

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ СОШ пос. Коммунарский  
 \_\_\_\_\_ О.В. Шалимова

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

| Приём<br>пищи       | Наименование<br>блюда                                           | Выход<br>блюда<br>(г) | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | N рец   |  |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|------|-------|-----------------------------------|---------|--|
|                     |                                                                 |                       | Б                       | Ж    | У     |                                   |         |  |
| <b>День 1</b>       |                                                                 |                       |                         |      |       |                                   |         |  |
| Завтрак:            | Суп молочный рисовый                                            | 150                   | 3,61                    | 3,81 | 12,62 | 99,3                              | 94      |  |
|                     | Бутерброд с маслом                                              | 40                    | 2,45                    | 7,55 | 14,62 | 136                               | 1       |  |
|                     | Какао с молоком                                                 | 180                   | 3,67                    | 3,19 | 15,82 | 107                               | 397     |  |
|                     | <b>Итого</b>                                                    | <b>370</b>            |                         |      |       | <b>342,3</b>                      |         |  |
|                     |                                                                 |                       |                         |      |       |                                   |         |  |
| 2 завтрак:          | Яблоко                                                          | <b>100</b>            | 0,4                     | 0,4  | 9,8   | <b>44</b>                         | 368     |  |
| Обед:               | Салат из свеклы с яблоками                                      | 30                    | 0,33                    | 1,55 | 3,43  | 29,01                             | 35      |  |
|                     | Рассольник ленинградский на основе<br>бульона с протертым мясом | 150                   | 6,96                    | 3,94 | 11,13 | 107,85                            | 76, 112 |  |
|                     | Капуста тушеная                                                 | 110                   | 2,27                    | 3,56 | 10,37 | 82,61                             | 336     |  |
|                     | Куры тушеные 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                                                     | 30                    | 1,98                    | 0,36 | 10,02 | 52                                | 454     |  |
|                     | Хлеб пшеничный                                                  | 30                    | 2,37                    | 0,3  | 14,49 | 71                                | 455     |  |
|                     | <b>Итого</b>                                                    | <b>560</b>            |                         |      |       | <b>496,97</b>                     |         |  |
|                     |                                                                 |                       |                         |      |       |                                   |         |  |
| Полдник<br>уплотнен | Оладьи с маслом                                                 | 65                    | 4,58                    | 7,33 | 24,75 | 183                               | 448,449 |  |
|                     | Йогурт                                                          | 180                   | 4,18                    | 3,75 | 6,3   | 76,67                             | 401     |  |
|                     | Печенье                                                         | 30                    | 2,25                    | 2,94 | 22,32 | 125,1                             | 476     |  |
|                     | <b>Итого</b>                                                    | <b>275</b>            |                         |      |       | <b>384,77</b>                     |         |  |

|  |                             |             |              |              |               |                |  |  |
|--|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--|
|  | <b>Итого за первый день</b> | <b>1305</b> | <b>42,62</b> | <b>45,36</b> | <b>171,66</b> | <b>1268,04</b> |  |  |
|--|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--|

| Приём<br>пищи       | Наименование<br>блюда                                          | Выход<br>блюда<br>(г) | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | N рец   |  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------|-------|-----------------------------------|---------|--|
|                     |                                                                |                       | Б                       | Ж     | У     |                                   |         |  |
| <b>День 2</b>       |                                                                |                       |                         |       |       |                                   |         |  |
| Завтрак:            | Каша "Дружба"                                                  | 150                   | 5,76                    | 4,8   | 26,4  | 171,2                             | 167     |  |
|                     | Кофейный напиток с молоком                                     | 150                   | 2,34                    | 2     | 10,63 | 70                                | 395     |  |
|                     | Закрытый бутерброд с повидлом                                  | 45                    | 2,45                    | 3,93  | 21,06 | 129                               | 5       |  |
|                     | <b>Итого</b>                                                   | <b>345</b>            |                         |       |       | <b>370,2</b>                      |         |  |
|                     |                                                                |                       |                         |       |       |                                   |         |  |
| 2 завтрак           | Груша                                                          | <b>100</b>            | 0,4                     | 0,3   | 8,92  | <b>46</b>                         | 368     |  |
| Обед:               |                                                                |                       |                         |       |       |                                   |         |  |
|                     | Салат из картофеля с помидорами                                | 30                    | 0,507                   | 1,6   | 3,43  | 30,12                             | 24      |  |
|                     | Щи из свежей капусты с картофелем на<br>основе мясного бульона | 150                   | 2,63                    | 3,28  | 6,16  | 64,65                             | 67, 107 |  |
|                     | Каша перловая рассыпчатая                                      | 110                   | 2,97                    | 2,89  | 21,12 | 122,4                             | 313     |  |
|                     | 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                                                    | 30                    | 1,98                    | 0,36  | 10,02 | 52                                | 454     |  |
|                     | Хлеб пшеничный                                                 | 30                    | 2,37                    | 0,3   | 14,49 | 71                                | 455     |  |
|                     | <b>Итого</b>                                                   | <b>560</b>            |                         |       |       | <b>519,42</b>                     |         |  |
| Полдник<br>уплотнен |                                                                |                       |                         |       |       |                                   |         |  |
|                     | Запеканка рисовая                                              | 150                   | 5,53                    | 4,78  | 42,56 | 235                               | 188     |  |
|                     | Салат овощной                                                  | 40                    | 0,57                    | 2,1   | 3,52  | 35,28                             | 18      |  |
|                     | Кефир                                                          | 180                   | 5,22                    | 4,5   | 7,2   | 90                                | 401     |  |
|                     | Хлеб пшеничный                                                 | 30                    | 2,37                    | 0,3   | 14,49 | 71                                | 455     |  |

