



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»
_____ Н.Г.Подгорная

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (1,5 – 3 лет и 3 – 7 лет)
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД № 1»
(МБДОУ «Детский сад № 1»)**

г. ЗУБЦОВ
2021 год.

| Прием пищи 1 день | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | |
| Завтрак | Макароны отварные с маслом и сахаром | 130 | 150 | 6.5 | 7.6 | 5.5 | 5.6 | 42.5 | 50.0 | 238.1 | 271.8 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 10.0 | 37.9 | 37.9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 340 | 400 | 8.8 | 11.5 | 6.4 | 7.1 | 68.5 | 86.7 | 346.5 | 427.2 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Суп гороховый с мясом кур | 180 | 200 | 7.6 | 7.6 | 5.1 | 5.1 | 18.5 | 18.5 | 145.0 | 145.0 |
| | Овощи тушеные с мясом кур | 180 | 230 | 4.9 | 6.8 | 6.5 | 7.5 | 14.7 | 22.6 | 129.3 | 174.6 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 15.2 | 17.2 | 56.5 | 64.1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2.6 | 3.3 | 0.5 | 0.6 | 16.7 | 20.9 | 72.4 | 90.5 |
| | Итого за прием пищи: | 550 | 680 | 16.2 | 18.0 | 11.5 | 11.8 | 72.4 | 88.2 | 432.5 | 500.6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Сок | 180 | 200 | 0.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 13.7 | 18.2 | 57.0 | 76.0 |
| | Печенье | 25 | 25 | 3.0 | 3.0 | 4.7 | 4.7 | 20.0 | 20.0 | 174.4 | 174.4 |
| | Итого за прием пищи: | 205 | 225 | 3.8 | 3.1 | 4.7 | 4.7 | 33.7 | 38.2 | 231.4 | 250.4 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная | 150 | 200 | 7.5 | 9.3 | 8.8 | 9.7 | 31.6 | 39.3 | 227.9 | 273.0 |
| | Кофейный напиток | 150 | 200 | 4.2 | 5.6 | 4.8 | 6.4 | 15.0 | 19.4 | 117.3 | 153.9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 330 | 450 | 14 | 18.8 | 14.5 | 17.6 | 62.6 | 85.4 | 415.7 | 544.4 |
| | Всего за день: | 1425 | 1755 | 42.8 | 51.4 | 37.1 | 41.2 | 237.2 | 298.5 | 1426.1 | 1722.6 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | |
|------------|----------------------------------|--------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | |
| 2 день | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Каша рисовая на молоке | 150 | 200 | 4.0 | 4.9 | 7.2 | 8.0 | 18.2 | 23.3 | 148.7 | 178.2 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 10.0 | 37.9 | 37.9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 360 | 450 | 6.3 | 8.8 | 8.1 | 9.5 | 44.2 | 60.0 | 257.1 | 333.6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с мясом кур и сметаной | 180 | 200 | 4.8 | 5.7 | 6.3 | 6.6 | 7.5 | 12.7 | 101.2 | 124.6 |
| | Котлеты рыбные | 60 | 80 | 9.5 | 11.7 | 1.9 | 2.2 | 4.8 | 6.0 | 87.1 | 106.0 |
| | Пюре картофельное | 120 | 150 | 3.2 | 4.0 | 5.1 | 5.7 | 22.7 | 25.9 | 144.1 | 166.1 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 15.2 | 17.2 | 56.5 | 64.1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2.6 | 3.3 | 0.5 | 0.6 | 16.7 | 20.9 | 72.4 | 90.5 |
| | Итого за прием пищи: | 550 | 680 | 20.3 | 24.9 | 13.8 | 15.1 | 66.9 | 82.7 | 461.3 | 551.3 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Кисель | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 13.0 | 37.8 | 49.2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 210 | 250 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 26.0 | 39.7 | 108.3 | 166.7 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная со сгущенкой | 120 | 150 | 20.8 | 22.5 | 14.5 | 15.4 | 32.6 | 32.8 | 343.0 | 358.9 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 10.0 | 37.9 | 37.9 |
| | Итого за прием пищи: | 300 | 350 | 20.8 | 22.5 | 14.5 | 15.4 | 42.6 | 42.8 | 380.9 | 396.8 |
| | Всего за день: | 1420 | 1730 | 49.7 | 60.1 | 37.3 | 41.5 | 179.7 | 225.2 | 1207.6 | 1448.4 |
| Прием | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая | |

| пищи | | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | Белки | | Жиры | | Углеводы | | ценность | |
|---------|---|-------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная на молоке | 150 | 200 | 4.6 | 5.7 | 7.3 | 8.1 | 19.2 | 24.6 | 157.2 | 189.6 |
| | Какао с молоком | 180 | 200 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 6.6 | 15.4 | 19.7 | 121.1 | 157.7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 360 | 450 | 11.3 | 15.4 | 13.2 | 16.2 | 50.6 | 71.0 | 348.8 | 464.8 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной | 180 | 200 | 4.2 | 4.7 | 5.5 | 5.6 | 8.1 | 11.5 | 93.1 | 107.8 |
| | Рисовые зразы | 180 | 230 | 12.4 | 15.9 | 8.8 | 11.3 | 32.6 | 41.6 | 273.1 | 348.9 |
| | Подлива по-домашнему | 20 | 30 | 1.0 | 1.3 | 0.1 | 0.1 | 6.5 | 8.1 | 30.7 | 38.4 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 15.2 | 17.2 | 56.5 | 64.1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2.6 | 3.3 | 0.5 | 0.6 | 16.7 | 20.9 | 72.4 | 90.5 |
| | Итого за прием пищи: | 570 | 710 | 20.4 | 25.4 | 14.9 | 17.6 | 78.8 | 99.3 | 525.8 | 649.7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 75 | 100 | 0.3 | 0.4 | 0.3 | 0.4 | 8.9 | 11.8 | 33.8 | 45.0 |
| | Итого за прием пищи: | 75 | 100 | 0.3 | 0.4 | 0.3 | 0.4 | 8.9 | 11.8 | 33.8 | 45.0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | Овощи тушеные | 180 | 200 | 4.9 | 6.8 | 6.5 | 7.5 | 14.7 | 22.6 | 129.3 | 174.6 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 10.0 | 37.9 | 37.9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 390 | 450 | 7.2 | 10.7 | 7.4 | 9.0 | 40.7 | 59.3 | 237.7 | 330.0 |
| | Всего за день: | 1395 | 1710 | 39.2 | 51.9 | 35.8 | 43.2 | 179.0 | 241.4 | 1146.1 | 1489.5 |

| Прием пищи 4 день | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша манная на молоке | 150 | 200 | 4.7 | 5.8 | 7.9 | 8.6 | 17.5 | 23.1 | 156.4 | 188.2 |
| | Кисель | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 13.0 | 37.8 | 49.2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 360 | 450 | 7.0 | 9.7 | 8.8 | 10.1 | 43.5 | 62.8 | 264.7 | 354.9 |
| Обед | Рассольник со сметаной | 180 | 200 | 4.4 | 6.8 | 3.7 | 5.6 | 13.9 | 22.8 | 102.3 | 163.0 |
| | Котлета из мяса кур | 60 | 80 | 12.5 | 18.0 | 10.7 | 15.2 | 3.2 | 6.0 | 156.6 | 228.9 |
| | Макаронны отварные | 120 | 150 | 5.2 | 6.3 | 4.2 | 4.3 | 37.5 | 45.0 | 201.6 | 235.3 |
| | Подлива по-домашнему | 20 | 30 | 1.0 | 1.3 | 0.1 | 0.1 | 6.5 | 8.1 | 30.7 | 38.4 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 15.2 | 17.2 | 56.5 | 64.1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2.6 | 3.3 | 0.5 | 0.6 | 16.7 | 20.9 | 72.4 | 90.5 |
| | Итого за прием пищи: | 580 | 710 | 25.9 | 35.9 | 19.2 | 25.8 | 93.0 | 120.0 | 620.1 | 820.2 |
| | Полдник | Сок фруктовый | 180 | 200 | 0.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 13.7 | 18.2 | 57.0 |
| Итого за прием пищи: | | 180 | 200 | 0.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 13.7 | 18.2 | 57.0 | 76.0 |
| Ужин | | Винегрет овощной | 180 | 200 | 2.4 | 3.6 | 3.3 | 3.5 | 18.2 | 27.3 | 103.3 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 10.0 | 37.9 | 37.9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 390 | 450 | 4.7 | 7.5 | 4.2 | 5.0 | 44.2 | 64.0 | 211.7 | 296.7 |
| | Всего за день: | 1500 | 1810 | 38.4 | 54.1 | 32.2 | 40.9 | 194.4 | 265.0 | 1153.5 | 1547.8 |

