

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  
Муниципальным бюджетным дошкольным  
образовательным учреждением "Детский  
сад №2 "Цветик-Семицветик" пгт Ленино"  
Ленинского района Республики Крым



М. Калустова

2023 год.

## **ПРИМЕРНОЕ 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 март-май 2023 года.

пгт Ленино 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			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		
			<b>395</b>	<b>13,67</b>	<b>14,36</b>	<b>43,62</b>	<b>358,8</b>	<b>2,25</b>	
			<b>440</b>	<b>16,3</b>	<b>16,26</b>	<b>51,31</b>	<b>416,8</b>	<b>2,52</b>	
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		
			<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>21,73</b>	<b>91</b>	<b>2,97</b>	
			<b>85</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>27,9</b>	<b>116</b>	<b>3,48</b>	
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 мясные с соусом №356	120	9,56	7,04	11,71	148	0,85	№286	
		120	9,56	7,04	11,71	148	0,85		
	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,8	0	№313	
		150	5,51	4,51	26,44	168,5	0		
	Икра морковная	40	0,93	1,84	4,93	40	2,7	№54	
		40	0,93	1,84	4,93	40	2,7		
	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		
			<b>670</b>	<b>19,37</b>	<b>16,83</b>	<b>80,6</b>	<b>552,9</b>	<b>19,17</b>	
		<b>730</b>	<b>20,55</b>	<b>17,74</b>	<b>90,42</b>	<b>605,14</b>	<b>19,33</b>		
Полдник		120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321	
		150	3,06	4,8	20,43	157,25	18,16		
	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		
			<b>290</b>	<b>4,09</b>	<b>4,05</b>	<b>33,1</b>	<b>186</b>	<b>15,94</b>	
	<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>4,76</b>	<b>5,02</b>	<b>40,29</b>	<b>245,45</b>	<b>20,99</b>	
			<b>1425</b>	<b>37,41</b>	<b>35,52</b>	<b>179,05</b>	<b>1188,7</b>	<b>40,33</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>41,93</b>	<b>39,34</b>	<b>209,92</b>	<b>1383,39</b>	<b>46,32</b>	

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 Звтрак	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		
	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		
			<b>340</b>	<b>6,79</b>	<b>11,46</b>	<b>35,71</b>	<b>273</b>	<b>0,72</b>	
			<b>420</b>	<b>8,21</b>	<b>12,77</b>	<b>43,41</b>	<b>321,2</b>	<b>0,93</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		100	0,75	0	15,1	64	3		
		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>		
		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>		
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		
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321	
		150	3,06	4,8	20,43	157,25	18,16		
	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		
		<b>620</b>	<b>17,27</b>	<b>11,33</b>	<b>69,25</b>	<b>450,05</b>	<b>32,75</b>		
		<b>710</b>	<b>20,66</b>	<b>13,36</b>	<b>82,89</b>	<b>556,85</b>	<b>36,94</b>		
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	№460	
		80	5,66	10,51	44,59	296	0		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
			<b>200</b>	<b>8,12</b>	<b>10,65</b>	<b>35,45</b>	<b>270</b>	<b>2,05</b>	
	<b>Итого</b>		<b>260</b>	<b>11,14</b>	<b>15,39</b>	<b>53,66</b>	<b>398</b>	<b>2,46</b>	
			<b>1260</b>	<b>32,93</b>	<b>33,44</b>	<b>155,51</b>	<b>1057,05</b>	<b>38,52</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>40,76</b>	<b>41,52</b>	<b>195,06</b>	<b>1340,05</b>	<b>43,33</b>	

