

РАЗРАБОТАНО:

Мед. сестра ГБУЗ Урюпинская "ЦРБ"  
Лашина Е.Н. 

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ  
Детский сад №4 «Солнышко»  
С.Г. Сыч  
от 09.01.2025г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ «Детский сад №4 «Солнышко»  
для детей от 1 года до 3-х лет**

**1 день**

| Прием пищи              | Наименование блюда                                  | Выход блюда | Пищевые вещества, гр. |       |        | Энергетическая ценность | Витамины С | № рецепта            |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|------------|----------------------|
|                         |                                                     |             | Б                     | Ж     | У      |                         |            |                      |
| <b>Завтрак</b>          | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 150         | 4,7                   | 6,4   | 16,4   | 140,2                   | 1,5        | 93                   |
|                         | Бутерброд с маслом и сыром                          | 20/4/9      | 5,06                  | 7     | 14,62  | 145                     | 0,19       | 3                    |
|                         | Чай с лимоном                                       | 180,0       | 0,04                  | 0     | 12,13  | 47                      | 2          | 200,264              |
| <b>II завтрак</b>       | Свежие фрукты                                       | 95          | 0,8                   | 0,8   | 19,0   | 91,2                    | 13,0       | 368                  |
| <b>Обед</b>             | Огурцы соленные                                     | 40          | 0,4                   | 0     | 1,0    | 5,4                     | 4,5        | 70                   |
|                         | Суп-уха                                             | 150,0       | 3,18                  | 3,9   | 15,3   | 84,6                    | 7,23       | 41                   |
|                         | Гуляш                                               | 70          | 12,8                  | 10,2  | 3,3    | 156,3                   | 1,7        | 277                  |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                          | 120,0       | 3,6                   | 4,27  | 17,52  | 210,4                   | 0          | 186                  |
|                         | Компот из сухофруктов                               | 150         | 0                     | 0     | 11,6   | 46,5                    | 2,4        | 868                  |
|                         | Хлеб ржаной                                         | 50,0        | 3,2                   | 0,6   | 16,2   | 84,5                    | 0          | Приложение г (с 555) |
| <b>Полдник</b>          | Сок                                                 | 180         | 0,9                   | 0,2   | 17,7   | 75,1                    | 3,5        | 259                  |
|                         | Вафли                                               | 40,0        | 1,5                   | 12,2  | 25,0   | 217                     | 0          | 10,10,1,1,           |
| <b>Ужин</b>             | Запеканка из творога                                | 140,0       | 15,35                 | 10,54 | 15,01  | 216,13                  | 0,21       | 237                  |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 50,0        | 3,9                   | 0,5   | 24     | 117,86                  | 0          | Приложение г (с 555) |
|                         | Молоко                                              | 180,0       | 5,22                  | 4,5   | 8,64   | 97,2                    | 2,34       | 255                  |
| <b>ИТОГО за 1 день:</b> |                                                     |             | 60,65                 | 61,11 | 217,42 | 1734,39                 | 38,57      |                      |