| Прием пищи 5 день | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | |
|----------------------|------------------------------|--------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная на молоке | 150 | 200 | 4.7 | 5.3 | 7.2 | 7.9 | 17.3 | 27.7 | 156.0 | 191.0 |
| | Кофейный напиток | 180 | 200 | 4.2 | 5.6 | 4.8 | 6.4 | 15.0 | 19.4 | 117.3 | 153.9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 360 | 450 | 11.2 | 14.8 | 12.9 | 15.8 | 48.3 | 73.8 | 343.8 | 462.4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с мясом кур | 180 | 200 | 8.9 | 9.2 | 10.1 | 10.2 | 10.3 | 12.7 | 166.7 | 177.1 |
| | Ленивые голубцы с мясом кур | 180 | 230 | 13.3 | 16.7 | 11.1 | 13.8 | 19.5 | 20.6 | 222.4 | 263.8 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 15.2 | 17.2 | 56.5 | 64.1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2.6 | 3.3 | 0.5 | 0.6 | 16.7 | 20.9 | 72.4 | 90.5 |
| | Итого за прием пищи: | 550 | 680 | 25.0 | 29.4 | 21.7 | 24.6 | 61.7 | 71.4 | 518.0 | 595.5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Булочка «Домашняя» | 60 | 65 | 6.5 | 7.6 | 3.7 | 5.5 | 41.8 | 48.8 | 225.4 | 274.4 |
| | Какао на молоке | 180 | 200 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 6.6 | 15.4 | 19.7 | 121.1 | 157.7 |
| | Итого за прием пищи: | 240 | 265 | 10.9 | 13.4 | 8.7 | 12.1 | 57.2 | 68.5 | 346.5 | 432.1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 120 | 150 | 6.9 | 9.9 | 7.2 | 9.9 | 3.6 | 4.7 | 106.0 | 146.0 |
| | Кисель | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 13.0 | 37.8 | 49.2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 330 | 400 | 9.2 | 13.8 | 8.1 | 11.4 | 29.6 | 44.4 | 214.3 | 312.7 |
| | Всего за день: | 1480 | 1795 | 56.3 | 71.4 | 51.4 | 63.9 | 196.8 | 258.1 | 1422.6 | 1802.7 |

| Прием пищи 6 день | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | |
|--------------------------|-----------------------------|--------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | До 3-х лет | С 3-х до 7-ми лет | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 150 | 6.3 | 7.6 | 5.3 | 5.6 | 34.1 | 40.9 | 200.6 | 234.1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 10.0 | 37.9 | 37.9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 330 | 400 | 8.6 | 11.5 | 6.2 | 7.1 | 60.1 | 177.6 | 309.0 | 389.5 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Суп по-крестьянски с крупой | 180 | 200 | 4.1 | 4.9 | 4.8 | 4.9 | 12.1 | 18.2 | 104.7 | 131.9 |
| | Овощи тушеные с мясом кур | 180 | 230 | 4.9 | 6.8 | 6.5 | 7.5 | 14.7 | 22.6 | 129.3 | 174.6 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 15.2 | 17.2 | 56.5 | 64.1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2.6 | 3.3 | 0.5 | 0.6 | 16.7 | 20.9 | 72.4 | 90.5 |
| | Итого за прием пищи: | 550 | 680 | 11.8 | 15.2 | 11.8 | 13.0 | 58.7 | 78.9 | 362.9 | 461.1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Кисель | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 13.0 | 37.8 | 49.2 |
| | Печенье | 25 | 25 | 3.0 | 3.0 | 4.7 | 4.7 | 20.0 | 20.0 | 174.4 | 174.4 |
| | Итого за прием пищи: | 220 | 240 | 3.0 | 3.0 | 4.7 | 4.7 | 30.0 | 33.0 | 212.2 | 223.6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | Молочная вермишель | 150 | 200 | 6.0 | 6.8 | 7.7 | 8.1 | 28.4 | 33.6 | 202.1 | 228.5 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 10.0 | 37.9 | 37.9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 360 | 450 | 8.3 | 10.7 | 8.6 | 9.6 | 54.4 | 70.3 | 310.5 | 383.9 |
| | Всего за день: | 1445 | 1755 | 31.7 | 40.4 | 31.3 | 34.4 | 176.2 | 329.8 | 1194.6 | 1458.1 |