|  |                             |             |              |             |               |               |  |  |
|--|-----------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--|--|
|  | <b>Итого</b>                | <b>400</b>  |              |             |               | <b>431,28</b> |  |  |
|  | <b>Итого за второй день</b> | <b>1405</b> | <b>63,66</b> | <b>61,6</b> | <b>254,25</b> | <b>1366,9</b> |  |  |

| Приём<br>пищи | Наименование<br>блюда                             | Выход<br>блюда<br>(г) | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | N рец  |  |
|---------------|---------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|------|-------|-----------------------------------|--------|--|
|               |                                                   |                       | Б                       | Ж    | У     |                                   |        |  |
| <b>День 3</b> |                                                   |                       |                         |      |       |                                   |        |  |
| 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 маслом                                | 40                    | 2,45                    | 7,55 | 14,62 | 136                               | 1      |  |
|               | <b>Итого</b>                                      | <b>370</b>            |                         |      |       | <b>393</b>                        |        |  |
|               |                                                   |                       |                         |      |       |                                   |        |  |
| 2 завтрак:    | Банан                                             | <b>100</b>            | 0,4                     | 0,3  | 8,92  | <b>46</b>                         | 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)                     | 150                   | 0,12                    | 0,12 | 17,91 | 73                                | 372    |  |
|               | Хлеб ржаной                                       | 30                    | 1,98                    | 0,36 | 10,02 | 52                                | 454    |  |
|               | Хлеб пшеничный                                    | 30                    | 2,37                    | 0,3  | 14,49 | 71                                | 455    |  |
|               | <b>Итого</b>                                      | <b>560</b>            |                         |      |       | <b>517,07</b>                     |        |  |

|                     |                                       |             |              |              |               |                |     |  |
|---------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|--|
| Полдник<br>уплотнен |                                       |             |              |              |               |                |     |  |
|                     | Запеканка из творога                  | 95          | 16,87        | 11,49        | 17,46         | 241,3          | 237 |  |
|                     | Салат из картофеля с зеленым горошком | 40          | 0,79         | 2,1          | 3,91          | 37,68          | 94  |  |
|                     | Ряженка                               | 150         | 4,18         | 3,75         | 6,3           | 76,67          | 401 |  |
|                     | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71             | 455 |  |
|                     | <b>Итого</b>                          | <b>315</b>  |              |              |               | <b>426,65</b>  |     |  |
|                     | <b>Итого за третий день</b>           | <b>1345</b> | <b>64,22</b> | <b>44,98</b> | <b>177,96</b> | <b>1382,72</b> |     |  |

