



**Утверждаю:**  
**Заведующий МБДОУ**  
**Тат. Каргалинский**  
**детский сад «Гузель»**  
**Надырова Р.Р.**  
**01.09.2024г.**

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с  
12 часовым пребыванием  
МБДОУ Тат-Каргалинский  
детский сад «Гузель»**

**сезон: весна-лето**

При составлении меню использован Сборник рецептур блюд и  
кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях  
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------------|
|                         |                                      |                | Б                    | Ж     | У      |                                   |                |
| День 1                  |                                      |                |                      |       |        |                                   |                |
| Завтрак:                | Суп молочный с макаронными изделиями | 200            | 5.75                 | 5.21  | 18.84  | 116.2                             | 93             |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 30             | 2.28                 | 0.27  | 14.01  | 64.08                             | 701            |
|                         | Какао с молоком                      | 200            | 4                    | 3.4   | 17.4   | 118                               | 397            |
| Итого за завтрак        |                                      | 430            | 12.03                | 8.88  | 50.25  | 298.28                            |                |
| Второй завтрак:         | Яблоко                               | 100            | 0.4                  | 0.4   | 9.8    | 47                                | 144            |
| Итого за второй завтрак |                                      | 100            | 0.4                  | 0.4   | 9.8    | 47                                |                |
| Обед:                   |                                      |                |                      |       |        |                                   |                |
| салат                   | Салат из репчатого лука              | 50             | 0.67                 | 3.08  | 3.89   | 46.05                             | 11             |
| первое блюдо            | Борщ с капустой и картофелем         | 180            | 3.42                 | 4.1   | 10.8   | 93.42                             | 57             |
| второе блюдо            | Котлеты из говядины                  | 70             | 12.6                 | 7.45  | 14.7   | 180                               | 282            |
|                         | Картофельное пюре                    | 130            | 3.06                 | 4.8   | 20.45  | 137.25                            | 65             |
| третье блюдо            | Компот из сухофруктов                | 180            | 0.49                 | 0.01  | 24.84  | 101.7                             | 376            |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 20             | 1.58                 | 0.2   | 9.66   | 47                                | 701            |
|                         | Хлеб ржаной                          | 50             | 3.3                  | 0.6   | 16.7   | 87                                | 15а            |
| Итого за обед           |                                      | 680            | 25.12                | 20.24 | 101.04 | 692.42                            |                |
| Полдник:                | Печенье                              | 50             | 10.25                | 5.75  | 30.3   | 235                               | 151            |
|                         | Чай с молоком                        | 200            | 2.67                 | 2.34  | 14.31  | 99                                | 394            |
| Итого за полдник        |                                      | 250            | 12.92                | 8.09  | 44.61  | 334                               |                |
| Ужин:                   | Каша вязкая пшениная                 | 180            | 4.2                  | 5.6   | 30.8   | 192.4                             | 417            |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 20             | 2.28                 | 0.27  | 14.01  | 64.08                             | 701            |
|                         | Чай сладкий с сахаром                | 200            | 0.06                 | 0.02  | 9.99   | 37                                | 391            |
| Итого за ужин           |                                      | 400            | 6.54                 | 5.89  | 54.8   | 293.48                            |                |
| Итого:                  |                                      | 1860           | 57.01                | 43.5  | 260.5  | 1665.18                           |                |
|                         |                                      |                |                      |       |        |                                   |                |

## День 2

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

| День 3                         |                                          |             |              |              |               |                |     |
|--------------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>Завтрак:</b>                | Каша вязкая «Дружба»                     | 180         | 4.2          | 5.6          | 30.8          | 192.4          | 168 |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2.28         | 0.27         | 14.01         | 64.08          | 701 |
|                                | Какао с молоком                          | 200         | 4            | 3.4          | 17.4          | 118            | 397 |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                          | <b>410</b>  | <b>10.48</b> | <b>9.27</b>  | <b>62.21</b>  | <b>374.48</b>  |     |
| <b>Второй завтрак:</b>         | Яблоко                                   | 100         | 0.4          | 0.4          | 9.8           | 47             | 144 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                          | <b>100</b>  | <b>0.4</b>   | <b>0.4</b>   | <b>9.8</b>    | <b>47</b>      |     |
| <b>Обед:</b>                   |                                          |             |              |              |               |                |     |
| салат                          | Нарезка из помидоров                     | 50          | 0.65         | 0.15         | 1.7           | 11.75          | 14  |
| первое блюдо                   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180         | 3.83         | 2.5          | 13.63         | 100            | 82  |
| второе блюдо                   | Мясо тушеное с овощами в соусе           | 200         | 3            | 4.1          | 11.6          | 326            | 274 |
| третье блюдо                   | Компот из сухофруктов                    | 180         | 0.49         | 0.01         | 24.84         | 101.7          | 376 |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1.58         | 0.2          | 9.66          | 47             | 701 |
|                                | Хлеб ржаной                              | 50          | 3.3          | 0.6          | 16.7          | 87             | 15a |
| <b>Итого за обед</b>           |                                          | <b>680</b>  | <b>12.85</b> | <b>7.56</b>  | <b>78.13</b>  | <b>673.45</b>  |     |
| <b>Полдник:</b>                | Ватрушка с повидлом                      | 80          | 7.75         | 3.41         | 60.38         | 304.12         | 442 |
|                                | Чай сладкий с сахаром                    | 200         | 0.06         | 0.02         | 9.99          | 37             | 391 |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                          | <b>280</b>  | <b>7.81</b>  | <b>3.43</b>  | <b>70.37</b>  | <b>341.12</b>  |     |
| <b>Ужин:</b>                   | Запеканка творожная с морковью           | 120         | 13.92        | 12.24        | 27.6          | 280.8          | 238 |
|                                | Чай с молоком                            | 200         | 2.67         | 2.34         | 14.31         | 99             | 394 |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                          | <b>320</b>  | <b>16.59</b> | <b>14.58</b> | <b>41.91</b>  | <b>379.8</b>   |     |
| <b>Итого:</b>                  |                                          | <b>1790</b> | <b>48.13</b> | <b>35.24</b> | <b>262.42</b> | <b>1815.85</b> |     |

| День 4                         |                                                 |             |              |              |               |                |     |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>Завтрак:</b>                | Каша манная                                     | 180         | 4            | 5            | 29.6          | 180            | 416 |
|                                | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 2.28         | 0.27         | 14.01         | 64.08          | 701 |
|                                | Кофейный напиток с молоком                      | 200         | 3            | 2.6          | 15.8          | 100            | 395 |
|                                | Сыр                                             | 10          | 1.18         | 1.5          | 3.45          | 32.25          | 7   |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                                 | <b>420</b>  | <b>10.46</b> | <b>9.37</b>  | <b>62.86</b>  | <b>376.33</b>  |     |
| <b>Второй завтрак:</b>         | Банан                                           | 100         | 0.5          | 0.5          | 21            | 96             | 156 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                                 | <b>100</b>  | <b>0.5</b>   | <b>0.5</b>   | <b>21</b>     | <b>96</b>      |     |
| <b>Обед:</b>                   |                                                 |             |              |              |               |                |     |
| салат                          | Салат из репчатого лука                         | 50          | 0.67         | 3.08         | 3.89          | 46.05          | 11  |
| первое блюдо                   | Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный) | 180         | 2            | 2.37         | 9.22          | 66.24          | 74  |
| второе блюдо                   | Котлеты рыбные любительские                     | 70          | 10.4         | 3.36         | 8.48          | 108            | 256 |
|                                | Каша рассыпчатая гречневая                      | 120         | 7.41         | 4.94         | 32.5          | 208            | 313 |
| третье блюдо                   | Компот из сухофруктов                           | 180         | 0.49         | 0.01         | 24.84         | 101.7          | 376 |
|                                | Хлеб пшеничный                                  | 20          | 1.58         | 0.2          | 9.66          | 47             | 701 |
|                                | Хлеб ржаной                                     | 50          | 3.3          | 0.6          | 16.7          | 87             | 15a |
| <b>Итого за обед</b>           |                                                 | <b>670</b>  | <b>25.85</b> | <b>14.56</b> | <b>105.29</b> | <b>663.99</b>  |     |
| <b>Полдник:</b>                | Печенье                                         | 50          | 10.25        | 5.75         | 30.3          | 235            | 151 |
|                                | Чай с молоком                                   | 200         | 2.67         | 2.34         | 14.31         | 99             | 394 |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                                 | <b>250</b>  | <b>12.92</b> | <b>8.09</b>  | <b>44.61</b>  | <b>334</b>     |     |
| <b>Ужин:</b>                   | Картофель тушеный                               | 180         | 5.33         | 3.41         | 18.93         | 191.75         | 133 |
|                                | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 2.28         | 0.27         | 14.01         | 64.08          | 701 |
|                                | Чай сладкий с сахаром                           | 200         | 0.06         | 0.02         | 9.99          | 37             | 391 |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                                 | <b>410</b>  | <b>7.67</b>  | <b>3.7</b>   | <b>42.93</b>  | <b>292.83</b>  |     |
| <b>Итого:</b>                  |                                                 | <b>1850</b> | <b>57.4</b>  | <b>36.22</b> | <b>276.69</b> | <b>1763.15</b> |     |

| День 5                         |                                      |             |              |              |               |                |     |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>Завтрак:</b>                | Каша геркулесовая                    | 180         | 5            | 2.6          | 32.4          | 174            | 413 |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2.28         | 0.27         | 14.01         | 64.08          | 701 |
|                                | Какао с молоком                      | 200         | 4            | 3.4          | 17.4          | 118            | 397 |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                      | <b>410</b>  | <b>11.28</b> | <b>6.27</b>  | <b>63.81</b>  | <b>356.08</b>  |     |
| <b>Второй завтрак:</b>         | Сок фруктовый                        | 150         | 0.5          | 0.1          | 10.1          | 69             | 134 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                      | <b>150</b>  | <b>0.5</b>   | <b>0.1</b>   | <b>10.1</b>   | <b>69</b>      |     |
| <b>Обед:</b>                   |                                      |             |              |              |               |                |     |
| салат                          | Нарезка из огурцов                   | 50          | 0.55         | 0.09         | 1.84          | 9.49           | 13  |
| первое блюдо                   | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 180         | 2.7          | 5.2          | 11            | 60             | 81  |
| второе блюдо                   | Птица тушеная                        | 70          | 12.56        | 7.52         | 2.64          | 135.2          | 277 |
|                                | Гороховое пюре                       | 130         | 12.8         | 0.9          | 29.3          | 170.08         | 108 |
| третье блюдо                   | Компот из сухофруктов                | 180         | 0.49         | 0.01         | 24.84         | 101.7          | 376 |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1.58         | 0.2          | 9.66          | 47             | 701 |
|                                | Хлеб ржаной                          | 50          | 3.3          | 0.6          | 16.7          | 87             | 15a |
| <b>Итого за обед</b>           |                                      | <b>680</b>  | <b>33.98</b> | <b>14.52</b> | <b>95.98</b>  | <b>610.47</b>  |     |
| <b>Полдник:</b>                | Пирожок печеный с капустой           | 70          | 5.4          | 7.6          | 23.4          | 187.8          | 454 |
|                                | Чай сладкий с сахаром                | 200         | 0.06         | 0.02         | 9.99          | 37             | 391 |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                      | <b>270</b>  | <b>5.46</b>  | <b>7.62</b>  | <b>33.39</b>  | <b>224.8</b>   |     |
| <b>Ужин:</b>                   | Суп молочный с макаронными изделиями | 200         | 5.75         | 5.21         | 18.84         | 146.2          | 93  |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2.28         | 0.27         | 14.01         | 64.08          | 701 |
|                                | Кисель                               | 200         | 9            | 4.5          | 11.4          | 121            | 378 |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                      | <b>430</b>  | <b>17.03</b> | <b>9.98</b>  | <b>44.25</b>  | <b>331.28</b>  |     |
| <b>Итого:</b>                  |                                      | <b>1940</b> | <b>68.25</b> | <b>38.49</b> | <b>247.53</b> | <b>1591.63</b> |     |

| День 6                         |                                      |             |              |              |               |               |     |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| <b>Завтрак:</b>                | Каша геркулесовая                    | 180         | 5            | 2.6          | 32.4          | 174           | 413 |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2.28         | 0.27         | 14.01         | 64.08         | 701 |
|                                | Кофейный напиток с молоком           | 200         | 3            | 2.6          | 15.8          | 100           | 395 |
|                                | Сыр                                  | 10          | 1.18         | 1.5          | 3.45          | 32.25         | 7   |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                      | <b>420</b>  | <b>11.46</b> | <b>6.97</b>  | <b>65.66</b>  | <b>370.33</b> |     |
| <b>Второй завтрак:</b>         | Сок фруктовый                        | 150         | 0.5          | 0.1          | 10.1          | 69            | 134 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                      | <b>150</b>  | <b>0.5</b>   | <b>0.1</b>   | <b>10.1</b>   | <b>69</b>     |     |
| <b>Обед:</b>                   |                                      |             |              |              |               |               |     |
| салат                          | Салат из репчатого лука              | 50          | 0.67         | 3.08         | 3.89          | 46.05         | 11  |
| первое блюдо                   | Щи из свежей капусты и картофелем    | 180         | 1.26         | 3.51         | 6.1           | 61            | 67  |
| второе блюдо                   | Тефтели мясные                       | 70          | 5.52         | 6.24         | 7.28          | 108           | 287 |
|                                | Макаронные изделия отварные с маслом | 130         | 3.51         | 2.86         | 22.1          | 130           | 205 |
| третье блюдо                   | Компот из сухофруктов                | 180         | 0.49         | 0.01         | 24.84         | 101.7         | 376 |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1.58         | 0.2          | 9.66          | 47            | 701 |
|                                | Хлеб ржаной                          | 50          | 3.3          | 0.6          | 16.7          | 87            | 15a |
| <b>Итого за обед</b>           |                                      | <b>680</b>  | <b>16.33</b> | <b>16.5</b>  | <b>90.57</b>  | <b>580.75</b> |     |
| <b>Полдник:</b>                | Печенье                              | 50          | 10.25        | 5.75         | 30.3          | 235           | 151 |
|                                | Чай с молоком                        | 200         | 2.67         | 2.34         | 14.31         | 99            | 394 |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                      | <b>250</b>  | <b>12.92</b> | <b>8.09</b>  | <b>44.61</b>  | <b>334</b>    |     |
| <b>Ужин:</b>                   | Тефтели рыбные                       | 70          | 8.94         | 0.4          | 7.11          | 118           | 72  |
|                                | Капуста тушеная                      | 120         | 3.14         | 4.63         | 31.61         | 180.74        | 315 |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2.28         | 0.27         | 14.01         | 64.08         | 701 |
|                                | Чай сладкий с сахаром                | 200         | 0.06         | 0.02         | 9.99          | 37            | 391 |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                      | <b>420</b>  | <b>14.42</b> | <b>5.32</b>  | <b>62.72</b>  | <b>399.82</b> |     |
| <b>Итого:</b>                  |                                      | <b>1920</b> | <b>55.63</b> | <b>36.98</b> | <b>273.66</b> | <b>1753.9</b> |     |
|                                |                                      |             |              |              |               |               |     |

| День 7                                 |                                                |             |              |              |               |                |     |
|----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>Завтрак:</b>                        | Суп молочный<br>рисовый                        | 200         | 5.38         | 5.37         | 19.6          | 148.2          | 94  |
|                                        | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 2.28         | 0.27         | 14.01         | 64.08          | 701 |
|                                        | Какао с молоком                                | 200         | 4            | 3.4          | 17.4          | 118            | 397 |
|                                        | Сыр                                            | 10          | 1.18         | 1.5          | 3.45          | 32.25          | 7   |
| <b>Итого за<br/>завтрак</b>            |                                                | <b>440</b>  | <b>12.84</b> | <b>10.54</b> | <b>54.46</b>  | <b>362.53</b>  |     |
| <b>Второй<br/>завтрак:</b>             | Банан                                          | 100         | 0.5          | 0.5          | 21            | 96             | 156 |
| <b>Итого за<br/>второй<br/>завтрак</b> |                                                | <b>100</b>  | <b>0.5</b>   | <b>0.5</b>   | <b>21</b>     | <b>96</b>      |     |
| <b>Обед:</b>                           |                                                |             |              |              |               |                |     |
| салат                                  | Нарезка из огурцов                             | 50          | 0.55         | 0.09         | 1.84          | 9.49           | 13  |
| первое блюдо                           | Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 180         | 3.83         | 2.5          | 13.63         | 92             | 82  |
| второе блюдо                           | Птица тушеная                                  | 70          | 12.56        | 7.52         | 2.64          | 135.2          | 277 |
|                                        | Каша рассыпчатая<br>гречневая                  | 120         | 7.41         | 4.94         | 32.5          | 208            | 313 |
| третье блюдо                           | Компот из<br>сухофруктов                       | 180         | 0.49         | 0.01         | 24.84         | 101.7          | 376 |
|                                        | Хлеб пшеничный                                 | 20          | 1.58         | 0.2          | 9.66          | 47             | 701 |
|                                        | Хлеб ржаной                                    | 50          | 3.3          | 0.6          | 16.7          | 87             | 15a |
| <b>Итого за<br/>обед</b>               |                                                | <b>670</b>  | <b>29.72</b> | <b>15.86</b> | <b>101.81</b> | <b>680.39</b>  |     |
| <b>Полдник:</b>                        | Булочка с изюмом                               | 70          | 6.9          | 2.4          | 47.9          | 170            | 453 |
|                                        | Чай с молоком                                  | 200         | 2.67         | 2.34         | 14.31         | 99             | 394 |
| <b>Итого за<br/>полдник</b>            |                                                | <b>270</b>  | <b>9.57</b>  | <b>4.74</b>  | <b>62.21</b>  | <b>269</b>     |     |
| <b>Ужин:</b>                           | Запеканка творожная                            | 120         | 18.12        | 12.84        | 29.16         | 306            | 237 |
|                                        | Соус сметанный                                 | 20          | 0.4          | 1.3          | 1.5           | 20             | 354 |
|                                        | Чай сладкий с<br>сахаром                       | 200         | 0.06         | 0.02         | 9.99          | 37             | 391 |
| <b>Итого за<br/>ужин</b>               |                                                | <b>340</b>  | <b>18.58</b> | <b>14.16</b> | <b>40.65</b>  | <b>363</b>     |     |
| <b>Итого:</b>                          |                                                | <b>1820</b> | <b>71.21</b> | <b>45.8</b>  | <b>280.13</b> | <b>1770.92</b> |     |



| День 8                         |                                     |             |              |              |               |                |     |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>Завтрак:</b>                | Каша манная                         | 180         | 4            | 5            | 29.6          | 180            | 416 |
|                                | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2.28         | 0.27         | 14.01         | 64.08          | 701 |
|                                | Кофейный напиток с молоком          | 200         | 3            | 2.6          | 15.8          | 100            | 395 |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                     | <b>410</b>  | <b>10.46</b> | <b>9.37</b>  | <b>62.86</b>  | <b>376.33</b>  |     |
| <b>Второй завтрак:</b>         | Сок фруктовый                       | 150         | 0.5          | 0.1          | 10.1          | 69             | 134 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                     | <b>150</b>  | <b>0.5</b>   | <b>0.1</b>   | <b>10.1</b>   | <b>69</b>      |     |
| <b>Обед:</b>                   |                                     |             |              |              |               |                |     |
| салат                          | Нарезка из помидоров                | 50          | 0.65         | 0.15         | 1.7           | 11.75          | 14  |
| первое блюдо                   | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180         | 5.85         | 4.2          | 13            | 133.6          | 81  |
| второе блюдо                   | Плов с мясом                        | 200         | 20           | 18.4         | 33.4          | 380            | 132 |
| третье блюдо                   | Компот из сухофруктов               | 180         | 0.49         | 0.01         | 24.84         | 101.7          | 376 |
|                                | Хлеб пшеничный                      | 20          | 1.58         | 0.2          | 9.66          | 47             | 701 |
|                                | Хлеб ржаной                         | 50          | 3.3          | 0.6          | 16.7          | 87             | 15a |
| <b>Итого за обед</b>           |                                     | <b>680</b>  | <b>31.87</b> | <b>23.56</b> | <b>99.3</b>   | <b>761.05</b>  |     |
| <b>Полдник:</b>                | Ватрушка с творогом                 | 70          | 8.55         | 5.7          | 37.5          | 240            | 313 |
|                                | Чай сладкий с сахаром               | 200         | 0.06         | 0.02         | 9.99          | 37             | 391 |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                     | <b>270</b>  | <b>8.61</b>  | <b>5.72</b>  | <b>47.49</b>  | <b>277</b>     |     |
| <b>Ужин:</b>                   | Рагу овощное                        | 180         | 17.7         | 31.68        | 3.56          | 369.42         | 137 |
|                                | Хлеб пшеничный                      | 20          | 2.28         | 0.27         | 14.01         | 64.08          | 701 |
|                                | Чай сладкий с сахаром               | 200         | 0.06         | 0.02         | 9.99          | 37             | 391 |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                     | <b>400</b>  | <b>20.04</b> | <b>31.97</b> | <b>27.56</b>  | <b>470.5</b>   |     |
| <b>Итого:</b>                  |                                     | <b>1910</b> | <b>68.08</b> | <b>35.85</b> | <b>318.67</b> | <b>1830.23</b> |     |

| День 9                         |                                |             |              |              |               |                |     |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>Завтрак:</b>                | Каша вязкая пшеничная          | 180         | 4.2          | 5.6          | 30.8          | 192.4          | 417 |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 30          | 2.28         | 0.27         | 14.01         | 64.08          | 701 |
|                                | Какао с молоком                | 200         | 4            | 3.4          | 17.4          | 118            | 397 |
|                                | Сыр                            | 10          | 1.18         | 1.5          | 3.45          | 32.25          | 7   |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                | <b>420</b>  | <b>11.66</b> | <b>10.77</b> | <b>65.66</b>  | <b>406.73</b>  |     |
| <b>Второй завтрак:</b>         | Банан                          | 100         | 0.5          | 0.5          | 21            | 96             | 156 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                | <b>100</b>  | <b>0.5</b>   | <b>0.5</b>   | <b>21</b>     | <b>96</b>      |     |
| <b>Обед:</b>                   |                                |             |              |              |               |                |     |
| салат                          | Салат из репчатого лука        | 50          | 0.67         | 3.08         | 3.89          | 46.05          | 11  |
| первое блюдо                   | Борщ с картофелем (свекольник) | 180         | 3.4          | 4.1          | 10.78         | 110            | 58  |
| второе блюдо                   | Котлеты рыбные любительские    | 70          | 10.4         | 3.36         | 8.48          | 108            | 256 |
|                                | Картофель тушеный              | 130         | 3.2          | 2            | 11.17         | 75.35          | 133 |
| третье блюдо                   | Кисель                         | 180         | 8.05         | 4.03         | 10.26         | 109            | 378 |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 20          | 1.58         | 0.2          | 9.66          | 47             | 701 |
|                                | Хлеб ржаной                    | 50          | 3.3          | 0.6          | 16.7          | 87             | 15a |
| <b>Итого за обед</b>           |                                | <b>680</b>  | <b>30.6</b>  | <b>17.37</b> | <b>70.94</b>  | <b>582.4</b>   |     |
| <b>Полдник:</b>                | Печенье                        | 50          | 10.25        | 5.75         | 30.3          | 235            | 151 |
|                                | Чай с молоком                  | 200         | 2.67         | 2.34         | 14.31         | 99             | 394 |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                | <b>250</b>  | <b>12.92</b> | <b>8.09</b>  | <b>44.61</b>  | <b>334</b>     |     |
| <b>Ужин:</b>                   | Плов из птицы                  | 200         | 20           | 18.4         | 33.4          | 320            | 132 |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 30          | 1.32         | 0.24         | 6.67          | 34.8           | 15a |
|                                | Чай сладкий с сахаром          | 200         | 0.06         | 0.02         | 9.99          | 37             | 391 |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                | <b>430</b>  | <b>21.38</b> | <b>18.66</b> | <b>50.06</b>  | <b>391.8</b>   |     |
| <b>Итого:</b>                  |                                | <b>1880</b> | <b>77.06</b> | <b>55.39</b> | <b>252.27</b> | <b>1810.93</b> |     |

| День 10                                                                  |                                       |              |               |               |                |                 |     |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| <b>Завтрак:</b>                                                          | Каша вязкая пшеничная                 | 180          | 5.2           | 5.6           | 32.6           | 203             | 168 |
|                                                                          | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2.28          | 0.27          | 14.01          | 64.08           | 701 |
|                                                                          | Кофейный напиток с молоком            | 200          | 3             | 2.6           | 15.8           | 100             | 395 |
| <b>Итого за завтрак</b>                                                  |                                       | <b>410</b>   | <b>10.48</b>  | <b>8.47</b>   | <b>62.41</b>   | <b>367.08</b>   |     |
| <b>Второй завтрак:</b>                                                   | Яблоко                                | 100          | 0.4           | 0.4           | 9.8            | 47              | 144 |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                                           |                                       | <b>100</b>   | <b>0.4</b>    | <b>0.4</b>    | <b>9.8</b>     | <b>47</b>       |     |
| <b>Обед:</b>                                                             |                                       |              |               |               |                |                 |     |
| салат                                                                    | Нарезка из огурцов                    | 50           | 0.55          | 0.09          | 1.84           | 9.49            | 13  |
| первое блюдо                                                             | Суп картофельный с крупой (пшеничный) | 180          | 3.4           | 2.4           | 9.22           | 66.24           | 80  |
| второе блюдо                                                             | Гуляш из отварного мяса               | 80           | 10.24         | 8.24          | 2.64           | 125.6           | 277 |
|                                                                          | Макаронные изделия отварные с маслом  | 110          | 2.97          | 2.42          | 18.7           | 110             | 205 |
| третье блюдо                                                             | Компот из сухофруктов                 | 180          | 0.49          | 0.01          | 24.84          | 101.7           | 376 |
|                                                                          | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1.58          | 0.2           | 9.66           | 47              | 701 |
|                                                                          | Хлеб ржаной                           | 50           | 3.3           | 0.6           | 16.7           | 87              | 15a |
| <b>Итого за обед</b>                                                     |                                       | <b>670</b>   | <b>22.53</b>  | <b>13.96</b>  | <b>83.6</b>    | <b>547.03</b>   |     |
| <b>Полдник:</b>                                                          | Ватрушка с творогом                   | 70           | 8.55          | 5.7           | 37.5           | 170             | 313 |
|                                                                          | Чай с молоком                         | 200          | 2.67          | 2.34          | 14.31          | 99              | 394 |
| <b>Итого за полдник</b>                                                  |                                       | <b>270</b>   | <b>11.22</b>  | <b>8.04</b>   | <b>51.81</b>   | <b>269</b>      |     |
| <b>Ужин:</b>                                                             | Омлет натуральный                     | 150          | 13            | 20            | 3.56           | 245             | 307 |
|                                                                          | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2.28          | 0.27          | 14.01          | 64.08           | 701 |
|                                                                          | Чай сладкий с сахаром                 | 200          | 0.06          | 0.02          | 9.99           | 37              | 391 |
| <b>Итого за ужин</b>                                                     |                                       | <b>380</b>   | <b>15.34</b>  | <b>20.29</b>  | <b>27.56</b>   | <b>346.08</b>   |     |
| <b>Итого за десятый день:</b>                                            |                                       | <b>1830</b>  | <b>59.97</b>  | <b>51.16</b>  | <b>235.18</b>  | <b>1576.19</b>  |     |
| <b>Итого за весь период:</b>                                             |                                       | <b>18700</b> | <b>651.41</b> | <b>499.66</b> | <b>2607.58</b> | <b>17849.88</b> |     |
| <b>Среднее значение за период</b>                                        |                                       | <b>1870</b>  | <b>65.141</b> | <b>49.966</b> | <b>260.758</b> | <b>1784.988</b> |     |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                                       |              | 3.65%         | 2.80%         | 14.61%         |                 |     |