

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
Муниципальным бюджетным дошкольным
образовательным учреждением "Детский
сад №2" Цветик-Семицветик" пгт Ленино"
Ленинского района Республики Крым
Г.М. Калустова
2021 год.



ПРИ МЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с режимом пребывания 10,5 часов
в МБДОУ "Детский сад №2"Цветик-Семицветик"пгт Ленино"
Ленинского района Республики Крым
на весенний период 2021 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептурь	
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г.
		3-7л.							
1 день	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,1	131,8	0,98	№92	
		200	5,48	5,05	16,1	131,8	0,98		
Завтрак	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11		
			395	13,67	14,36	43,62	358,8	2,25	
			440	16,3	16,26	51,31	416,8	2,52	
2 завтрак	Яблоки печеные	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	№385	
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48		
			70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	
			85	0,32	0,32	27,9	116	3,48	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67	
		200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8		
	Тефтели из печени с рисом	120	7,3	8,23	12,28	152	5,51	№284	
		160	9,78	11,66	16,41	210	7,37		
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321	
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16		
	Икра морковная	40	0,93	1,84	4,93	40	2,7	№54	
		60	1,4	2,76	7,4	60,06	4,03		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382	
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		40	2,64	0,4	13,36	69,6	0		
670		15,14	18,25	76,36	531,9	38,35			
		790	18,79	23,57	91,58	655,95	45,34		
Полдник	Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	№206	
		200	11,17	10,28	31,78	264	0,14		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Итого	320	10,94	10,22	39,47	294,2	1,56		
		400	12,87	10,5	51,64	352,2	2,97		
Итого за день		1715	48,28	50,65	222,43	1540,95	54,31		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
2 день	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	109	0,7	№93
Звтрак		200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,9	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
			340	6,79	11,46	35,71	273	0,72
		420	8,21	12,77	43,41	321,2	0,93	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
		150	0,75	0	15,1	64	3	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	№83
		200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,75	2,89	1,65	55,5	1,47	№247
		80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№315
		150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78	
	Консервированные томаты	50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	п/п
		50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
		620	17,75	11,78	82,25	507,95	19,65	
		710	21,25	13,93	99,14	609,3	20,56	
Полдник	Булочка	40	2,8	3,2	22,2	128,6	0,005	п/п
		80	5,6	9,6	44,4	257,2	0,01	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
		190	7,38	7,28	29,78	213,6	2,055	
	Итого	260	11,08	14,48	53,47	359,2	2,47	
		1300	32,67	30,52	162,84	1058,55	25,425	
Итого за день	1570	41,44	41,18	214,12	1366,5	27,02		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
3 день Завтрак	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228	
		80	8,52	11,69	5,05	160	0,28		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Итого		235	8,07	8,98	20,72	196,2	1,63	
Итого		290	11,01	12,01	29,74	271,8	3,11		
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401	
		180	5,22	4,5	7,2	90	1,26		
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,9	83,4	0	п/п	
		20	1,5	1,96	14,9	83,4	0		
	Итого		170	5,85	5,71	20,9	158,4	1,05	
	Итого		200	6,72	6,46	22,1	173,4	1,26	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,06	3,2	9,68	80	3,5	№81	
		200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65		
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	№305	
		80	12,64	13,14	13,46	223	0,67		
	Капуста тушенная	120	2,5	4,45	11,5	96	20	№132	
		150	3,13	5,56	14,38	120	24,99		
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Итого		550	18,01	17,82	65,79	498,8	35,83		
Итого		700	23,68	23,61	83,92	647,84	45,91		
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	123,5	0,12	№237	
		100	17,54	12,05	17,15	247	0,24		
	Соус молочный сладкий	15	0,12	0,68	2	15,23	1	№351	
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	1		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого		315	11,63	9,11	31,01	252,73	12,1	
	Итого		410	21,37	16,21	45,28	412,45	12,41	
Итого за день		1270	43,56	41,62	138,42	1106,13	50,61		
