

УТВЕРЖДАЮ

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

Т.М. Калустова

2022 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 сентябрь - ноябрь 2022 года.

пгт Ленино 2022 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		160	4,67	4,86	25,83	166,00	0,00	№168
Завтрак	Каша вязкая гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,00	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,10	№57
		55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,10	
	<b>Итого</b>		<b>365</b>	<b>9,81</b>	<b>11,12</b>	<b>64,70</b>	<b>399,00</b>	<b>1,29</b>
		<b>445</b>	<b>11,37</b>	<b>11,55</b>	<b>74,66</b>	<b>448,00</b>	<b>1,30</b>	
2 завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	50	0,75	0,25	4,00	47,50	5,00	№368
		100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>4,00</b>	<b>47,50</b>	<b>5,00</b>	
		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>8,00</b>	<b>95,00</b>	<b>10,00</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,50	29,70	6,70	№15
		60	0,59	3,69	2,24	44,50	10,05	
	Борщ с картофелем	200	1,70	4,00	11,30	87,80	7,03	№62
		200	1,70	4,00	11,30	87,80	7,03	
	Тефтели рыбные тушеные в соусе №354	60	7,72	2,95	8,28	90,00	0,19	№261
		80	10,15	4,21	10,67	121,00	0,28	
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,10	0,01	№354
		30	0,42	1,50	1,76	22,20	0,01	
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,70	1,42	№315
		150	3,65	5,37	36,68	209,70	1,78	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
<b>Итого</b>		<b>625</b>	<b>16,17</b>	<b>14,86</b>	<b>88,46</b>	<b>553,05</b>	<b>15,65</b>	
		<b>750</b>	<b>20,60</b>	<b>19,29</b>	<b>108,81</b>	<b>692,80</b>	<b>19,51</b>	
Полдник	Булочка "Веснушка"	40	3,12	2,45	21,54	120,80	0,00	№473
		80	6,24	4,89	43,08	241,60	0,00	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
	<b>Итого</b>	<b>190</b>	<b>7,70</b>	<b>6,53</b>	<b>29,12</b>	<b>205,80</b>	<b>2,05</b>	
		<b>260</b>	<b>11,72</b>	<b>9,77</b>	<b>52,15</b>	<b>343,60</b>	<b>2,46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1230</b>	<b>34,43</b>	<b>32,76</b>	<b>186,28</b>	<b>1205,35</b>	<b>23,99</b>	
	<b>1555</b>	<b>45,19</b>	<b>41,11</b>	<b>243,62</b>	<b>1579,40</b>	<b>33,27</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		180	4,93	4,55	14,67	118,62	0,90	№92	
Звтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,30	131,80	1,00		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
		<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>7,37</b>	<b>4,86</b>	<b>36,26</b>	<b>218,42</b>	<b>2,32</b>	
		<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>7,97</b>	<b>5,37</b>	<b>40,99</b>	<b>243,60</b>	<b>3,83</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,10	64,00	3,00	№399	
		180	0,90	0,00	18,10	76,80	3,06		
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,50	1,96	14,87	83,40	0,00	п/п	
		30	2,25	2,94	22,30	125,10	0,00		
		<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>2,25</b>	<b>1,96</b>	<b>29,97</b>	<b>147,40</b>	<b>3,00</b>	
		<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>3,15</b>	<b>2,94</b>	<b>40,40</b>	<b>201,90</b>	<b>3,06</b>	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,33	37,55	3,79	№33	
		60	0,85	3,65	5,00	56,33	5,69		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,80	4,65	№81	
		200	4,39	4,21	13,06	107,80	4,65		
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,00	0,10	№305	
		80	15,64	3,89	13,46	151,00	0,14		
	Капуста тушенная	120	2,51	4,45	11,50	96,00	20,00	№132	
		150	3,13	5,56	14,38	120,00	24,99		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372	
		180	0,16	0,16	23,90	97,60	1,72		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
		<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>22,15</b>	<b>14,36</b>	<b>72,11</b>	<b>507,55</b>	<b>29,83</b>	
		<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>27,86</b>	<b>17,97</b>	<b>90,97</b>	<b>638,33</b>	<b>37,19</b>	
Полдник	Огурец свежий	40	5,60	0,32	0,04	1,00	4,00	п/п	
		60	8,40	0,48	0,06	1,50	6,00		
	Котлеты картофельное	105	3,29	2,42	21,24	156,00	10,70	№321	
		155	4,86	3,62	31,72	216,00	16,00		
	Сметана	15	0,39	2,25	0,45	23,70	0,06	п/п	
		30	0,78	4,50	0,90	47,40	0,12		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
		<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>10,9</b>	<b>5,2</b>	<b>38,58</b>	<b>255,9</b>	<b>14,78</b>	
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>16,47</b>	<b>8,92</b>	<b>57,16</b>	<b>375,7</b>	<b>22,15</b>		
		<b>1470</b>	<b>42,67</b>	<b>26,38</b>	<b>176,92</b>	<b>1129,27</b>	<b>49,93</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>55,45</b>	<b>35,20</b>	<b>229,52</b>	<b>1459,53</b>	<b>66,23</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	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,90	31,64	8,17	№14	
	Омлет с сыром	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25		
	Кофейный напиток с молоком	65	6,95	12,87	1,07	148,00	0,13	№216	
