



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Дс №1
Э.А. Садыхова
Приказ от 30.08.2024 г. № 116-о

Примерное 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей дошкольного возраста от 2 мес. до 1 года,
12 часовой режим функционирования,
посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 1 городского округа-город Камышин
(МБДОУ Дс № 1)
на осенне-зимний период

Автор рецептурного справочника:
под общ.ред. В.Т. Лапшиной, 2004

ДЕНЬ 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-------------------------------|--------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1 | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| Завтрак 2 | Адаптированная молочная смесь | 100 гр | 9,5 | 23,9 | 55,4 | 485,0 |
| Обед | Адаптированная молочная смесь | 300 гр | 28,5 | 71,7 | 166,5 | 1455 |
| Полдник | Адаптированная молочная смесь | 200 гр | 19,0 | 47,8 | 110,8 | 970,0 |
| Ужин | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| За день | Адаптированная молочная смесь | 900 гр | 85,5 | 215,1 | 498,9 | 4365 |

ДЕНЬ 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-------------------------------|--------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1 | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| Завтрак 2 | Адаптированная молочная смесь | 100 гр | 9,5 | 23,9 | 55,4 | 485,0 |
| Обед | Адаптированная молочная смесь | 300 гр | 28,5 | 71,7 | 166,5 | 1455 |
| Полдник | Адаптированная молочная смесь | 200 гр | 19,0 | 47,8 | 110,8 | 970,0 |
| Ужин | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| За день | Адаптированная молочная смесь | 900 гр | 85,5 | 215,1 | 498,9 | 4365 |

ДЕНЬ 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-------------------------------|--------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1 | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| Завтрак 2 | Адаптированная молочная смесь | 100 гр | 9,5 | 23,9 | 55,4 | 485,0 |
| Обед | Адаптированная молочная смесь | 300 гр | 28,5 | 71,7 | 166,5 | 1455 |
| Полдник | Адаптированная молочная смесь | 200 гр | 19,0 | 47,8 | 110,8 | 970,0 |
| Ужин | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| За день | Адаптированная молочная смесь | 900 гр | 85,5 | 215,1 | 498,9 | 4365 |

ДЕНЬ 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-------------------------------|--------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1 | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| Завтрак 2 | Адаптированная молочная смесь | 100 гр | 9,5 | 23,9 | 55,4 | 485,0 |
| Обед | Адаптированная молочная смесь | 300 гр | 28,5 | 71,7 | 166,5 | 1455 |
| Полдник | Адаптированная молочная смесь | 200 гр | 19,0 | 47,8 | 110,8 | 970,0 |
| Ужин | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| За день | Адаптированная молочная смесь | 900 гр | 85,5 | 215,1 | 498,9 | 4365 |

ДЕНЬ 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-------------------------------|--------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1 | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| Завтрак 2 | Адаптированная молочная смесь | 100 гр | 9,5 | 23,9 | 55,4 | 485,0 |
| Обед | Адаптированная молочная смесь | 300 гр | 28,5 | 71,7 | 166,5 | 1455 |
| Полдник | Адаптированная молочная смесь | 200 гр | 19,0 | 47,8 | 110,8 | 970,0 |
| Ужин | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| За день | Адаптированная молочная смесь | 900 гр | 85,5 | 215,1 | 498,9 | 4365 |

ДЕНЬ 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-------------------------------|--------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1 | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| Завтрак 2 | Адаптированная молочная смесь | 100 гр | 9,5 | 23,9 | 55,4 | 485,0 |
| Обед | Адаптированная молочная смесь | 300 гр | 28,5 | 71,7 | 166,5 | 1455 |
| Полдник | Адаптированная молочная смесь | 200 гр | 19,0 | 47,8 | 110,8 | 970,0 |
| Ужин | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| За день | Адаптированная молочная смесь | 900 гр | 85,5 | 215,1 | 498,9 | 4365 |