Итого за день		1600	62,78	58,29	181,04	1505,49	62,69		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7д.						
4 день Завтрак	Суп молочный	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93
	"Геркулес"	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
Итого	390	10,84	15,08	44,73	358,2	2,09		
	Итого	420	10,86	15,09	47,73	370,2	2,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	
	Итого	180	2,07	0,87	36,23	73,9	3	
		Итого	210	2,22	0,87	39,23	86,7	3,06
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№57
		200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	
	Котлета рыбная запеченная	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№255
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	
	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,5	37,51	0,5	№33
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
Итого	610	15,96	12,98	77,03	489,94	26,75		
	Итого	720	20,58	16,39	94,69	610,05	32,25	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,04	№459
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	№368
		100	1,5	0,5	21	95	10	
	Итого	300	7,73	4,82	61,56	321,5	11,24	
		Итого	380	11,33	6,89	92,02	477	11,51
	Итого	1480	36,6	33,75	219,55	1243,54	43,08	
	Итого за день	1730	44,99	39,24	273,67	1543,95	48,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
5 день		200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94
Завтрак	Суп молочный пшениный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	395	10,9	12,07	40,23	313,8	2,4	
		440	13,06	13,51	48,16	365,8	3,85	
2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84
		200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	№278
		160	20,68	16,57	4,38	249	0,01	
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№315
		150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78	
	Консервированные томаты	50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	п/п
		50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
		Итого	680	26,7	19,6	84,07	621,25	18,18
		790	33,46	24,93	101,5	766,1	18,6	
Полдник	Сырники из творога	50	9,35	6,34	5,7	117	0,13	№231
		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,45	23,7	0,06	п/п
		30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
		Итого	215	12,08	10,59	16,78	210,7	1,17
			310	22,32	19,58	26,66	372,4	1,54
		1390	50,08	42,66	150,88	1189,75	31,75	
	Итого за день	1640	69,24	58,42	186,12	1548,3	33,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
6 день Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,5	4,11	12,8	106,2	0,7	№94
		200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Итого	340	9,6	13,99	38,73	319,2	1,89	
Итого	420	11,09	15,37	46,01	366,6	2,11		
2 завтрак	Яблоки печеные	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	№385
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48	
	Итого	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	
	Итого	85	0,32	0,32	27,9	116	3,48	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№80
		200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	
	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№256
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	
	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,06	4,58	38,7	3,72	№35
		60	0,66	3,1	6,86	58,02	5,58	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	610	16,2	11,3	78,02	480,4	27,78	
Итого	720	20,82	14,62	96,11	601,31	34,38		
	Булочка "Твороженная"	60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,11	№483
		60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,11	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	Итого	210	12,43	7,68	37,33	268,6	2,16	
	Итого	240	13,33	8,48	38,82	285,6	2,57	
	Итого за день	1230	38,51	33,25	175,81	1159,2	34,8	
Итого за день	1465	45,56	38,79	208,84	1369,51	42,54		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
7 день Звтрак	Омлет с зеленым горошком	65	4,57	9,5	3,79	119	0,5	№219	
		80	6,52	8,07	8,41	132	0,7		
	Чай с сахаром		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
			180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
			30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
Итого		245	6,98	9,81	25,27	217,8	0,52		
		290	8,95	8,39	32,89	242,8	0,73		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3		
		150	0,75	0	15,1	64	3		
Обед	Суп картофельный с клецками №120	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85	
		200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06		
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№304	
		210	21,47	19,69	35,69	406	1,01		
	Икра кабачковая	40	0,48	1,9	3,08	31,2	4,4	п/п	
		60	0,72	2,82	4,62	46,8	6,6		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,6	16,7	87	0		
Итого		590	21,12	19,85	73,73	559,35	9,17		
		700	27,56	25,81	91,71	711,6	12,03		
Полдник	Каша жидкая пшеничная	160	5,05	3,06	31,08	177	0	№185	
		160	5,05	3,06	31,08	177	0		
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	№368	
		100	1,5	0,5	21	95	10		
	Итого		300	9	11,11	66,7	408	10	
			300	9	11,11	66,7	408	10	
		1285	37,85	40,77	180,8	1249,15	22,69		
Итого за день		1440	46,26	45,31	206,4	1426,4	25,76		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г.
		3-7л.							
8 день Завтрак	Суп молочный (с рисом)	150	3,6	3,8	12,6	99,3	0,7	№94	
		200	4,8	5,07	16,83	132,4	0,91		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
Итого		345	8,71	10,4	34,26	266,3	2,19		
		440	12,07	13,11	46,42	351,4	3,85		
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45		
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	42,18	0,14	п/п	
		20	1,1	1,3	6,98	42,18	0,14		
	Итого		170	5,45	5,05	13,28	118,18	0,59	
			170	5,45	5,05	13,28	118,18	0,59	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67	
		200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8		
	Котлета рыбная запеченная	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№255	
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06		
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318	
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21		
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,5	16,7	87	0		
Итого		600	14,91	10,45	66,45	423,63	44,56		
		700	19,12	12,64	81,05	519,95	53,28		
Полдник	Вареники ленивые	65	8,87	4,45	13,94	131	0,12	№230	
		110	14,79	7,42	24,83	225	0,19		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Итого		235	10,49	4,66	30,59	206,2	0,14	
			320	17,22	7,74	49,31	335,8	0,22	
Итого за день		1350	39,56	30,56	144,58	1014,31	47,48		
		1630	53,86	38,54	190,06	1325,33	57,94		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7д.							
9 день Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	150	4,3	3,9	14,1	109	0,7	№93	
		200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Итого		320	9,03	6,82	36,72	245,2	1,9		
		410	11,78	8,69	49,11	323	2,33		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3		
		150	0,75	0	15,1	64	3		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6	№82	
		200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6		
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,78	№274	
		220	21,71	16,55	15,02	296	5,2		
	Икра свекольная	40	0,93	1,85	4,9	40	2,7	№54	
		60	1,4	2,76	7,4	60,06	4,03		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Итого		600	22,25	17,85	63,89	507	14,37	
		710	29,04	22,15	78,79	633,3	17,37		
Полдник	Зразы из творога с изюмом	50	7,44	5,09	15,7	138,5	0,09	№241	
		100	14,87	10,18	31,38	277	0,17		
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,9	11,1	0,005	№354	
		30	0,42	1,5	1,76	22,2	0,011		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого		315	10,7	8,57	37,71	270,6	11,285	
			410	18,36	14,42	57,25	432,2	11,381	
		1385	42,73	33,24	153,42	1086,8	30,555		
Итого за день		1680	59,93	45,26	200,25	1452,5	34,081		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
10 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	109	0,7	№93
		200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,9	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Итого	345	11,68	12,49	39,29	317	1,75	
	440	15,7	15,63	52,55	414,2	2,18		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	
	Итого	180	2,07	0,87	36,23	73,9	3	
	210	2,22	0,87	39,23	86,7	3,06		
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76
		200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	№276
		170	21,27	5,8	16,9	20,5	6,9	
	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,47	37,5	0,53	№33
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	600	26,18	12,19	72,67	506,85	14,11	
		660	27,79	13,99	81,8	382	14,08	
Полдник	Капуста тушеная	120	2,5	4,45	11,5	96	20	№132
		150	3,13	5,56	14,4	120	25	
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213
		40	5,08	4,6	0,28	63	0	
	Консервированные томаты	40	0,44	0,04	1,4	8	6	п/п
		50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	
Итого	370	9,72	9,41	40,75	287,4	27,29		
	450	11,27	10,65	52,41	351,64	34,04		
Итого за день	1495	49,65	34,96	188,94	1185,15	46,15		
	1760	56,98	41,14	225,99	1234,54	53,36		
Итого за 10 дней	13655	425,43	366,76	1691,18	11625,98	380,155		
	16175	542,36	454,73	2087,19	14289,07	442,611		
	1366	43	37	169	1163	38		
Среднее за 10 дней	1618	54	45,5	209	1429	44		

Прогнуировано, прошнуировано

1/1 листях, заведующий

МБОУ №2 шт. Ленинно

Г.М.Калугова



№	Единица измерения	Единица измерения	Заказчик			Вид	Итого
			№	№	№		
1	шт.	шт.	1	1	1	1	1
2	шт.	шт.	2	2	2	2	2
3	шт.	шт.	3	3	3	3	3
4	шт.	шт.	4	4	4	4	4
5	шт.	шт.	5	5	5	5	5
6	шт.	шт.	6	6	6	6	6
7	шт.	шт.	7	7	7	7	7
8	шт.	шт.	8	8	8	8	8
9	шт.	шт.	9	9	9	9	9
10	шт.	шт.	10	10	10	10	10
11	шт.	шт.	11	11	11	11	11
12	шт.	шт.	12	12	12	12	12
13	шт.	шт.	13	13	13	13	13
14	шт.	шт.	14	14	14	14	14
15	шт.	шт.	15	15	15	15	15
16	шт.	шт.	16	16	16	16	16
17	шт.	шт.	17	17	17	17	17
18	шт.	шт.	18	18	18	18	18
19	шт.	шт.	19	19	19	19	19
20	шт.	шт.	20	20	20	20	20
21	шт.	шт.	21	21	21	21	21
22	шт.	шт.	22	22	22	22	22
23	шт.	шт.	23	23	23	23	23
24	шт.	шт.	24	24	24	24	24
25	шт.	шт.	25	25	25	25	25
26	шт.	шт.	26	26	26	26	26
27	шт.	шт.	27	27	27	27	27
28	шт.	шт.	28	28	28	28	28
29	шт.	шт.	29	29	29	29	29
30	шт.	шт.	30	30	30	30	30
31	шт.	шт.	31	31	31	31	31
32	шт.	шт.	32	32	32	32	32
33	шт.	шт.	33	33	33	33	33
34	шт.	шт.	34	34	34	34	34
35	шт.	шт.	35	35	35	35	35
36	шт.	шт.	36	36	36	36	36
37	шт.	шт.	37	37	37	37	37
38	шт.	шт.	38	38	38	38	38
39	шт.	шт.	39	39	39	39	39
40	шт.	шт.	40	40	40	40	40
41	шт.	шт.	41	41	41	41	41
42	шт.	шт.	42	42	42	42	42
43	шт.	шт.	43	43	43	43	43
44	шт.	шт.	44	44	44	44	44
45	шт.	шт.	45	45	45	45	45
46	шт.	шт.	46	46	46	46	46
47	шт.	шт.	47	47	47	47	47
48	шт.	шт.	48	48	48	48	48
49	шт.	шт.	49	49	49	49	49
50	шт.	шт.	50	50	50	50	50
51	шт.	шт.	51	51	51	51	51
52	шт.	шт.	52	52	52	52	52
53	шт.	шт.	53	53	53	53	53
54	шт.	шт.	54	54	54	54	54
55	шт.	шт.	55	55	55	55	55
56	шт.	шт.	56	56	56	56	56
57	шт.	шт.	57	57	57	57	57
58	шт.	шт.	58	58	58	58	58
59	шт.	шт.	59	59	59	59	59
60	шт.	шт.	60	60	60	60	60
61	шт.	шт.	61	61	61	61	61
62	шт.	шт.	62	62	62	62	62
63	шт.	шт.	63	63	63	63	63
64	шт.	шт.	64	64	64	64	64
65	шт.	шт.	65	65	65	65	65
66	шт.	шт.	66	66	66	66	66
67	шт.	шт.	67	67	67	67	67
68	шт.	шт.	68	68	68	68	68
69	шт.	шт.	69	69	69	69	69
70	шт.	шт.	70	70	70	70	70
71	шт.	шт.	71	71	71	71	71
72	шт.	шт.	72	72	72	72	72
73	шт.	шт.	73	73	73	73	73
74	шт.	шт.	74	74	74	74	74
75	шт.	шт.	75	75	75	75	75
76	шт.	шт.	76	76	76	76	76
77	шт.	шт.	77	77	77	77	77
78	шт.	шт.	78	78	78	78	78
79	шт.	шт.	79	79	79	79	79
80	шт.	шт.	80	80	80	80	80
81	шт.	шт.	81	81	81	81	81
82	шт.	шт.	82	82	82	82	82
83	шт.	шт.	83	83	83	83	83
84	шт.	шт.	84	84	84	84	84
85	шт.	шт.	85	85	85	85	85
86	шт.	шт.	86	86	86	86	86
87	шт.	шт.	87	87	87	87	87
88	шт.	шт.	88	88	88	88	88
89	шт.	шт.	89	89	89	89	89
90	шт.	шт.	90	90	90	90	90
91	шт.	шт.	91	91	91	91	91
92	шт.	шт.	92	92	92	92	92
93	шт.	шт.	93	93	93	93	93
94	шт.	шт.	94	94	94	94	94
95	шт.	шт.	95	95	95	95	95
96	шт.	шт.	96	96	96	96	96
97	шт.	шт.	97	97	97	97	97
98	шт.	шт.	98	98	98	98	98
99	шт.	шт.	99	99	99	99	99
100	шт.	шт.	100	100	100	100	100