| Приём<br>пищи | Наименование<br>блюда                                | Выход<br>блюда<br>(г) | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | N рец   |  |
|---------------|------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|------|-------|-----------------------------------|---------|--|
|               |                                                      |                       | Б                       | Ж    | У     |                                   |         |  |
| <b>День 4</b> |                                                      |                       |                         |      |       |                                   |         |  |
| Завтрак:      | Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом             | 150                   | 4,38                    | 4,56 | 24,22 | 155,63                            | 168     |  |
|               | Какао с молоком                                      | 180                   | 3,67                    | 3,19 | 15,82 | 107                               | 397     |  |
|               | Бутерброд с повидлом                                 | 55                    | 2,49                    | 3,93 | 27,56 | 156                               | 2       |  |
|               | <b>Итого</b>                                         | <b>385</b>            |                         |      |       | <b>418,63</b>                     |         |  |
|               |                                                      |                       |                         |      |       |                                   |         |  |
| 2 завтрак:    | Яблоко                                               | <b>100</b>            | 0,4                     | 0,4  | 9,8   | <b>44</b>                         | 368     |  |
| 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 молочный                                        | 20                    | 0,54                    | 1,84 | 1,98  | 26,64                             | 352     |  |
|               | Котлеты из рыбы (с молоком)                          | 60                    | 7,61                    | 2,45 | 5,33  | 74                                | 255     |  |

Возраст 1г 6 мес до 3лет

|                     |                                |             |              |              |               |               |     |  |
|---------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|--|
|                     | Кисель из кураги               | 150         | 0,67         | 0,05         | 21,44         | 88,8          | 380 |  |
|                     | Хлеб ржаной                    | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52            | 454 |  |
|                     | Хлеб пшеничный                 | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71            | 455 |  |
|                     | <b>Итого</b>                   | <b>580</b>  |              |              |               | <b>523,58</b> |     |  |
| Полдник<br>уплотнен | Отварные макароны с маслом     | 110         | 4,03         | 3,09         | 19,34         | 121,35        | 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 |  |
|                     | Кисломолочный продукт          | 150         | 5,22         | 5            | 22,6          | 162           | 401 |  |
|                     | <b>Итого</b>                   | <b>320</b>  |              |              |               | <b>383,29</b> |     |  |
|                     |                                |             |              |              |               |               |     |  |
|                     | <b>Итого за четвёртый день</b> | <b>1385</b> | <b>45,62</b> | <b>36,75</b> | <b>215,37</b> | <b>1369,5</b> |     |  |

| Приём<br>пищи | Наименование<br>блюда                  | Выход<br>блюда<br>(г) | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | N рец |  |
|---------------|----------------------------------------|-----------------------|-------------------------|------|-------|-----------------------------------|-------|--|
|               |                                        |                       | Б                       | Ж    | У     |                                   |       |  |
| <b>День 5</b> |                                        |                       |                         |      |       |                                   |       |  |
| Завтрак:      | Каша жидкая пшенная с сахаром и маслом | 150                   | 3,45                    | 4,57 | 19,76 | 134                               | 185   |  |
|               | Кофейный напиток с молоком             | 150                   | 2,34                    | 2    | 10,63 | 70                                | 395   |  |
|               | Бутерброд с маслом                     | 40                    | 2,45                    | 7,55 | 14,62 | 136                               | 1     |  |
|               | <b>Итого</b>                           | <b>340</b>            |                         |      |       | <b>340</b>                        |       |  |
|               |                                        |                       |                         |      |       |                                   |       |  |
| 2 завтрак:    | Груша                                  | <b>100</b>            | 0,4                     | 0,3  | 8,92  | <b>46</b>                         | 368   |  |
|               |                                        |                       |                         |      |       |                                   |       |  |
| Обед:         |                                        |                       |                         |      |       |                                   |       |  |
|               | Салат из свеклы с черносливом          | 30                    | 0,47                    | 1,55 | 5,89  | 39,45                             | 28    |  |

|          |                                                                   |             |              |              |            |                |         |  |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------|----------------|---------|--|
|          | Суп картофельный с вермишелью на основе бульона с протертым мясом | 150         | 8,92         | 2,57         | 11,46      | 98,25          | 82, 112 |  |
|          | Плов из курицы                                                    | 160         | 16           | 14,78        | 26,76      | 304            | 304     |  |
|          | Компот из с/фруктов                                               | 150         | 0,33         | 0,015        | 20,83      | 84,75          | 376     |  |
|          | Хлеб ржаной                                                       | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02      | 52             | 454     |  |
|          | Хлеб пшеничный                                                    | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49      | 71             | 455     |  |
|          | <b>Итого</b>                                                      | <b>550</b>  |              |              |            | <b>649,45</b>  |         |  |
| Полдник  |                                                                   |             |              |              |            |                |         |  |
| уплотнен |                                                                   |             |              |              |            |                |         |  |
|          | Суп молочный рисовый                                              | 150         | 3,61         | 3,81         | 12,62      | 99,3           | 94      |  |
|          | Кефир                                                             | 150         | 4,35         | 3,75         | 6          | 75             | 401     |  |
|          | Пряник                                                            | 30          | 1,77         | 1,41         | 22,5       | 109,8          | 462     |  |
|          | <b>Итого</b>                                                      | <b>330</b>  |              |              |            | <b>284,1</b>   |         |  |
|          | <b>Итого за пятый день</b>                                        | <b>1320</b> | <b>42,32</b> | <b>37,81</b> | <b>156</b> | <b>1319,55</b> |         |  |