ДЕНЬ 7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-------------------------------|--------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1 | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| Завтрак 2 | Адаптированная молочная смесь | 100 гр | 9,5 | 23,9 | 55,4 | 485,0 |
| Обед | Адаптированная молочная смесь | 300 гр | 28,5 | 71,7 | 166,5 | 1455 |
| Полдник | Адаптированная молочная смесь | 200 гр | 19,0 | 47,8 | 110,8 | 970,0 |
| Ужин | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| За день | Адаптированная молочная смесь | 900 гр | 85,5 | 215,1 | 498,9 | 4365 |

ДЕНЬ 8

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-------------------------------|--------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1 | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| Завтрак 2 | Адаптированная молочная смесь | 100 гр | 9,5 | 23,9 | 55,4 | 485,0 |
| Обед | Адаптированная молочная смесь | 300 гр | 28,5 | 71,7 | 166,5 | 1455 |
| Полдник | Адаптированная молочная смесь | 200 гр | 19,0 | 47,8 | 110,8 | 970,0 |
| Ужин | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| За день | Адаптированная молочная смесь | 900 гр | 85,5 | 215,1 | 498,9 | 4365 |

ДЕНЬ 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-------------------------------|--------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1 | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| Завтрак 2 | Адаптированная молочная смесь | 100 гр | 9,5 | 23,9 | 55,4 | 485,0 |
| Обед | Адаптированная молочная смесь | 300 гр | 28,5 | 71,7 | 166,5 | 1455 |
| Полдник | Адаптированная молочная смесь | 200 гр | 19,0 | 47,8 | 110,8 | 970,0 |
| Ужин | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| За день | Адаптированная молочная смесь | 900 гр | 85,5 | 215,1 | 498,9 | 4365 |

ДЕНЬ 10

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|-------------------------------|--------|-----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 1 | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| Завтрак 2 | Адаптированная молочная смесь | 100 гр | 9,5 | 23,9 | 55,4 | 485,0 |
| Обед | Адаптированная молочная смесь | 300 гр | 28,5 | 71,7 | 166,5 | 1455 |
| Полдник | Адаптированная молочная смесь | 200 гр | 19,0 | 47,8 | 110,8 | 970,0 |
| Ужин | Адаптированная молочная смесь | 150 гр | 14,25 | 35,85 | 83,1 | 727,5 |
| За день | Адаптированная молочная смесь | 900 гр | 85,5 | 215,1 | 498,9 | 4365 |

Меню для детей с 6 месяцев до 1 года при 12-часовом режиме функционирования МБДОУ Дс № 1.