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	Суп молочный с пшеном	160	6,17	5,83	19,8	156,58	0,97	№94	
		200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
	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	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	<b>Итого</b>		<b>330</b>	<b>7,79</b>	<b>6,04</b>	<b>36,45</b>	<b>231,78</b>	<b>0,99</b>	
		<b>410</b>	<b>9,67</b>	<b>7,16</b>	<b>47,69</b>	<b>294,3</b>	<b>1,16</b>		
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	1,05	№401	
		100	4,35	3,75	6	75	1,05		
	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		
	<b>Итого</b>		<b>120</b>	<b>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>20,9</b>	<b>158,4</b>	<b>1,05</b>	
			<b>120</b>	<b>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>20,9</b>	<b>158,4</b>	<b>1,05</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,06	3,2	9,68	80	3,5	№81	
		200	4,08	4,27	12,91	126,6	4,65		
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	184	0,5	№305	
		80	12,64	13,14	13,46	223	0,67		
	Капуста тушеная	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	
		30	0	0	0,38	3,6	10,54		
	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		
	<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>18,01</b>	<b>17,82</b>	<b>65,79</b>	<b>518,8</b>	<b>35,83</b>	
		<b>690</b>	<b>23,68</b>	<b>23,61</b>	<b>83,79</b>	<b>666,64</b>	<b>42,39</b>		
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	
		15	0,12	0,68	2	15,23	1		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	<b>Итого</b>		<b>215</b>	<b>11,23</b>	<b>8,71</b>	<b>21,21</b>	<b>208,73</b>	<b>2,1</b>	
			<b>295</b>	<b>20,51</b>	<b>15,14</b>	<b>33,51</b>	<b>353,23</b>	<b>2,41</b>	
		<b>1215</b>	<b>42,88</b>	<b>38,28</b>	<b>144,35</b>	<b>1117,71</b>	<b>39,97</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>59,71</b>	<b>51,62</b>	<b>185,89</b>	<b>1472,57</b>	<b>47,01</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
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	
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
		30	3,16	0,4	19,32	94,4	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	
<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>11,55</b>	<b>7,93</b>	<b>49,43</b>	<b>316,6</b>	<b>2,09</b>		
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>11,57</b>	<b>7,94</b>	<b>52,43</b>	<b>328,6</b>	<b>2,1</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,1	64	3	№399
		100	0,75	0	15,1	64	3	
	Кондитерские изделия (пряники)	20	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п
		20	1,32	0,87	21,13	9,9	0	
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>2,07</b>	<b>0,87</b>	<b>36,23</b>	<b>73,9</b>	<b>3</b>	
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>2,07</b>	<b>0,87</b>	<b>36,23</b>	<b>73,9</b>	<b>3</b>	
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
		40	0,56	2,43	3,5	37,51	0,5	
	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	
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>15,96</b>	<b>12,98</b>	<b>77,03</b>	<b>489,94</b>	<b>26,75</b>	
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>20,3</b>	<b>15,17</b>	<b>92,99</b>	<b>591,26</b>	<b>31,95</b>		
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	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,66</b>	<b>5,68</b>	<b>35,18</b>	<b>222,5</b>	<b>2,09</b>	
<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>11,64</b>	<b>8,08</b>	<b>64,27</b>	<b>377</b>	<b>2,54</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>37,24</b>	<b>27,46</b>	<b>197,87</b>	<b>1102,94</b>	<b>33,93</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>45,58</b>	<b>32,06</b>	<b>245,92</b>	<b>1370,76</b>	<b>39,59</b>		

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		150	3,6	3,8	12,6	99,3	0,7	№94	
Завтрак	Суп молочный (с рисом)	200	4,8	5,07	16,83	152,4	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		
		<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>8,71</b>	<b>10,4</b>	<b>34,26</b>	<b>266,3</b>	<b>2,19</b>	
		<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>12,07</b>	<b>13,11</b>	<b>46,42</b>	<b>371,4</b>	<b>3,85</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
		<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
		<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
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		
		<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>26,7</b>	<b>19,6</b>	<b>84,07</b>	<b>621,25</b>	<b>18,18</b>	
		<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>33,46</b>	<b>24,93</b>	<b>101,5</b>	<b>766,1</b>	<b>18,6</b>	
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	
		15	0,39	2,25	0,45	23,7	0,06		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
		<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>12,08</b>	<b>10,59</b>	<b>16,78</b>	<b>210,7</b>	<b>1,17</b>	
		<b>Итого</b>	<b>295</b>	<b>21,93</b>	<b>17,33</b>	<b>26,21</b>	<b>348,7</b>	<b>1,48</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>47,89</b>	<b>40,99</b>	<b>144,91</b>	<b>1142,25</b>	<b>31,54</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>67,86</b>	<b>55,77</b>	<b>183,93</b>	<b>1530,2</b>	<b>33,93</b>		

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	
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
		30	3,16	0,4	19,32	94,4	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	
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>10,31</b>	<b>6,84</b>	<b>43,43</b>	<b>277,6</b>	<b>1,89</b>	
	<b>410</b>	<b>11,8</b>	<b>8,22</b>	<b>50,71</b>	<b>325</b>	<b>2,11</b>		
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	
		<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>21,73</b>	<b>91</b>	<b>2,97</b>	
	<b>Итого</b>	<b>85</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>27,9</b>	<b>116</b>	<b>3,48</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовой)	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	136	3,06	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321
		150	3,06	6,8	20,43	137,25	18,16	
	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	4,06	4,58	38,7	3,72	№35
		40	0,44	4,06	4,58	38,7	3,72	
	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	
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>16,2</b>	<b>13,3</b>	<b>78,02</b>	<b>480,4</b>	<b>27,78</b>	
		<b>700</b>	<b>20,6</b>	<b>17,58</b>	<b>93,83</b>	<b>601,99</b>	<b>32,52</b>	
	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	122	2,46	
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>12,43</b>	<b>7,68</b>	<b>37,33</b>	<b>268,6</b>	<b>2,16</b>	
		<b>240</b>	<b>13,33</b>	<b>8,48</b>	<b>38,82</b>	<b>305,6</b>	<b>2,57</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>39,22</b>	<b>28,1</b>	<b>180,51</b>	<b>1117,6</b>	<b>34,8</b>	
	<b>1435</b>	<b>46,05</b>	<b>34,6</b>	<b>211,26</b>	<b>1348,59</b>	<b>40,68</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7 л.						
7 день		160	5,05	3,06	31,08	177	0	№185
Звтрак	Каша жидкая пшеничная	160	5,05	3,06	31,08	177	0	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	60	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	
		<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>7,46</b>	<b>3,37</b>	<b>52,56</b>	<b>275,8</b>	<b>0,02</b>
		<b>370</b>	<b>7,48</b>	<b>3,38</b>	<b>55,56</b>	<b>307,8</b>	<b>0,03</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,1	64	3	№399
		100	0,75	0	15,1	64	3	
		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
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	21,69	35,69	406	1,01	
	Томаты консервированные	30	6	0,33	0,03	1,05	2,11	п/п
		30	10	0,55	0,05	1,75	3,52	
	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	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>26,64</b>	<b>18,28</b>	<b>70,68</b>	<b>529,2</b>	<b>6,88</b>	
		<b>670</b>	<b>36,84</b>	<b>25,54</b>	<b>87,14</b>	<b>666,55</b>	<b>8,95</b>	
Полдник	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,13	№216
		85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
		30	0	0	0,38	3,6	10,54	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	<b>Итого</b>	<b>95</b>	<b>6,95</b>	<b>12,87</b>	<b>1,45</b>	<b>151,6</b>	<b>10,67</b>	
		<b>115</b>	<b>9,1</b>	<b>15,8</b>	<b>1,78</b>	<b>187,6</b>	<b>10,71</b>	
		<b>1115</b>	<b>41,8</b>	<b>34,52</b>	<b>139,79</b>	<b>1020,6</b>	<b>20,57</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>54,17</b>	<b>44,72</b>	<b>159,58</b>	<b>1225,95</b>	<b>22,69</b>	



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		150	3,6	3,8	12,6	99,3	0,7	№94	
Завтрак	Суп молочный (с рисом)	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	
		45	5,04	6,59	14,56	138	0,07		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	<b>Итого</b>		<b>345</b>	<b>8,71</b>	<b>10,4</b>	<b>34,26</b>	<b>266,3</b>	<b>2,19</b>	
		<b>425</b>	<b>9,96</b>	<b>11,68</b>	<b>41,59</b>	<b>311,4</b>	<b>3,81</b>		
2 завтрак	Ряженка	100	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
		100	4,35	3,75	6,3	76	0,45		
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>	<b>0,45</b>	
		<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>	<b>0,45</b>		
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	136	3,06		
	Каша рассыпчатая гречневая	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№313	
		150	6,31	4,5	38,85	221,2	0		
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		30	0	0	0,38	3,6	10,54		
	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		
	<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>17,67</b>	<b>10,6</b>	<b>79,12</b>	<b>486,75</b>	<b>27,76</b>	
		<b>690</b>	<b>22,57</b>	<b>12,82</b>	<b>96,76</b>	<b>617,6</b>	<b>28,76</b>		
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		
	<b>Итого</b>		<b>235</b>	<b>10,49</b>	<b>4,66</b>	<b>30,59</b>	<b>206,2</b>	<b>0,14</b>	
			<b>320</b>	<b>17,22</b>	<b>7,74</b>	<b>49,31</b>	<b>335,8</b>	<b>0,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>41,22</b>	<b>29,41</b>	<b>150,27</b>	<b>1035,25</b>	<b>30,54</b>		
		<b>1535</b>	<b>54,1</b>	<b>35,99</b>	<b>193,96</b>	<b>1340,8</b>	<b>33,24</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
9 день		150	4,3	3,9	14,1	109	0,7	№93
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,74	5,2	18,8	165,2	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	
	<b>Итого</b>		<b>320</b>	<b>9,03</b>	<b>6,82</b>	<b>36,72</b>	<b>245,2</b>	<b>1,9</b>
		<b>410</b>	<b>11,78</b>	<b>8,69</b>	<b>49,11</b>	<b>343</b>	<b>2,33</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,1	64	3	№399
		100	0,75	0	15,1	64	3	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
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	
	Голубцы ленивые	150	13,26	8,51	18,8	205	18,79	№274
		170	15	11,6	21,53	232,7	21,28	
	Консервированные томаты	50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	п/п
		50	0,55	0,05	1,75	12	7,5	
	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	1,3	14,49	70,8	0	
	<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>18,93</b>	<b>11,28</b>	<b>68,51</b>	<b>454</b>	<b>34,18</b>
		<b>650</b>	<b>21,48</b>	<b>15,49</b>	<b>79,65</b>	<b>521,94</b>	<b>36,92</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	7,44	5,09	15,7	138,5	0,09	№241
		100	14,87	10,18	31,38	277	0,17	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	8,41	14,36	91	1,17	
	<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>9,78</b>	<b>7,09</b>	<b>26,33</b>	<b>208,5</b>	<b>1,07</b>
		<b>280</b>	<b>17,72</b>	<b>18,59</b>	<b>45,74</b>	<b>368</b>	<b>1,34</b>	
		<b>1210</b>	<b>38,49</b>	<b>25,19</b>	<b>146,66</b>	<b>971,7</b>	<b>40,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>51,73</b>	<b>42,77</b>	<b>189,6</b>	<b>1296,94</b>	<b>43,59</b>	