| Прием пищи 7 день | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | |
|--------------------------|--|----------------|-----------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|
| | | До 3- х лет | С 3-х до 7- ми лет | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150 | 200 | 4.6 | 5.7 | 7.3 | 8.1 | 19.2 | 24.6 | 157.2 | 189.6 |
| | Какао на молоке | 180 | 200 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 6.6 | 15.4 | 19.7 | 121.1 | 157.7 |
| | Печенье | 25 | 25 | 3.0 | 3.0 | 4.7 | 4.7 | 20.0 | 20.0 | 174.4 | 174.4 |
| | Итого за прием пищи: | 355 | 425 | 12.0 | 14.5 | 17.0 | 19.4 | 54.6 | 64.3 | 452.7 | 521.7 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 200 | 2.3 | 2.7 | 3.6 | 3.9 | 11.2 | 13.3 | 83.6 | 95.1 |
| | Рыба запеченная | 60 | 80 | 9.2 | 15.8 | 2.6 | 2.9 | 10.0 | 10.0 | 113.6 | 157.2 |
| | Рис отварной с подливой | 120 | 150 | 3.8 | 4.5 | 4.9 | 5.2 | 31.6 | 37.9 | 174.6 | 202.9 |
| | Подлива по-домашнему | 20 | 30 | 1.0 | 1.3 | 0.1 | 0.1 | 6.5 | 8.1 | 30.7 | 38.4 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 15.2 | 17.2 | 56.5 | 64.1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2.6 | 3.3 | 0.5 | 0.6 | 16.7 | 20.9 | 72.4 | 90.5 |
| | Итого за прием пищи: | 570 | 730 | 19.1 | 27.8 | 11.7 | 12.7 | 91.2 | 107.4 | 531.4 | 648.2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 180 | 200 | 0.8 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 13.7 | 18.2 | 57.0 | 76.0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 210 | 250 | 3.1 | 4.9 | 0.9 | 1.5 | 29.7 | 44.9 | 127.5 | 133.5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожно-рисовая с сгущенкой | 120 | 150 | 19.9 | 19.9 | 12.9 | 12.9 | 24.6 | 24.6 | 291.8 | 291.8 |
| | Кофейный напиток | 180 | 200 | 4.2 | 5.6 | 4.8 | 6.4 | 15.0 | 19.4 | 117.3 | 153.9 |
| | Итого за прием пищи: | 300 | 350 | 24.1 | 25.5 | 17.7 | 19.3 | 39.2 | 44.0 | 409.1 | 445.7 |
| | Всего за день: | 1115 | 1530 | 58.3 | 72.7 | 37.3 | 52.9 | 214.7 | 260.6 | 1520.4 | 1749.1 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | |
|---------------|-----------------------------|--------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150 | 200 | 4.0 | 4.9 | 7.2 | 8.0 | 18.2 | 23.3 | 148.7 | 178.2 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 10.0 | 37.9 | 37.9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 360 | 450 | 6.3 | 8.8 | 8.1 | 9.5 | 44.2 | 60.0 | 257.1 | 333.6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Свекольник | 180 | 200 | 5.3 | 5.8 | 6.8 | 6.9 | 10.0 | 14.2 | 115.6 | 132.3 |
| | Плов с мясом кур | 120 | 230 | 8.0 | 11.6 | 11.5 | 15.9 | 26.3 | 35.9 | 231.1 | 319.3 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 15.2 | 17.2 | 56.5 | 64.1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2.6 | 3.3 | 0.5 | 0.6 | 16.7 | 20.9 | 72.4 | 90.5 |
| | Итого за прием пищи: | 550 | 680 | 16.1 | 20.9 | 18.8 | 23.4 | 68.2 | 88.2 | 475.0 | 606.2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 80 | 80 | 9.7 | 9.7 | 7.1 | 7.1 | 41.9 | 41.9 | 269.9 | 269.9 |
| | Кисель | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 13.0 | 37.8 | 49.2 |
| | Итого за прием пищи: | 260 | 280 | 9.7 | 9.7 | 7.1 | 7.1 | 51.9 | 54.9 | 307.7 | 319.3 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 50 | 50 | 6.4 | 6.4 | 5.8 | 5.8 | 0.4 | 0.4 | 78.5 | 78.5 |
| | Чай с молоком | 180 | 200 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 6.6 | 15.4 | 19.7 | 121.1 | 157.7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 260 | 300 | 13.1 | 16.1 | 11.7 | 13.9 | 31.8 | 46.8 | 270.1 | 353.2 |
| | Всего за день: | 1430 | 1710 | 45.2 | 55.5 | 45.7 | 53.9 | 256.1 | 249.9 | 1309.0 | 1612.3 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | |
|---------------|-----------------------------|--------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | |
| 9 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр (порциями) | 7 | 7 | 2.6 | 2.6 | 2.7 | 2.7 | 0.0 | 0.0 | 35.2 | 35.2 |
| | Каша гречневая молочная | 150 | 200 | 7.5 | 9.3 | 8.8 | 9.7 | 31.6 | 39.3 | 227.9 | 273.0 |
| | Кофейный напиток | 180 | 200 | 4.2 | 5.6 | 4.8 | 6.4 | 15.0 | 19.4 | 117.3 | 153.9 |
| | Жлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 367 | 457 | 16.6 | 21.4 | 17.2 | 20.3 | 62.6 | 85.4 | 450.9 | 579.6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Суп рыбный с картофелем | 180 | 200 | 5.8 | 9.4 | 3.4 | 4.4 | 13.3 | 18.2 | 103.2 | 145.2 |
| | Капуста тушеная с мясом кур | 120 | 230 | 4.9 | 6.8 | 6.5 | 7.5 | 14.7 | 22.6 | 129.3 | 174.6 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 15.2 | 17.2 | 56.5 | 64.1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2.6 | 3.3 | 0.5 | 0.6 | 16.7 | 20.9 | 72.4 | 90.5 |
| | Итого за прием пищи: | 550 | 680 | 13.5 | 19.7 | 10.4 | 12.5 | 59.9 | 78.9 | 361.4 | 474.4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт свежий (банан) | 75 | 100 | 1.1 | 1.5 | 0.1 | 0.1 | 16.4 | 21.8 | 66.8 | 89.0 |
| | Итого за прием пищи: | 75 | 100 | 1.1 | 1.5 | 0.1 | 0.1 | 16.4 | 21.8 | 66.8 | 89.0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | Маннные биточки с повидлом | 120 | 150 | 8.5 | 8.6 | 7.3 | 9.4 | 51.5 | 53.9 | 303.6 | 331.8 |
| | Какао на молоке | 180 | 200 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 6.6 | 15.4 | 19.7 | 121.1 | 157.7 |
| | Итого за прием пищи: | 300 | 350 | 12.9 | 14.4 | 12.3 | 16.0 | 66.9 | 73.6 | 424.7 | 489.5 |
| | Всего за день: | 1292 | 1587 | 44.1 | 57.0 | 40.0 | 48.9 | 205.8 | 259.7 | 1303.8 | 1632.5 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | |
|----------------|------------------------------|--------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | |
| 10 день | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150 | 200 | 4.7 | 5.8 | 7.9 | 8.6 | 17.5 | 23.1 | 156.4 | 188.2 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 10.0 | 37.9 | 37.9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 360 | 450 | 7.0 | 9.7 | 8.8 | 10.1 | 43.5 | 59.8 | 264.8 | 343.6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с мясом кур | 180 | 200 | 8.9 | 9.2 | 10.1 | 10.2 | 10.3 | 12.7 | 166.7 | 177.1 |
| | Гуляш из мяса кур | 60 | 80 | 10.3 | 12.7 | 4.0 | 4.4 | 8.9 | 8.9 | 111.8 | 125.5 |
| | Пюре картофельное | 120 | 150 | 3.2 | 4.0 | 5.1 | 5.7 | 22.7 | 25.9 | 144.1 | 166.1 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 15.2 | 17.2 | 56.5 | 64.1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2.6 | 3.3 | 0.5 | 0.6 | 16.7 | 20.9 | 72.4 | 90.5 |
| | Итого за прием пищи: | 550 | 680 | 25.2 | 29.4 | 19.7 | 20.9 | 78.0 | 85.6 | 551.5 | 623.3 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | Кисель | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 13.0 | 37.8 | 49.2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 16.0 | 26.7 | 70.5 | 117.5 |
| | Итого за прием пищи: | 210 | 250 | 2.3 | 3.9 | 0.9 | 1.5 | 26.0 | 39.7 | 108.3 | 166.7 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | Оладьи с сгущенным молоком | 120 | 150 | 8.5 | 8.6 | 7.3 | 9.4 | 51.5 | 53.9 | 303.6 | 331.8 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 10.0 | 37.9 | 37.9 |
| | Итого за прием пищи: | 300 | 350 | 8.5 | 8.6 | 7.3 | 9.4 | 61.5 | 63.9 | 341.5 | 369.7 |
| | Всего за день: | 1420 | 1730 | 43.0 | 51.6 | 36.7 | 41.9 | 209.0 | 249.0 | 1266.1 | 1503.3 |