| Прием пищи | Наименование блюда | ВЫХОД | Пищевые вещества (Г) | | | Энергет. ценность(ккал) |
|---------------------|-----------------------------------|----------|----------------------|-------|--------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 1 | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая (протертая) | 200гр. | 4.2 | 5 | 32.55 | 193 |
| | Масло сливочное | 5гр. | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 |
| | Желток | 1 /2 шт. | 1.94 | 3.74 | 0 | 42.24 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Завтрак | Молоко кипяченое | 100 гр. | 4 | 4.4 | 6.92 | 116 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | Овощной суп протертый (на | ЮОгр. | 0.7 | 0.7 | 3.7 | 22.4 |
| | Мясное пюре | 50гр. | 11.95 | 6.091 | 27.27 | 178.83 |
| | Хлеб пшеничный | 5г р. | 0.4 | 0.077 | 2.43 | 12.23 |
| | Компот из сухофруктов(без сахара) | 150гр. | 1.185 | 0.06 | 20.85 | 88 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Уплотненный полдник | Молоко кипяченое | 40г | 1.6 | 1,76 | 2.768 | 46.4 |
| | | | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Ужин | Фруктовое пюре | 100 гр. | 0.6 | 0.2 | 19 | 175.8 |
| | Творог | 50г. | 7.5 | 19.9 | 4.4 | 123 |
| Итого за 1 день: | | | 34,12 | 45,55 | 119,95 | 1030,95 |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход | Пищевые вещества (Г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---------------------|--|--------|----------------------|--------|--------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 2 | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная (протертая) | 150гр. | 5.85 | 4,35 | 15.45 | 176 |
| | Масло сливочное | 5г. | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 |
| | Сок фруктовый | 100гр. | 0 | 0 | 10.7 | 43 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Завтрак | Молоко кипяченое | 100гр. | 4 | 4.4 | 6.92 | 116 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150гр. | 6.63 | 15.475 | 23.155 | 239.25 |
| | Овощное рагу (протертное) | 150гр. | 2.85 | 7.2 | 19.05 | 82.1 |
| | Чай (без сахара) | 150г. | 6,75 | 1.71 | 4.17 | 36.5 |
| | Хлеб пшеничный | 5 гр. | 0.4 | 0.077 | 2.43 | 12.23 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Уплотненный полдник | Молоко кипяченое | 100гр. | 4 | 4.4 | 6.92 | 116 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ужин | Яблоки печенные | 30гр. | 0.165 | 0.138 | 5.433 | 22.29 |
| | Какао с молоком | 150гр. | 4,35 | 4.35 | 25.8 | 154.2 |
| Итого за 2 день: | | | 35,04 | 45,72 | 120,09 | 1030,62 |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход | Пищевые вещества (Г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---------------------|---|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 3 | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный гречневый (протертый) | 150гр. | 4.95 | 6.3 | 18.15 | 146.4 |
| | Желток (отварной) | 1/2шт. | 1.94 | 3.74 | 0 | 42.24 |
| | Чай (без сахара) | 100гр. | 6.75 | 1.71 | 4.17 | 36.5 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Завтрак | Молоко кипяченое | 1/100 гр. | 4 | 4.4 | 6.92 | 116 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | Овощной суп (протертый на растительном масле) | 150гр. | 0.7 | 0.7 | 3.7 | 22.4 |
| | Рыбное пюре | 40гр. | 2.84 | 4.56 | 33,2 | 151,43 |
| | Хлеб пшеничный | 5гр. | 0.4 | 0.077 | 2.43 | 12.23 |
| | Компот из сухофруктов (без сахара) | 150гр. | 1.185 | 0.06 | 20.85 | 88 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Уплотненный полдник | Молоко кипяченое | 100гр. | 4 | 4.4 | 6.92 | 116 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ужин | Фруктовое пюре | 100гр. | 0.6 | 0.2 | 19 | 175.8 |
| | Творог | 50гр. | 7.5 | 19.9 | 4.4 | 123 |
| Итого за 3 день: | | | 34,87 | 46,05 | 119,74 | 1030,00 |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход | Пищевые вещества (Г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---------------------|---|----------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 4 | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150гр. | 2.4 | 4.05 | 17,25 | 187.85 |
| | Масло сливочное | 5гр. | 0.04 | 3.62 | 0,065 | 33.05 |
| | Компот из сухофруктов (без сахара) | 150гр. | 1.185 | 0.06 | 20.85 | 88 |
| Завтрак | | | .0 | 0 | 0 | 0 |
| | Молоко кипяченое | 1/100гр. | 4 | 4.4 | 6.92 | 116 |
| обед | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Овощной суп (протертый на растительном масле) | 100гр. | 0.7 | 0.7 | 3.7 | 22.4 |
| | Плов с говядиной (протертый) | 100гр. | 7.69 | 6.86 | 25.3 | 199.82 |
| | Чай без сахара | 150г. | 6.75 | 1.71 | 4.17 | 36.5 |
| | Хлеб пшеничный | 10гр. | 0.4 | 0.077 | 2.43 | 12.23 |
| Уплотненный полдник | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Молоко кипяченое | 40г р. | 1.6 | 1.76 | 2.768 | 46.4 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ужин | Овощное пюре | 150г р. | 8.85 | 19,2 | 37.05 | 246,1 |
| | Желток (отварной) | 1/2шт. | 1.94 | 3.74 | 0 | 42,24 |
| Итого за 4 день: | | | 35,56 | 46,18 | 120,50 | 1030,59 |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход | Пищевые вещества (Г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---------------------|--|----------|----------------------|-------|--------|-----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 5 | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная (протертая) | 150 гр. | 1,3 | 2.55 | 11.7 | 92,2 |
| | Масло сливочное | 5 гр. | 0,04 | 3.62 | 0,065 | 33.05 |
| | Кисель | 150 гр. | 1.746 | 0,321 | 13.107 | 65,9 |
| Завтрак | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Молоко кипяченое | 100гр. | 4 | 4.4 | 6.92 | 116 |
| Обед | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Картофельный суп (протертый на растительном масле) | 1 150гр. | 0.7 | 7.13 | 9.88 | 272,74 |
| | Мясное пюре | 55 гр. | 11.95 | 6.091 | 38,07 | 153.83 |
| | Хлеб пшеничный | 5гр. | 0.4 | 0.077 | 2.43 | 12.23 |
| | Чай без сахара | 150г. | 6.75 | 1,71 | 4.17 | 36.5 |
| Уплотненный полдник | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100гр | 0 | 0 | 10.7 | 43 |
| Ужин | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Фруктовое пюре | 100гр. | 0,6 | 0,2 | 19 | 82 |
| | Творог | 50г. | 7.5 | 19,9 | 4.4 | 123 |
| Итого за 5 день: | | | 34,99 | 46.00 | 120,44 | 1030,45 |