| Приём пищи    | Наименование блюда                               | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | N рец |  |
|---------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-------|--|
|               |                                                  |                 | Б                    | Ж    | У     |                                |       |  |
| <b>День 6</b> |                                                  |                 |                      |      |       |                                |       |  |
| 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 | 77                             | 394   |  |
|               | Бутерброд с повидлом                             | 55              | 2,49                 | 3,93 | 27,56 | 156                            | 2     |  |
|               | <b>Итого</b>                                     | <b>355</b>      |                      |      |       | <b>383,94</b>                  |       |  |
|               |                                                  |                 |                      |      |       |                                |       |  |
| 2 завтрак:    | Сок яблочный                                     | <b>180</b>      | 0,9                  |      | 18,18 | <b>76</b>                      | 399   |  |

|                   |                                                                    |             |              |              |              |                |         |  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------|--|
| Обед:             | Салат из картофеля с солеными<br>огурцами                          | 30          | 0,41         | 1,57         | 2,57         | 28,98          | 22      |  |
|                   | Суп картофельный с клецками на<br>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                                        | 150         | 0,51         | 0,21         | 14,23        | 61             | 398     |  |
|                   | Хлеб ржаной                                                        | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52             | 454     |  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                     | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 71             | 455     |  |
|                   | <b>Итого</b>                                                       | <b>550</b>  |              |              |              | <b>519,73</b>  |         |  |
|                   |                                                                    |             |              |              |              |                |         |  |
| уплотнен<br>ный.: | Картофель в молоке                                                 | 150         | 3,33         | 5,07         | 18,18        | 132            | 126     |  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                     | 30          | 2,37         | 0,47         | 14,49        | 70,67          | 455     |  |
|                   | Ряженка                                                            | 180         | 5,22         | 4,5          | 7,56         | 92             | 401     |  |
|                   |                                                                    |             |              |              |              |                |         |  |
|                   | <b>Итого</b>                                                       | <b>360</b>  |              |              |              | <b>294,67</b>  |         |  |
|                   |                                                                    |             |              |              |              |                |         |  |
|                   | <b>Итого за шестой день</b>                                        | <b>1445</b> | <b>46,49</b> | <b>34,37</b> | <b>193,4</b> | <b>1274,34</b> |         |  |

| Приём<br>пищи | Наименование<br>блюда | Выход<br>блюда<br>(г) | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | N рец |  |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|------|-------|-----------------------------------|-------|--|
|               |                       |                       | Б                       | Ж    | У     |                                   |       |  |
| <b>День 7</b> |                       |                       |                         |      |       |                                   |       |  |
| Завтрак:      | Каша "Дружба"         | 150                   | 5,76                    | 4,8  | 26,4  | 171,2                             | 167   |  |
|               | Какао с молоком       | 180                   | 3,67                    | 3,19 | 15,82 | 107                               | 397   |  |
|               | Бутерброд с маслом    | 40                    | 2,45                    | 7,55 | 14,62 | 136                               | 1     |  |
|               |                       |                       |                         |      |       |                                   |       |  |
|               | <b>Итого</b>          | <b>370</b>            |                         |      |       | <b>414,2</b>                      |       |  |