**2 день**

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Выход блюда | Пищевые вещества, гр. |        |        | Энергетическая ценность | Витамины С | № рецепта            |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------|-----------------------|--------|--------|-------------------------|------------|----------------------|
|                         |                                               |             | Б                     | Ж      | У      |                         |            |                      |
| <b>Завтрак</b>          | Каша вязкая пшенная молочная                  | 150,0       | 5,26                  | 6,07   | 21,29  | 160                     | 1,46       | 96                   |
|                         | Бутерброд с маслом и сыром                    | 20/4/9      | 5,06                  | 7      | 14,62  | 145                     | 0,19       | 3                    |
|                         | Кофейный напиток с молоком                    | 180,0       | 1,3                   | 1,3    | 14     | 92                      | 1          | 253                  |
| <b>II завтрак</b>       | Свежие фрукты                                 | 95,0        | 0,38                  | 0      | 9,31   | 41,8                    | 9,5        | 368                  |
| <b>Обед</b>             | Помидоры соленые                              | 40          | 0,4                   | 0      | 1,0    | 5,4                     | 4,5        | 70                   |
|                         | Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной | 150,0       | 2,12                  | 3,59   | 5,87   | 70,27                   | 5,85       | 27                   |
|                         | Котлета из говядины                           | 60,0        | 8,43                  | 6,87   | 6,14   | 119,39                  | 0,69       | 161                  |
|                         | Картофельное пюре                             | 120,0       | 1,46                  | 2,51   | 8,67   | 68,16                   | 8,62       | 206                  |
|                         | Компот из кураги                              | 150,0       | 0,36                  | 0      | 17,85  | 67,5                    | 0,3        | 241                  |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 50,0        | 3,2                   | 0,6    | 16,2   | 84,5                    | 0          | Приложение г (с 555) |
| <b>Полдник</b>          | Ряженка                                       | 150,0       | 4,35                  | 4,8    | 6      | 88,5                    | 1,05       | 251                  |
|                         | Печенье песочное                              | 60,0        | 3,056                 | 13,505 | 35,160 | 265,7                   | 0,040      | 138                  |
| <b>Ужин</b>             | Омлет натуральный с маслом                    | 100,0       | 9,01                  | 12,51  | 2,24   | 156,25                  | 0,49       | 110                  |
|                         | Кукуруза консервированная отварная            | 40          | 2                     | 0,08   | 3,32   | 22                      | 44         | 8                    |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 50,0        | 3,9                   | 0,5    | 24,0   | 117,86                  | 0          | Приложение г (с 555) |
|                         | Чай с лимоном                                 | 180,0       | 0,04                  | 0      | 12,13  | 47                      | 2          | 200,264              |
| <b>ИТОГО за 2 день:</b> |                                               |             | 50,326                | 59,335 | 197,8  | 1551,33                 | 79,69      |                      |

**3 день**

| Прием пищи              | Наименование блюда                                      | Выход блюда | Пищевые вещества, гр. |        |        | Энергетическая ценность | Витамины С | № рецепта            |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|--------|--------|-------------------------|------------|----------------------|
|                         |                                                         |             | Б                     | Ж      | У      |                         |            |                      |
| <b>Завтрак</b>          | Каша вязкая ячневая молочная                            | 150,0       | 4,98                  | 5,69   | 21,10  | 153                     | 1,46       | 99                   |
|                         | Бутерброд с маслом и сыром                              | 20/4/9      | 5,06                  | 7      | 14,62  | 145                     | 0,19       | 3                    |
|                         | Чай с лимоном                                           | 180,0       | 0,04                  | 0      | 12,13  | 47                      | 2          | 200,264              |
| <b>II завтрак</b>       | Свежие фрукты                                           | 95,0        | 0,3                   | 0      | 7,35   | 33                      | 7,5        | 368                  |
| <b>Обед</b>             | Огурцы соленые                                          | 40          | 0,4                   | 0      | 1,0    | 5,4                     | 4,5        | 70                   |
|                         | Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы | 150,0       | 3,23                  | 2,93   | 13,13  | 79,2                    | 3,62       | 38                   |
|                         | Курица отварная                                         | 60,0        | 9,5                   | 6,12   | 0      | 93,0                    | 0          | 300                  |
|                         | Капуста тушеная                                         | 120,0       | 2,42                  | 4,53   | 8,11   | 87,6                    | 14,64      | 200                  |
|                         | Компот из чернослива                                    | 180,0       | 0,43                  | 0      | 21,42  | 84                      | 0,36       | 241                  |
|                         | Хлеб ржаной                                             | 50,0        | 3,2                   | 0,6    | 16,2   | 84,5                    | 0          | Приложение г (с 555) |
|                         |                                                         |             |                       |        |        |                         |            |                      |
| <b>Полдник</b>          | Кисель                                                  | 180,0       | 0                     | 0      | 16,2   | 54                      | 0          | 233                  |
|                         | Печенье песочное                                        | 50,0        | 2,544                 | 11,103 | 29,420 | 220,477                 | 0,030      | 138                  |
| <b>Ужин</b>             | Вареники ленивые                                        | 180,0       | 26,60                 | 9,18   | 27,43  | 298,73                  | 0,35       | 207                  |
|                         | Сметанный соус                                          | 20          | 0,3                   | 3,37   | 1,08   | 29,97                   | 0,04       | 226                  |
|                         | Какао с молоком                                         | 180,0       | 1,2                   | 1,3    | 13     | 90                      | 1,17       | 248                  |
|                         | Хлеб пшеничный                                          | 50,0        | 3,9                   | 0,5    | 24,0   | 117,86                  | 0          | Приложение г (с 555) |
| <b>ИТОГО за 3 день:</b> |                                                         |             | 64,104                | 52,323 | 226,19 | 1622,74                 | 35,86      |                      |

**4 день**

| Прием пищи              | Наименование блюда              | Выход блюда | Пищевые вещества, гр. |      |        | Энергетическая ценность | Витамины С | № рецепта            |
|-------------------------|---------------------------------|-------------|-----------------------|------|--------|-------------------------|------------|----------------------|
|                         |                                 |             | Б                     | Ж    | У      |                         |            |                      |
| <b>Завтрак</b>          | Каша вязкая рисовая молочная    | 150,0       | 3,12                  | 4,2  | 14,67  | 108,0                   | 1,1        | 173                  |
|                         | Бутерброд с маслом и сыром      | 20/4/9      | 5,06                  | 7    | 14,62  | 145                     | 0,19       | 3                    |
|                         | Кофейный напиток с молоком      | 180,0       | 1,3                   | 1,3  | 14     | 92                      | 1          | 253                  |
| <b>II завтрак</b>       | Свежие фрукты                   | 95,0        | 0,3                   | 0    | 7,35   | 33                      | 7,5        | 368                  |
| <b>Обед</b>             | Помидоры соленные               | 40          | 0,4                   | 0    | 1,0    | 5,4                     | 4,5        | 70                   |
|                         | Суп картофельный с бобовыми     | 150,0       | 5,64                  | 1,92 | 16,5   | 105,72                  | 3,24       | 15                   |
|                         | Жаркое по домашнему             | 150,0       | 5,63                  | 3,98 | 11,0   | 170,45                  | 6,13       | 153                  |
|                         | Компот из сухофруктов           | 180,0       | 0,43                  | 0    | 21,42  | 81                      | 0,36       | 241                  |
|                         | Хлеб ржаной                     | 50,0        | 3,2                   | 0,6  | 16,2   | 84,5                    | 0          | Приложение г (с 555) |
| <b>Полдник</b>          | Кефир                           | 150,0       | 4,35                  | 4,8  | 6      | 88,5                    | 1,05       | 251                  |
| <b>Ужин</b>             | Плюшка                          | 80,0        | 2,11                  | 2,40 | 16,66  | 97                      | 0,01       | 474                  |
|                         | Запеканка из макарон с яблоками | 180,0       | 4,70                  | 6,1  | 36,13  | 381,60                  | 9,54       | 210                  |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 50,0        | 3,9                   | 0,5  | 24,0   | 117,86                  | 0          | Приложение г (с 555) |
|                         | Чай с лимоном                   | 180,0       | 0,04                  | 0    | 12,13  | 47                      | 2          | 200,264              |
| <b>ИТОГО за 4 день:</b> |                                 |             | 40,18                 | 32,8 | 211,68 | 1557,03                 | 36,62      |                      |

**5 день**

| Прием пищи              | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества, гр. |      |        | Энергетическая ценность | Витамины С | № рецепта            |
|-------------------------|------------------------------------------------|-------------|-----------------------|------|--------|-------------------------|------------|----------------------|
|                         |                                                |             | Б                     | Ж    | У      |                         |            |                      |
| <b>Завтрак</b>          | Каша вязкая манная молочная                    | 150,0       | 4,66                  | 5,6  | 18,82  | 144                     | 1,46       | 88                   |
|                         | Яйцо                                           | 40          | 5,1                   | 4,6  | 0,3    | 63                      | 0          | 209                  |
|                         | Бутерброд с маслом и сыром                     | 20/4/9      | 5,06                  | 7    | 14,62  | 145                     | 0,19       | 3                    |
|                         | Чай с лимоном                                  | 180,0       | 0,04                  | 0    | 12,13  | 47                      | 2          | 200,264              |
| <b>II завтрак</b>       | Свежие фрукты                                  | 95,0        | 0,38                  | 0    | 9,31   | 41,8                    | 9,5        | 368                  |
| <b>Обед</b>             | Огурцы соленые                                 | 40          | 0,4                   | 0    | 1,0    | 5,4                     | 4,5        | 70                   |
|                         | Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной | 180,0       | 2,95                  | 4,32 | 15,08  | 104,5                   | 5,91       | 33                   |
|                         | Оладьи из печени с соусом                      | 60,0        | 7,34                  | 8,75 | 12,31  | 157,5                   | 5,53       | 284                  |
|                         | Картофельное пюре                              | 120         | 1,46                  | 2,51 | 8,67   | 68,16                   | 8,62       | 206                  |
|                         | Компот из сухофруктов                          | 150         | 0                     | 0    | 11,6   | 46,5                    | 2,4        | 868                  |
|                         | Хлеб ржаной                                    | 50,0        | 3,2                   | 0,6  | 16,2   | 84,5                    | 0          | Приложение г (с 555) |
| <b>Полдник</b>          | Сок фруктовый                                  | 180,0       | 0,9                   | 1,18 | 18,18  | 82,8                    | 3,6        | 130                  |
| <b>Ужин</b>             | Зефир                                          | 60,0        | 0,4                   | 0    | 48,0   | 196,0                   | 0          | 10,6,3               |
|                         | Рыба тушеная в томате с овощами                | 80,0        | 18,16                 | 9,52 | 7,6    | 192,0                   | 8,32       | 88                   |
|                         | Рис отварной                                   | 120,0       | 2,88                  | 4,32 | 29,44  | 167,76                  | 0          | 315                  |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 50,0        | 3,9                   | 0,5  | 24,0   | 117,86                  | 0          | Приложение г (с 555) |
|                         | Какао с молоком                                | 180,0       | 1,2                   | 1,3  | 13     | 90                      | 1,17       | 248                  |
| <b>ИТОГО за 5 день:</b> |                                                |             | 58,03                 | 50,2 | 213,26 | 1563,18                 | 57,7       |                      |

**6 день**

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Выход блюда     | Пищевые вещества, гр. |        |         | Энергетическая ценность | Витамины С | № рецепта            |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------|---------|-------------------------|------------|----------------------|
|                         |                                      |                 | Б                     | Ж      | У       |                         |            |                      |
| <b>Завтрак</b>          | Суп молочный с макаронными изделиями | 150,0           | 4,95                  | 6,75   | 15,48   | 140,28                  | 0,68       | 33                   |
|                         | Бутерброд с маслом                   | 20/4/           | 2,3                   | 4,36   | 14,62   | 108                     | 0          | 1                    |
|                         | Кофейный напиток с молоком           | 180,0           | 1,3                   | 1,3    | 14      | 92                      | 1          | 253                  |
| <b>II завтрак</b>       | Свежие фрукты                        | 95,0            | 0,38                  | 0      | 9,31    | 41,8                    | 9,5        | 368                  |
| <b>Обед</b>             | Помидоры соленные                    | 40              | 0,4                   | 0      | 1,0     | 5,4                     | 4,5        | 70                   |
|                         | Суп- уха из горбуши                  | 150,0           | 3,18                  | 3,90   | 15,18   | 84,6                    | 7,23       | 41                   |
|                         | Рагу овощное с мясом                 | 165             | 1,42                  | 4,48   | 11,83   | 93,33                   | 20,09      | 331                  |
|                         | Хлеб ржаной                          | 50,0            | 3,2                   | 0,6    | 16,2    | 84,5                    | 0          | Приложение г (с 555) |
|                         | Компот из кураги                     | 150,0           | 0,36                  | 0      | 17,85   | 67,5                    | 0,3        | 241                  |
| <b>Полдник</b>          | Кисель                               | 180,0           | 0                     | 0      | 16,2    | 54,0                    | 0          | 233                  |
|                         | Печенье сдобное                      | 60,0            | 4,084                 | 4,333  | 33,336  | 180,346                 | 0,01       | 136                  |
| <b>Ужин</b>             | Сырники из творога с повидлом        | 100,0/<br>30,00 | 18,59                 | 12,62  | 11,37   | 233,06                  | 0,25       | 231                  |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 50,0            | 3,9                   | 0,5    | 24,0    | 117,86                  | 0          | Приложение г (с 555) |
|                         | Чай с сахаром                        | 180,0           | 0                     | 0      | 11,98   | 43                      | 0          | 263,264              |
| <b>ИТОГО за 6 день:</b> |                                      |                 | 44,064                | 38,843 | 212,356 | 1345,68                 | 43,56      |                      |