| Прием пищи | Наименование блюда | ВЫХОД | Пищевые вещества (Г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|------------------------|------------------------------------|----------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | у | |
| День 6 | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая (протертая) | 200гр. | 4.2 | 5 | 32.55 | 193 |
| | Масло сливочное | 5гр. | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 |
| | Желток (отварной) | 1 /2 шт. | 1.94 | 3.74 | 0 | 42.24 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Завтрак | Молоко кипяченое | 100 гр. | 4 | 4.4 | 6.92 | 116 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | овощной суп (протертый на | 70гр. | 0.7 | 0.7 | 3.7 | 22.4 |
| | Мясное пюре | 50гр. | 11.95 | 6.091 | 27.27 | 178.83 |
| | Хлеб пшеничный | 5т р. | 0.4 | 0.077 | 2.43 | 12.23 |
| | Компот из сухофруктов (без сахара) | 150гр. | 1.185 | 0.06 | 20.85 | 88 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Уплотненный полдник | Молоко кипяченое | 40г | 1.6 | 1,76 | 2.768 | 46.4 |
| | | | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Ужин | Фруктовое пюре | 100 гр. | 0.6 | 0.2 | 19 | 175.8 |
| | Творог | 50г. | 7.5 | 19.9 | 4.4 | 123 |
| Итого за 6 день: | | | 34,12 | 45,55 | 119,95 | 1030,95 |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход | Пищевые вещества (Г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|------------------------|------------------------------------|--------|----------------------|--------|--------|-----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 7 | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная (протертая) | 150гр. | 5,85 | 4,35 | 15.45 | 176 |
| | Масло сливочное | 5г. | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 |
| | Сок фруктовый | 100гр. | 0 | 0 | 10.7 | 43 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Завтрак | Молоко кипяченое | 100гр. | 4 | 4.4 | 6.92 | 116 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | Суп картофельный с протертым мясом | 150гр. | 6.63 | 15.475 | 23.155 | 239.25 |
| | Овощное рагу (протертное) | 150гр. | 2.85 | 7.2 | 19.05 | 82.1 |
| | Чай (без сахара) | 150г. | 6,75 | 1.71 | 4.17 | 36.5 |
| | Хлеб пшеничный | 5 гр. | 0.4 | 0.077 | 2.43 | 12.23 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Уплотненный полдник | Молоко кипяченое | 100гр. | 4 | 4.4 | 6.92 | 116 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ужин | Яблоки печеные | 30г. | 0.165 | 0.138 | 5.433 | 22.29 |
| | Кафе с молоком | 150гр. | 4,35 | 4.35 | 25.8 | 154.2 |
| Итого за 7 день: | | | 35,04 | 45,72 | 120,09 | 1030,62 |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход | Пищевые вещества (Г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|------------------------|------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 8 | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный гречневый (протертый) | 150гр. | 4.95 | 6.3 | 18.15 | 146.4 |
| | Желток (отварной) | 1 /2шт. | 1.94 | 3.74 | 0 | 42.24 |
| | Чай (без сахара) | 100гр. | 6.75 | 1.71 | 4.17 | 36.5 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Завтрак | Молоко кипяченое | 1/100 гр. | 4 | 4.4 | 6.92 | 116 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Обед | Овощной суп (протертый на | 150гр. | 0.7 | 0.7 | 3.7 | 22.4 |
| | Рыбное пюре | 40гр. | 2.84 | 4.56 | 33.2 | 151.43 |
| | Хлеб пшеничный | 5гр. | 0.4 | 0.077 | 2.43 | 12.23 |
| | Компот из сухофруктов (без сахара) | 150гр. | 1.185 | 0.06 | 20.85 | 88 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Уплотненный полдник | Молоко кипяченое | 100гр. | 4 | 4.4 | 6.92 | 116 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Ужин | Фруктовое пюре | 100гр. | 0.6 | 0.2 | 19 | 175.8 |
| | Творог | 50г. | 7.5 | 19.9 | 4.4 | 123 |
| Итого за 8 день: | | | 34,87 | 46,05 | 119,74 | 1030,00 |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход | Пищевые вещества (Г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|------------------------|--|----------|----------------------|-------|--------|-----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 9 | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 150гр. | 2.4 | 4.05 | 17,25 | 187.85 |
| | Масло сливочное | 5гр. | 0.04 | 3.62 | 0,065 | 33.05 |
| | Компот из сухофруктов (без сахара) | 150гр. | 1.185 | 0.06 | 20.85 | 88 |
| Завтрак | | | .0 | 0 | 0 | 0 |
| | Молоко кипяченое | 1/100гр. | 4 | 4.4 | 6.92 | 116 |
| Обед | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Уплотненный полдник | Овощной суп (протертый на растительном масле) | 100гр. | 0.7 | 0.7 | 3.7 | 22.4 |
| | Плов с говядиной (протертый) | 100гр. | 7.69 | 6.86 | 25.3 | 199.82 |
| | Чай (без сахара) | 150г. | 6.75 | 1.71 | 4.17 | 36.5 |
| | Хлеб пшеничный | 5гр. | 0.4 | 0.077 | 2.43 | 12.23 |
| Ужин | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Молоко кипяченое | 40г р. | 1.6 | 1.76 | 2.768 | 46.4 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 9 день: | Овощное пюре | 150г р. | 8.85 | 19.2 | 37.05 | 246,1 |
| | Желток (отварной) | 1/2шт. | 1.94 | 3.74 | 0 | 42,24 |
| | | | 35,56 | 46,18 | 120,50 | 1030,59 |

