед: | Салат из свежих огурцов | 30 | 0.23 | 2.83 | 0.72 | 20.19 | 13 | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | |
|---|---|
| | |
| | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Борщ со свежей капустой и картофелем на основе бульона с протертым мясом | 150 | 5.45 | 3.24 | 7.56 | 81.62 | 57, 112 | |
| | Жаркое по-домашнему | 170 | 20.8 | 5.33 | 18.5 | 205 | 276 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52 | 454 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 455 | |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0.51 | 0.21 | 14.23 | 61 | 398 | |
| | **Итого** | **560** | | | | **490.81** | | |
| Полдник | Крупеник из смеси круп | 150 | 18.78 | 15.85 | 52.3 | 347 | 188 | |
| | Ряженка | 150 | 4.18 | 3.75 | 6.3 | 76.67 | 401 | |
| | **Итого** | **300** | | | | **423.67** | | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого за девятый день** | **1480** | **69.2** | **48.85** | **204.07** | **1346.48** | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рец | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 10** | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом | 150 | 3.46 | 4.57 | 24.7 | 154 | 185 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 89.1 | 397 | |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 6.68 | 8.45 | 19.39 | 180 | 3 | |
| | **Итого** | **360** | | | | **423.1** | | |
| 2 завтрак: | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 52 | 368 | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | | 15.15 | 63.3 | 399 | |
| | **Итого** | **250** | | | | **115.3** | | |
| Обед: | Винегрет овощной с луком | 30 | 0.405 | 2.35 | 2.81 | 28.94 | 45 | |
| | Суп картофельный с вермишелью на основе бульона с протертым мясом | 150 | 8.92 | 2.57 | 11.46 | 91.25 | 82, 112 | |
| | Плов из говядины | 160 | 20.42 | 9.14 | 25.75 | 230.3 | 278 | |
| | Кисель из кураги | 150 | 0.67 | 0.05 | 21.44 | 88.8 | 380 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52 | 454 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 71 | 455 | |
| | **Итого** | **570** | | | | **562.29** | | |
| Полдник уплотненн | Запеканка рисовая со сметаной | 150 | 5.53 | 4.78 | 42.56 | 301 | 188 | |
| | Салат овощной | 40 | 0.57 | 2.1 | 3.52 | 36.28 | 18 | |
| | Кефир | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 90 | 401 | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого** | **940** | | | | **427.28** | | |
| | | | | | | | | |
| | **Итого за десятый день** | **2120** | **61.045** | **48.21** | **224.11** | **1412.67** | | |
| | **Итого за весь период** | **15777** | **596.83** | **490.07** | **2136.47** | **14594.95** | | |
| | **Среднее значение за период** | **1577.7** | **59.68** | **49.01** | **213.65** | **1459.495** | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |