Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11 г. Вязьмы Смоленской области

Утверждено
приказом Заведующего
МБДОУ д/с №11
№20/01-08 от 10.01.2023

_____ Т. В. Никитина

# 10-дневное меню

# для детей дошкольного возраста

# с 3 до 7 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 день: | 1-я неделя | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша ячневая молочная | 150 | 4,28 | 10,00 | 22,71 | 218 | 0,135 | 206 |
| | Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 12,9 | 107 | 1,6 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,45 | 7,6 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| | Итого за завтрак: | | 10,4 | 20,79 | 50,23 | 461 | 1,735 | |
| 2 завтрак: | Сок | 200 | 0,9 | 0 | 25,0 | 105 | 8 | 399 |
| Обед: | Салат из капусты (квашеная или свежая) | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 5,7 | 33 |
| | Суп вермишелевый | 200 | 4,93 | 4,41 | 17,23 | 129,2 | 4,6 | 81 |
| | Каша рисовая | 160 | 14,68 | 10,24 | 28,96 | 248,6 | 20,04 | 298/354 |
| | Котлеты из мяса | 70 | 10,8 | 8,25 | 11,25 | 162,17 | 0,12 | 282 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | 0 | |
| | Итого за обед: | | 35 | 22,55 | 26,57 | 787,11 | 30,82 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Рыба запечённая в омлете | 100 | 17,72 | 4,62 | 2,92 | 123,33 | 1,03 | 249 |
| | Чай | 180 | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 0,003 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | 0 | |
| | Итого за полдник: | | 19,05 | 5,07 | 21,29 | 206,22 | 1,033 | 249 |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Кисель | 180 | 0,08 | | 16,69 | 80,46 | 0,03 | 383 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 1,6 | 397 |
| | Итого за ужин: | | 3,18 | 1,07 | 37,59 | 187,66 | 1,63 | 780 |
| Итого за первый день: | | | 68,17 | 49,48 | 160,68 | 1746,99 | 43,218 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2: | 1 неделя | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная | 200 | 4,4 | 4,06 | 31,93 | 182 | 0 | 185 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 30/10/5 | 5,93 | 11,98 | 14,6 | 190 | 0,105 | 1 |
| | Итого за завтрак: | | 13,18 | 18,45 | 60,89 | 463 | 1,275 | |
| 2 завтрак: | | | | | | | | |
| | Фрукт | 200 | 1,5 | 0,3 | 40,12 | 170,4 | 22 | 368 |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы и сол. огурцов | 60 | 0,63 | 2,28 | 3,89 | 38,65 | 15,7 | 33 |
| | Суп рыбный с перловкой | 200 | 2,0 | 2,24 | 13,6 | 82,6 | 6,6 | 80 |
| | Котлета куриная | 70 | 11,04 | 11,26 | 11,64 | 191,33 | 0,66 | 305 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 15,7 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | 0 | |
| | Итого за обед: | | 20,25 | 21,34 | 89,05 | 634,32 | 28,42 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 100 | 14,032 | 9,64 | 13,72 | 197,6 | 0,192 | 237 |
| | Повидло | 30 | 0 | 0 | 20,9 | 75,0 | | |
| | Чай | 180 | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 0,003 | |
| | Итого за полдник: | | 17,54 | 12,07 | 44,68 | 337,75 | 0,403 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Ряженка | 180 | 5,25 | 4,5 | 5,6 | 4,21 | 0,54 | 401 |
| | Печенье | 20 | 0,31 | 0,33 | 48,47 | 263,95 | | |
| | Итого за ужин: | | 5,53 | 4,83 | 55,67 | 353,95 | 1,26 | 314 |
| Итого за второй день: | | | 58 | 56,99 | 290,41 | 1959,42 | 53,358 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 3 день: | 1 неделя | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша овсяная | 200 | 4,91 | 6,0 | 23,47 | 168 | 0 | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 12,96 | 107 | 1,6 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,45 | 7,67 | 14,6 | 136 | 0 | 1 |
| | Итого за завтрак: | | 11,03 | 16,69 | 51,03 | 411 | 1,6 | |
| 2 завтрак: | | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 0,9 | | 25 | 105 | 8 | 399 |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,69 | 4,61 | 54,6 | 7,5 | 45 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,9 | 6,78 | 67,8 | 14,78 | 67 |
| | Гуляш из отварного мяса | 70 | 9,02 | 7,13 | 2,29 | 109,37 | 0,48 | 277 |
| | Каша гречневая | 130 | 6,14 | 5,03 | 24,79 | 171,6 | | 165 |
| | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,59 | 124,74 | 11,61 | 374 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | 0 | |
| | Итого за обед: | | 20,67 | 20,44 | 86,16 | 615,11 | 34,37 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Макароны с сыром | 150 | 4,28 | 10 | 22,71 | 218 | 0,135 | 206 |
| | Чай | 180 | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 0,003 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | | |
| | Итого за полдник: | | 10,99 | 10,09 | 48,85 | 330,15 | 18,53 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Молоко | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | | |
| | Итого за ужин: | | 8,58 | 5,95 | 29,97 | 209,2 | 2,46 | |
| Итого за третий день: | | | 52,17 | 53,17 | 2471,01 | 1670,46 | 64,96 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4: | 1 неделя | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная | 200 | 2,17 | 3,89 | 22,5 | 154 | 0 | 185 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 22,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,45 | 7,67 | 14,6 | 136 | 0 | 1 |
| | Итого за завтрак: | | 7,47 | 33,97 | 51,46 | 381 | 1,17 | |
| 2 завтрак: | | | | | | | | |
| | Фрукт(яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 18 | 82 | 10 | 371 |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат картофельный с соленым огурцом | 60 | 0,82 | 3,16 | 8,14 | 51,96 | 7,2 | 22 |
| | Суп гороховый с картофелем | 200 | 4,93 | 4,41 | 17,23 | 129,2 | 4,6 | 81 |
| | Голубцы ленивые со сметанным соусом | 160/40 | 14,68 | 10,24 | 28,96 | 248,6 | 20,04 | 298/354 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | 0 | |
| | Итого за обед: | | 19,93 | 22,72 | 87,08 | 621,43 | 36,38 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Зразы творожные с изюмом | 100 | 14,87 | 10,18 | 31,38 | 227 | 0,17 | 241 |
| | Соус сметанный | 50 | 1,33 | 2,76 | 4,09 | 46,4 | 0,24 | |
| | Чай | 180 | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 0,003 | |
| | Итого за полдник: | | 17,74 | 14,77 | 45,78 | 337,8 | 1,34 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Ряженка | 180 | 5,25 | 4,5 | 7,56 | 94,21 | 0,54 | 401 |
| | Печенье | 20 | 1,8 | 2,0 | 39,2 | 214 | | |
| | Итого за ужин: | | 7,5 | 6,5 | 46,76 | 308,21 | 0,54 | |
| Итого за четвёртый день: | | | 53,44 | 78,73 | 249,8 | 1730,44 | 49,43 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 5 день: | 1 неделя | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная | 200 | 2,17 | 3,89 | 26,3 | 134 | 0 | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 12,96 | 107 | 1,6 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,45 | 7,6 | 14,6 | 136 | 0 | 1 |
| | Итого за завтрак: | | 8,29 | 14,68 | 50,06 | 397 | 1,6 | |
| 2 завтрак: | | | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0,3 | 0,4 | 16,3 | 68 | 2 | 399 |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,966 | 31,38 | 2,88 | 40 |
| | Борщ | 200 | 7,9 | 5,82 | 10,98 | 128 | 12,5 | 62 |
| | Бефстроганов из печени | 80 | 13,59 | 16,86 | 20,51 | 253 | 8,71 | 294 |
| | Соус молочный | 50 | 36,2 | 113 | 124,2 | 1658 | 4,9 | 353 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 18,2 | 321 |
| | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 1,55 | 372 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | 0 | |
| | Итого за обед: | | 27,01 | 26,24 | 81,13 | 633,62 | 25,88 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Каша рассыпчатая рисовая с изюмом | 130 | 3,3 | 9,12 | 41,7 | 270,975 | 1,245 | 19 |
| | Чай | 180 | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 0,003 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | 0 | |
| | Итого за полдник: | | 13,48 | 10,66 | 46,81 | 336,38 | 21,38 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Кисель | 180 | 0,08 | | 16,69 | 80,46 | 0,03 | 383 |
| | Булочка «К чаю» | 50 | 7,87 | 1,75 | 32,54 | 185 | 0,27 | 485 |
| | Итого за ужин: | | 7,86 | 1,75 | 49,23 | 265,46 | 0,3 | |
| Итого на пятый день: | | | 60,18 | 64,97 | 261,07 | 1773,36 | 71,41 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6: | 2 неделя | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная | 200 | 3,18 | 3,89 | 26,3 | 163 | 0 | 185 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 22,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,45 | 7,6 | 14,6 | 136 | 0 | 1 |
| | Итого за завтрак : | | 8,48 | 33,93 | 55,26 | 390 | 1,17 | |
| 2 завтрак: | | | | | | | | |
| | Сок | 160 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136 | 4 | 399 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,52 | 3,66 | 4,01 | 52,44 | 5,1 | 36 |
| | Суп геркулесовый с картофелем | 200 | 2,0 | 2,24 | 13,6 | 82,6 | 6,6 | 80 |
| | Шницель из мяса | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162,17 | 0,11 | 282 |
| | Каша гречневая | 130 | 6,14 | 5,03 | 24,79 | 171,6 | | 165 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | 0 | |
| | Итого за обед: | | 23,23 | 19,8 | 95,74 | 657,81 | 12,7 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Рыба тушеная с овощами | 100 | 8,74 | 4,08 | 2,056 | 80 | 2,304 | 247 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 130 | 2,61 | 3,6 | 18,51 | 117 | 0 | 314 |
| | Чай | 180 | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 0,003 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | | |
| | Итого за полдник: | | 16,74 | 9,79 | 51,98 | 364,2 | 2,883 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Кисель | 180 | 0,08 | | 16,69 | 80,46 | 0,03 | 383 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | | |
| | Итого за ужин: | | 3,18 | 1,07 | 37,59 | 187,66 | 1,03 | |
| Итого на шестой день: | | | 52,53 | 64,99 | 273,17 | 1735,67 | 21,78 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 7 день: | 2 неделя | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная | 200 | 6,21 | 5,28 | 37,79 | 223 | 0 | 185 |
| | Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 12,96 | 107 | 1,6 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,45 | 7,6 | 14,6 | 136 | 0 | 1 |
| | Итого за завтрак: | | 12,33 | 16,07 | 65,35 | 466 | 1,6 | |
| 2 завтрак: | Фрукт(банан) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 92 | 10,0 | 368 |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,0 | 2,24 | 13,6 | 82,6 | 6,6 | 80 |
| | Тефтели | 70 | 9,54 | 8,24 | 12,08 | 152,25 | 0,5 | 286 |
| | Капуста , тушеная в молоке | 130 | 2,57 | 4,82 | 12,33 | 102,7 | 22,1 | 337 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | 0 | |
| | Итого за обед : | | 19,33 | 29,35 | 83,42 | 588,77 | 38,49 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная | 100 | 10,93 | 5,1 | 2,57 | 100,0 | 2,88 | 247 |
| | Повидло | 30 | 0 | 0 | 20,9 | 75 | | |
| | Чай | 180 | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 0,003 | 392 |
| | Итого за полдник: | | 13,66 | 10,9 | 31,11 | 276,8 | 2,88 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 401 |
| | Вафли | 28 | 0,31 | 0,33 | 8,47 | 263,95 | | |
| | Итого за ужин: | | 6,82 | 8 | 50,7 | 305 | 1,26 | |
| Итого на седьмой день: | | | 52,94 | 64,89 | 251,18 | 1728,57 | 54,23 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 8 день: | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая | 200 | 4,91 | 6 | 23,47 | 168 | 0 | 185 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 22,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 30/10/15 | 5,93 | 11,98 | 14,62 | 190 | 0,105 | 1/7 |
| | Итого за завтрак: | | 12,57 | 19,87 | 52,94 | 441 | 1,27 | |
| 2 Завтрак: | | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136 | 4 | 399 |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 3,33 | 19 |
| | Щи по-уральски с крупой и квашеной капустой | 200 | 1,64 | 4,06 | 5,76 | 66 | 9,48 | 72 |
| | Котлета куриная | 70 | 11,04 | 11,26 | 11,64 | 191,33 | 0,66 | 305 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 15,7 | 321 |
| | | | | | | | | |
| | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | 0 | |