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 манный	200	5,48	5,05	16,1	131,8	0,98	№92	
		200	5,48	5,05	16,1	131,8	0,98		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	2,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	3,3	14,49	70,8	0		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	6,41	14,36	91	1,17		
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>9,4</b>	<b>9,25</b>	<b>36,39</b>	<b>249</b>	<b>1,96</b>		
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>10,7</b>	<b>14,76</b>	<b>44,95</b>	<b>293,6</b>	<b>2,15</b>			
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		100	0,75	0	15,1	64	3		
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,32	1,87	21,13	9,9	0	п/п	
		30	1,32	1,87	21,13	9,9	0		
	<b>Итого</b>	<b>130</b>	<b>2,07</b>	<b>1,87</b>	<b>36,23</b>	<b>73,9</b>	<b>3</b>		
	<b>Итого</b>	<b>130</b>	<b>2,07</b>	<b>1,87</b>	<b>36,23</b>	<b>73,9</b>	<b>3</b>		
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,59	8,02	13,54	97,6	6,02	№76	
		200	1,59	9,02	13,54	97,6	6,02		
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	8,33	18,5	205	7,26	№276	
		170	21,27	9,8	16,9	20,5	7,26		
	Салат из свеклы	40	0,56	3,43	3,47	37,5	0,53	№33	
		60	0,84	5,65	5,2	56,3	0,8		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		180	0,4	1,02	24,99	142	0,36		
	Хлеб ржаной	20	1,32	1,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	1,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	1,3	14,49	70,8	0		
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>26,18</b>	<b>22,19</b>	<b>72,67</b>	<b>506,85</b>	<b>14,11</b>		
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>27,79</b>	<b>27,99</b>	<b>81,8</b>	<b>422</b>	<b>14,44</b>		
	Полдник	Макароны отварные с сыром	150	9,29	12,01	22,71	218,00	0,14	№206
200			11,17	15,28	31,78	264,00	0,14		
Огурец консервированный		30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		30	0	0	0,38	3,6	10,54		
Компот из свежих плодов		150	0,12	2,12	17,91	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	4,14	21,49	147,84	1,54		
<b>Итого</b>		<b>330</b>	<b>9,41</b>	<b>14,13</b>	<b>41</b>	<b>294,8</b>	<b>11,97</b>		
<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>11,31</b>	<b>19,42</b>	<b>53,65</b>	<b>415,44</b>	<b>12,22</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>47,06</b>	<b>47,44</b>	<b>186,29</b>	<b>1124,55</b>	<b>31,04</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>51,87</b>	<b>64,04</b>	<b>216,63</b>	<b>1204,94</b>	<b>31,81</b>			
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>12805</b>	<b>406,14</b>	<b>340,35</b>	<b>1625,21</b>	<b>10878,35</b>	<b>341,39</b>			
	<b>15020</b>	<b>513,76</b>	<b>442,43</b>	<b>1991,75</b>	<b>13514,19</b>	<b>382,19</b>			
	<b>1281</b>	<b>41</b>	<b>34</b>	<b>163</b>	<b>1088</b>	<b>34</b>			
	<b>1502</b>	<b>51</b>	<b>44,2</b>	<b>199</b>	<b>1351</b>	<b>38</b>			
	1100	31,5	35,15	152,3	1050	33,7			
	1350	40,5	45	195,7	1350	37,5			
	-181	-9	1	-10	-38	0			
	-152	-11	0,8	-3	-1	-1			