Возраст 1г 6 мес до 3лет

|                     |                                                             |             |              |              |               |                |         |  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|--|
|                     |                                                             |             |              |              |               |                |         |  |
| 2 завтрак:          | Яблоко                                                      | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44             | 368     |  |
| 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          | 64,65          | 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         | 92,07          | 324     |  |
|                     | Компот из свежих плодов (ябл)                               | 150         | 0,12         | 0,12         | 17,91         | 73             | 372     |  |
|                     | Хлеб ржаной                                                 | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52             | 454     |  |
|                     | Хлеб пшеничный                                              | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71             | 455     |  |
|                     |                                                             |             |              |              |               |                |         |  |
|                     | <b>Итого</b>                                                | <b>560</b>  |              |              |               | <b>520,66</b>  |         |  |
|                     |                                                             |             |              |              |               |                |         |  |
| Полдник<br>уплотнен | Йогурт                                                      | 180         | 4,18         | 3,75         | 6,3           | 76,67          | 401     |  |
|                     | Капуста тушенная                                            | 110         | 2,27         | 3,56         | 10,37         | 82,61          | 336     |  |
|                     | Хлеб пшеничный                                              | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71             | 455     |  |
|                     | Печенье                                                     | 30          | 2,25         | 2,94         | 22,32         | 125,1          | 476     |  |
|                     | <b>Итого</b>                                                | <b>350</b>  |              |              |               | <b>355,38</b>  |         |  |
|                     |                                                             |             |              |              |               |                |         |  |
|                     | <b>Итого за седьмой день</b>                                | <b>1380</b> | <b>43,72</b> | <b>37,65</b> | <b>175,19</b> | <b>1334,24</b> |         |  |

| Приём<br>пищи | Наименование<br>блюда           | Выход<br>блюда<br>(г) | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рец |  |
|---------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|------|-------|-----------------------------------|-------|--|
|               |                                 | (г)                   | Б                       | Ж    | У     |                                   |       |  |
| <b>День 8</b> |                                 |                       |                         |      |       |                                   |       |  |
| Завтрак:      | Суп молочный с гречневой крупой | 150                   | 4,78                    | 4,38 | 13,67 | 113,28                            | 94    |  |

Возраст 1г 6 мес до 3лет

|                     |                                                                       |             |              |              |               |                |         |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|                     | Закрытый бутерброд с повидлом                                         | 60          | 3,26         | 4,03         | 29,14         | 166            | 5       |
|                     | Кофейный напиток с молоком                                            | 150         | 2,34         | 2            | 10,63         | 70             | 395     |
|                     |                                                                       |             |              |              |               |                |         |
|                     | <b>Итого</b>                                                          | <b>360</b>  |              |              |               | <b>349,28</b>  |         |
| 2 завтрак:          | Груша                                                                 | <b>100</b>  | 0,4          | 0,3          | 8,92          | <b>46</b>      | 368     |
|                     |                                                                       |             |              |              |               |                |         |
| 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                                                           | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52             | 454     |
|                     | Хлеб пшеничный                                                        | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71             | 455     |
|                     |                                                                       |             |              |              |               |                |         |
|                     | <b>Итого</b>                                                          | <b>560</b>  |              |              |               | <b>542,51</b>  |         |
| Полдник<br>уплотнен |                                                                       |             |              |              |               |                |         |
|                     | Суп вермишелевый молочный                                             | 150         | 4,6          | 4,17         | 16,07         | 126            | 93      |
|                     | Пряник                                                                | 30          | 1,77         | 1,41         | 22,5          | 109,8          | 462     |
|                     | Кисломолочный продукт                                                 | 150         | 5,22         | 5            | 22,6          | 162            | 401     |
|                     |                                                                       |             |              |              |               |                |         |
|                     | <b>Итого</b>                                                          | <b>330</b>  |              |              |               | <b>397,8</b>   |         |
|                     |                                                                       |             |              |              |               |                |         |
|                     | <b>Итого за восьмой день</b>                                          | <b>1250</b> | <b>46,02</b> | <b>35,33</b> | <b>203,55</b> | <b>1335,59</b> |         |

| Приём<br>пищи | Наименование<br>блюда | Выход<br>блюда<br>(г) | Пищевые<br>вещества (г) |   |   | Энергетическая<br>ценность (ккал) | N рец |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---|---|-----------------------------------|-------|
|               |                       |                       | Б                       | Ж | У |                                   |       |