**7 день**

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества, гр. |        |        | Энергетическая ценность | Витамины С | № рецепта            |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|-----------------------|--------|--------|-------------------------|------------|----------------------|
|                         |                                  |             | Б                     | Ж      | У      |                         |            |                      |
| <b>Завтрак</b>          | Каша вязкая пшеничная молочная   | 150,0       | 5,26                  | 6,07   | 21,29  | 160                     | 1,46       | 96                   |
|                         | Бутерброд с маслом               | 20/4        | 2,3                   | 4,36   | 14,62  | 108                     | 0          | 1                    |
|                         | Чай с сахаром                    | 180,0       | 0                     | 0      | 11,98  | 43                      | 0          | 263,264              |
| <b>II завтрак</b>       | Свежие фрукты                    | 95,0        | 0,38                  | 0      | 9,31   | 41,8                    | 9,5        | 368                  |
| <b>Обед</b>             | Огурцы соленые                   | 40          | 0,4                   | 0      | 1,0    | 5,4                     | 4,5        | 70                   |
|                         | Свекольник с мясом и со сметаной | 150,0       | 2,54                  | 3,90   | 8,27   | 87,08                   | 5,98       | 34                   |
|                         | Тефтели из говядины              | 60,0        | 7,63                  | 8,07   | 6,21   | 127,93                  | 0,67       | 174                  |
|                         | Горошница                        | 120,0       | 37,04                 | 2,8    | 15,04  | 136,0                   | 0          | 211                  |
|                         | Компот из чернослива             | 180,0       | 0,43                  | 0      | 21,42  | 84                      | 0,36       | 241                  |
|                         | Хлеб ржаной                      | 50,0        | 3,2                   | 0,5    | 16,2   | 84,5                    | 0          | Приложение г (с 555) |
| <b>Полдник</b>          | Ряженка                          | 150,0       | 4,35                  | 4,8    | 6      | 88,5                    | 1,05       | 251                  |
|                         | Сочник                           | 75,0        | 3,403                 | 3,611  | 27,780 | 150,29                  | 0,010      | 14                   |
| <b>Ужин</b>             | Помидоры соленые                 | 40          | 0,4                   | 0      | 1,0    | 5,4                     | 4,5        | 70                   |
|                         | Котлета рыбная                   | 60,0        | 5,85                  | 3,26   | 21,23  | 85,5                    | 0,32       | 134                  |
|                         | Картофельное пюре                | 120,0       | 1,46                  | 2,51   | 8,67   | 68,16                   | 8,62       | 206                  |
|                         | Хлеб пшеничный                   | 50,0        | 3,9                   | 0,5    | 24,0   | 117,86                  | 0          | Приложение г (с 555) |
|                         | Какао с молоком                  | 180,0       | 1,0                   | 1,08   | 10,83  | 75                      | 0,83       | 248                  |
| <b>ИТОГО за 7 день:</b> |                                  |             | 79,543                | 41,461 | 224,85 | 1468,42                 | 37,8       |                      |



**8 день**

| Прием пищи              | Наименование блюда                                     | Выход блюда | Пищевые вещества, гр. |       |        | Энергетическая ценность | Витамины С | № рецепта            |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|------------|----------------------|
|                         |                                                        |             | Б                     | Ж     | У      |                         |            |                      |
| <b>Завтрак</b>          | Каша вязкая кукурузная молочная                        | 150,0       | 3,29                  | 3,15  | 24,89  | 141,0                   | 0          | 168                  |
|                         | Бутерброд с маслом                                     | 20/4        | 2,3                   | 4,36  | 14,62  | 108                     | 0          | 1                    |
|                         | Кофейный напиток с молоком                             | 180,0       | 1,3                   | 1,3   | 11     | 92                      | 1          | 253                  |
| <b>II завтрак</b>       | Свежие фрукты                                          | 95,0        | 0,3                   | 0     | 7,35   | 33                      | 7,5        | 368                  |
| <b>Обед</b>             | Помидоры соленые                                       | 40          | 0,4                   | 0     | 1,0    | 5,4                     | 4,5        | 70                   |
|                         | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы | 150,0       | 3,23                  | 2,93  | 13,13  | 79,2                    | 3,62       | 38                   |
|                         | Котлеты рубленые из птицы                              | 60,0        | 10,77                 | 14,48 | 14,97  | 246,0                   | 1          | 305                  |
|                         | Капуста тушеная                                        | 120,0       | 2,42                  | 4,53  | 8,11   | 87,6                    | 14,64      | 200                  |
|                         | Компот из сухофруктов                                  | 150,0       | 0,36                  | 0     | 17,85  | 67,5                    | 0,3        | 241                  |
|                         | Хлеб ржаной                                            | 50,0        | 3,2                   | 0,5   | 16,2   | 84,5                    | 0          | Приложение Г (с 555) |
|                         | Хлеб пшеничный                                         | 50,0        | 3,9                   | 0,5   | 24,0   | 117,86                  | 0          | Приложение Г (с 555) |
|                         |                                                        |             |                       |       |        |                         |            |                      |
| <b>Полдник</b>          | Сок фруктовый                                          | 180,0       | 0,9                   | 1,18  | 18,18  | 82,8                    | 3,6        | 130                  |
|                         | Конфеты                                                | 30,0        | 0,4                   | 2,6   | 5,9    | 49,1                    | 0          | 10,9,1,4             |
| <b>Ужин</b>             | Запеканка творожная из творога с изюмом                | 120,0       | 16,9                  | 11,6  | 14,2   | 232,2                   | 0,67       | 80                   |
|                         | Чай с сахаром                                          | 180,0       | 0                     | 0     | 11,98  | 43                      | 0          | 263,264              |
| <b>ИТОГО за 8 день:</b> |                                                        |             | 49,67                 | 47,13 | 203,38 | 1469,16                 | 36,83      |                      |

**9 день**

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества, гр. |       |       | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецепта            |
|-------------------------|--------------------------------------------|-------------|-----------------------|-------|-------|-------------------------|-----------|----------------------|
|                         |                                            |             | Б                     | Ж     | У     |                         |           |                      |
| <b>Завтрак</b>          | Каша гречневая молочная                    | 150,0       | 5,25                  | 7,8   | 18,75 | 166,8                   | 0,68      | 64                   |
|                         | Бутерброд с маслом                         | 20/4        | 2,3                   | 4,36  | 14,62 | 108                     | 0         | 1                    |
|                         | Чай с сахаром                              | 180,0       | 0                     | 0     | 11,98 | 43                      | 0         | 263,264              |
| <b>II завтрак</b>       | Свежие фрукты                              | 95          | 0,8                   | 0,8   | 19,0  | 91,2                    | 13,0      | 368                  |
| <b>Обед</b>             | Огурцы соленые                             | 40          | 0,4                   | 0     | 1,0   | 5,4                     | 4,5       | 70                   |
|                         | Суп - харчо                                | 150,0       | 2,42                  | 3,68  | 12,63 | 90,66                   | 5,34      | 101                  |
|                         | Азу                                        | 185,0       | 13,2                  | 16,48 | 20,4  | 284,32                  | 10,48     |                      |
|                         | Компот из кураги                           | 200,0       | 0,48                  | 0     | 23,8  | 90                      | 0,4       | 241                  |
|                         | Хлеб ржаной                                | 50,0        | 3,2                   | 0,5   | 16,2  | 84,5                    | 0         | Приложение г (с 555) |
| <b>Полдник</b>          | Снежок                                     | 150,0       | 4,35                  | 4,8   | 6     | 88,5                    | 1,05      | 251                  |
|                         | Булочка домашняя                           | 70,0        | 5,05                  | 9,63  | 33,52 | 177,7                   | 0,27      | 274                  |
| <b>Ужин</b>             | Яйцо отварное                              | 40,0        | 5,1                   | 4,6   | 0,3   | 63                      | 0         | 209                  |
|                         | Икра кабачковая промышленного производства | 60,0        | 0,41                  | 1,59  | 2,60  | 26,33                   | 3,24      | 12                   |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 50,0        | 3,9                   | 0,5   | 24,0  | 117,86                  | 0         | Приложение г (с 555) |
|                         | Какао с молоком                            | 180,0       | 1,2                   | 1,3   | 13    | 90                      | 1,17      | 248                  |
|                         | Печенье песочное                           | 60,0        | 3,056                 | 13,50 | 35,16 | 265,62                  | 0,04      | 138                  |
| <b>ИТОГО за 9 день:</b> |                                            |             | 48,06                 | 56,04 | 217,8 | 1527,27                 | 40,13     |                      |