| Прием пищи | Наименование блюда | выход | Пищевые вещества (Г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---------------------|--|----------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| День 10 | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 150 гр. | 1,3 | 2.55 | 11.7 | 92,2 |
| | Масло сливочное | 5 гр. | 0,04 | 3.62 | 0,065 | 33.05 |
| | Кисель | 150 гр. | 1.746 | 0,321 | 13.107 | 65,9 |
| Завтрак | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Молоко кипяченое | 100гр. | 4 | 4.4 | 6.92 | 116 |
| Обед | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Картофельный суп (протертый на растительном масле) | 1 150гр. | 0.7 | 7.13 | 9,88 | 272,74 |
| | Мясное пюре | 55 гр. | 11.95 | 6.091 | 38,07 | 153.83 |
| | Хлеб пшеничный | 5гр. | 0.4 | 0.077 | 2.43 | 12.23 |
| | Чай (без сахара) | 150г. | 6.75 | 1,71 | 4.17 | 36.5 |
| Уплотненный полдник | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100гр | 0 | 0 | 10.7 | 43 |
| Ужин | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Фруктовое пюре | 100гр. | 0,6 | 0,2 | 19 | 82 |
| | Творог | 50г. | 7.5 | 19,9 | 4.4 | 123 |
| Итого за 10 день: | | | 34.99 | 46.00 | 120.44 | 1030,45 |