| | Итого за обед; | | 21,7 | 26,44 | 84,16 | 651,93 | 13,83 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Салат из моркови и яблока | 60 | 0,3 | 2,3 | 3,5 | 36,8 | 3,1 | 40 |
| | Омлет | 100 | 8,82 | 16,98 | 1,69 | 225,38 | 0,15 | 394 |
| | | | | | | | | |
| | Чай | 180 | 3,19 | 2,79 | 13,57 | 92,39 | 1,42 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | | |
| | Итого за полдник | | 13,78 | 23,51 | 28,39 | 429,6 | 5,74 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Молоко | 180 | 5,25 | 4,5 | 7,56 | 91,21 | 0,54 | 401 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,64 | 6,24 | 31,96 | 189 | 0 | |
| | Итого за ужин: | | 7,89 | 10,76 | 39,52 | 280,21 | 0,54 | |
| Итого на восьмой день: | | | 56,54 | 80,98 | 237,61 | 1938,74 | 25,38 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 9 день: | 2 неделя | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша пшенная молочная | 200 | 2,17 | 1,31 | 31,1 | 155 | 0 | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 0,003 | 392 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,45 | 7,6 | 14,6 | 136 | 0 | 1 |
| | Итого за завтрак: | | 4,72 | 11,51 | 47,1 | 330 | 0,003 | |
| 2 завтрак: | | | | | | | | |
| | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 92 | 10 | 368 |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты | 60 | 0,6 | 2,2 | 3,8 | 38,6 | 15,7 | 33 |
| | Свекольник | 200 | 1,6 | 4,0 | 11,2 | 87,8 | 7,03 | 58 |
| | Макароны | 130 | 4,78 | 3,92 | 22,91 | 137,32 | | 317 |
| | Бефстроганов из печени | 80 | 13,9 | 16,86 | 20,51 | 253 | 8,71 | 294 |
| | Соус молочный | 50 | 36,2 | 11,3 | 124,2 | 16,58 | 4,9 | 353 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,9 | 30,59 | 124,76 | 11,61 | 374 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | 0 | |
| | Итого за обед: | | 16,36 | 18,43 | 91,48 | 630,1 | 44,74 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Сырники | 100 | 14,95 | 10,13 | 9,12 | 187,2 | 0,2 | 231 |
| | Повидло | 30 | | | 29,9 | 75 | | |
| | Чай | 180 | 3,67 | 3,19 | 12,96 | 107 | 1,6 | 397 |
| | Итого за полдник: | | 22,38 | 18,04 | 54,03 | 435,8 | 1,85 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 401 |
| | Вафли | 28 | 0,31 | 0,33 | 48,47 | 263,95 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Итого за ужин: | | 7,02 | 6,5 | 46,4 | 304 | 1,26 | |
| Итого на девятый день: | | | 51,22 | 55,08 | 259,61 | 1791,9 | 57,85 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10: | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная | 200 | 3,18 | 3,89 | 26,3 | 163 | 0 | 185 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10/15 | 5,93 | 11,98 | 14,62 | 190 | 0,105 | 1/7 |
| | Итого за завтрак: | | 11,96 | 18,28 | 55,28 | 444 | 1,275 | |
| 2 завтрак: | | | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0,3 | 0,2 | 16,3 | 68 | 2 | 399 |
| Обед: | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,81 | 3,69 | 5,61 | 54,96 | 5,588 | 35 |
| | Рассольник | 200 | 2,24 | 2,98 | 10,24 | 73,60 | 5,5 | 74 |
| | Жаркое по-домашнему | 160 | 26,928 | 6,908 | 23,936 | 265,298 | 9,394 | 276 |
| | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 87 | 0 | |
| | Итого за обед: | | 19,8 | 24,42 | 90,32 | 622,49 | 21,008 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | Котлета рыбная | 70 | 9,64 | 4,29 | 8,16 | 109,32 | 0,3 | 255 |
| | Каша рисовая | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 18,2 | 321 |
| | Чай | 180 | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 | 0,003 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | | |
| | Итого за полдник: | | 13,82 | 11,08 | 44,28 | 330,96 | 18,503 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | Кисель | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | | |
| | Итого за ужин: | | 8,58 | 5,95 | 59,87 | 284,2 | 2,46 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Итого на десятый день: | | | 54,46 | 59,93 | 266,05 | 1749,65 | 45,246 | |
| Итого за весь период: | | | 54,33 | 60,43 | 258,11 | 1789,35 | 53,41 | |