**10 день**

| Прием пищи                        | Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества, гр. |         |         | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецепта            |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|-------------|-----------------------|---------|---------|-------------------------|-----------|----------------------|
|                                   |                                            |             | Б                     | Ж       | У       |                         |           |                      |
| <b>Завтрак</b>                    | Каша вязкая пшеничная молочная             | 150,0       | 5,26                  | 6,07    | 21,29   | 159,75                  | 1,46      | 96                   |
|                                   | Бутерброд с маслом                         | 20/4        | 2,3                   | 4,36    | 14,62   | 108                     | 0         | 1                    |
|                                   | Кофейный напиток с молоком                 | 180,0       | 1,3                   | 1,3     | 14      | 92                      | 1         | 248,253              |
| <b>II завтрак</b>                 | Свежие фрукты                              | 95,0        | 0,38                  | 0       | 9,31    | 41,8                    | 9,5       | 368                  |
| <b>Обед</b>                       | Помидоры соленные                          | 40          | 0,4                   | 0       | 1,0     | 5,4                     | 4,5       | 70                   |
|                                   | Суп – картофельный с мясными фрикадельками | 150,0       | 3,9                   | 3,18    | 8,72    | 100,35                  | 6,32      | 39                   |
|                                   | Печень тушенная в сметане                  | 60,0        | 9,44                  | 3,8     | 1,46    | 75,37                   | 0,03      | 103                  |
|                                   | Рис отварной                               | 120,0       | 2,88                  | 4,32    | 29,44   | 167,76                  | 0         | 315                  |
|                                   | Компот из кураги                           | 150,0       | 0,36                  | 0       | 17,85   | 67,5                    | 0,3       | 241                  |
|                                   | Хлеб ржаной                                | 50,0        | 3,2                   | 0,5     | 16,2    | 84,5                    | 0         | Приложение г (с 555) |
| <b>Полдник</b><br><br><b>Ужин</b> | Сок фруктовый                              | 180,0       | 0,9                   | 1,18    | 18,18   | 82,8                    | 3,6       | 130                  |
|                                   | Зефир                                      | 60,0        | 0,4                   | 0       | 48,0    | 196,0                   | 0         | 10,6,3               |
|                                   | Сельдь с луком репчатым                    | 40,0        | 3,53                  | 4,33    | 0,61    | 77,26                   | 0,67      | 24                   |
|                                   | Картофельное пюре                          | 120,0       | 2,44                  | 4,19    | 14,45   | 113,6                   | 14,36     | 206                  |
|                                   | Хлеб пшеничный                             | 50,0        | 3,9                   | 0,5     | 24,0    | 117,86                  | 0         | Приложение г (с 555) |
|                                   | Чай с сахаром                              | 180,0       | 0                     | 0       | 11,98   | 43                      | 0         | 263,264              |
| <b>ИТОГО за 10 день:</b>          |                                            |             | 40,59                 | 33,73   | 251,11  | 1532,95                 | 41,74     |                      |
|                                   |                                            |             |                       |         |         |                         |           |                      |
| Итого за весь период:             |                                            |             | 535,217               | 472,972 | 2175,85 | 15372,15                | 448,5     |                      |
| Среднее за весь период:           |                                            |             | 53,5217               | 47,2972 | 217,585 | 1537,215                | 44,85     |                      |
|                                   |                                            |             |                       |         |         |                         |           |                      |