|               |                                                                          |             |              |              |               |                |         |  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|--|
| <b>День 9</b> |                                                                          |             |              |              |               |                |         |  |
| Завтрак:      | Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом                        | 150         | 4,05         | 5,69         | 25,25         | 168            | 168     |  |
|               | Чай с сахаром                                                            | 150         | 0,03         | 0,01         | 0,48          | 20             | 392     |  |
|               | Бутерброд с маслом                                                       | 40          | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136            | 1       |  |
|               | <b>Итого</b>                                                             | <b>340</b>  |              |              |               | <b>324</b>     |         |  |
| 2 завтрак:    | Банан                                                                    | <b>100</b>  | 0,4          | 0,3          | 8,92          | <b>46</b>      | 368     |  |
| 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         | 6,79         | 3,82         | 8,82          | 96,9           | 57, 112 |  |
|               | Жаркое по-домашнему                                                      | 170         | 20,8         | 5,33         | 18,5          | 205            | 276     |  |
|               | Хлеб ржаной                                                              | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52             | 454     |  |
|               | Хлеб пшеничный                                                           | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 71             | 455     |  |
|               | Напиток из плодов шиповника                                              | 150         | 0,51         | 0,21         | 14,23         | 61             | 398     |  |
|               | <b>Итого</b>                                                             | <b>560</b>  |              |              |               | <b>506,09</b>  |         |  |
| Полдник       |                                                                          |             |              |              |               |                |         |  |
| уплотнен      | Запеканка рисовая                                                        | 150         | 5,53         | 4,78         | 42,56         | 235            | 188     |  |
|               | Салат овощной                                                            | 40          | 0,57         | 2,1          | 3,52          | 35,28          | 18      |  |
|               | Ряженка                                                                  | 150         | 4,18         | 3,75         | 6,3           | 76,67          | 401     |  |
|               | <b>Итого</b>                                                             | <b>340</b>  |              |              |               | <b>346,95</b>  |         |  |
|               |                                                                          |             |              |              |               |                |         |  |
|               | <b>Итого за девятый день</b>                                             | <b>1340</b> | <b>49,89</b> | <b>37,03</b> | <b>168,43</b> | <b>1223,04</b> |         |  |

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

|                     |                                                                   |              |               |               |                |                 |         |  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------|--|
| <b>День 10</b>      |                                                                   |              |               |               |                |                 |         |  |
| Завтрак:            | Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом                            | 150          | 3,46          | 4,57          | 24,7           | 154             | 185     |  |
|                     | Чай с молоком                                                     | 180          | 2,67          | 2,34          | 14,31          | 89              | 394     |  |
|                     | Бутерброд с повидлом                                              | 55           | 2,49          | 3,93          | 27,56          | 156             | 2       |  |
|                     | <b>Итого</b>                                                      | <b>385</b>   |               |               |                | <b>399</b>      |         |  |
| 2 завтрак:          | Яблоко                                                            | <b>100</b>   | 0,4           | 0,4           | 9,8            | <b>44</b>       | 368     |  |
| 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          | 98,25           | 82, 112 |  |
|                     | Плов из говядины                                                  | 160          | 20,42         | 9,14          | 25,75          | 258,3           | 278     |  |
|                     | Кисель из кураги                                                  | 150          | 0,67          | 0,05          | 21,44          | 88,8            | 380     |  |
|                     | Хлеб ржаной                                                       | 30           | 1,98          | 0,36          | 10,02          | 52              | 454     |  |
|                     | Хлеб пшеничный                                                    | 30           | 2,37          | 0,3           | 14,49          | 71              | 455     |  |
|                     | <b>Итого</b>                                                      | <b>550</b>   |               |               |                | <b>597,29</b>   |         |  |
| Полдник<br>уплотнен |                                                                   |              |               |               |                |                 |         |  |
|                     | Салат из картофеля с зеленым горошком                             | 40           | 0,79          | 2,1           | 3,91           | 37,68           | 94      |  |
|                     | Каша манная вязкая с сахаром и маслом (молочная)                  | 150          | 3,19          | 3,7           | 26,09          | 150,94          | 168     |  |
|                     | Хлеб пшеничный                                                    | 30           | 2,37          | 0,3           | 14,49          | 71              | 455     |  |
|                     | Йогурт                                                            | 180          | 4,18          | 3,75          | 6,3            | 76,67           | 401     |  |
|                     | <b>Итого</b>                                                      | <b>400</b>   |               |               |                | <b>336,29</b>   |         |  |
|                     |                                                                   |              |               |               |                |                 |         |  |
|                     | <b>Итого за десятый день</b>                                      | <b>1435</b>  | <b>54,32</b>  | <b>35,86</b>  | <b>213,13</b>  | <b>1376,58</b>  |         |  |
|                     | <b>Итого за весь период</b>                                       | <b>13610</b> | <b>498,87</b> | <b>406,73</b> | <b>1928,94</b> | <b>13250,50</b> |         |  |
|                     | <b>Среднее значение за период</b>                                 | <b>1361</b>  | <b>49,89</b>  | <b>40,67</b>  | <b>192,89</b>  | <b>1325,05</b>  |         |  |
|                     |                                                                   |              |               |               |                |                 |         |  |