		85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,17		
	Хлеб пшеничный	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17		
	<b>Итого</b>	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п	
		40	3,02	0,40	19,32	94,40	0,00		
2 завтрак	<b>Итого</b>	<b>285</b>	<b>12,11</b>	<b>17,64</b>	<b>28,09</b>	<b>320,44</b>	<b>9,28</b>		
		<b>365</b>	<b>15,65</b>	<b>22,32</b>	<b>37,91</b>	<b>416,86</b>	<b>13,59</b>		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№368	
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>		
		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>		
	Обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,03	3,61	34,96	13,00	№20
		Суп с макаронными изделиями	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,50	
Фрикадельки мясные в соусе № 356		200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	№82	
		200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60		
Каша пшеничная рассыпчатая		120	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53	№276	
		160	12,98	13,10	11,92	218,00	0,69		
Кисель из сока натурального		120	5,05	3,60	31,08	177,00	0,00	№313	
		150	6,31	4,50	38,85	221,20	0,00		
Хлеб ржаной		150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382	
		180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98		
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
<b>Итого</b>		20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
Полдник	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>20,87</b>	<b>18,19</b>	<b>96,35</b>	<b>634,46</b>	<b>20,95</b>		
		<b>800</b>	<b>26,49</b>	<b>23,46</b>	<b>118,24</b>	<b>792,28</b>	<b>27,77</b>		
	Оладьи из творога	50	6,95	5,30	11,52	122,00	0,15	№240	
		100	13,98	9,71	22,42	233,00	0,30		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20		
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>9,60</b>	<b>7,63</b>	<b>22,83</b>	<b>199,00</b>	<b>1,34</b>		
		<b>280</b>	<b>16,65</b>	<b>12,05</b>	<b>36,73</b>	<b>322,00</b>	<b>1,50</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>	<b>42,98</b>	<b>43,86</b>	<b>157,07</b>	<b>1197,90</b>	<b>41,57</b>			
	<b>1545</b>	<b>59,19</b>	<b>58,23</b>	<b>202,68</b>	<b>1575,14</b>	<b>52,86</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 ломолчный с крупой	180	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	№94	
	"Геркулес"	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,91		
	Чай с сахаром		150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
			180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Бутерброд с сыром		45	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07	№3
			60	7,15	8,02	19,39	178,00	0,11	
<b>Итого</b>		<b>375</b>	<b>10,45</b>	<b>11,53</b>	<b>36,92</b>	<b>293,44</b>	<b>0,91</b>		
		<b>440</b>	<b>13,18</b>	<b>13,52</b>	<b>46,46</b>	<b>359,60</b>	<b>1,05</b>		
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4,80	3,60	6,75	78,00	1,05	п/п	
		180	5,76	4,32	8,10	93,60	1,05		
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,14	п/п	
		40	2,20	2,60	13,96	84,36	0,28		
	<b>Итого</b>		<b>170</b>	<b>5,90</b>	<b>4,90</b>	<b>13,73</b>	<b>120,18</b>	<b>1,19</b>	
			<b>220</b>	<b>7,96</b>	<b>6,92</b>	<b>22,06</b>	<b>177,96</b>	<b>1,33</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,43	0,95	26,92	3,80	№13	
		60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,70		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	№83	
		200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96		
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,00	1,13	№247	
		80	7,66	3,85	2,20	74,00	1,96		
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,80	№318	
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21,00		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№382	
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	13,36	69,60	0,00	п/п	
		50	3,30	0,50	16,70	87,00	0,00		
	<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>16,82</b>	<b>13,85</b>	<b>67,43</b>	<b>464,15</b>	<b>30,99</b>	
			<b>720</b>	<b>19,99</b>	<b>16,48</b>	<b>80,67</b>	<b>553,73</b>	<b>37,98</b>	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	50	5,83	5,14	11,89	117,00	0,35	№238	
		100	11,66	10,29	23,78	234,00	0,71		
	Сметана	15	0,39	2,25	0,45	23,70	0,06	п/п	
		30	0,78	4,50	0,90	47,40	0,12		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
	<b>Итого</b>		<b>215</b>	<b>9,37</b>	<b>10,11</b>	<b>25,30</b>	<b>229,70</b>	<b>1,61</b>	
			<b>310</b>	<b>16,11</b>	<b>17,98</b>	<b>40,50</b>	<b>388,40</b>	<b>2,26</b>	
			<b>1370</b>	<b>42,54</b>	<b>40,39</b>	<b>143,38</b>	<b>1107,47</b>	<b>34,70</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1690</b>	<b>57,24</b>	<b>54,90</b>	<b>189,69</b>	<b>1479,69</b>	<b>42,62</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 Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185	
		210	4,59	4,9	31,26	187	0		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,06</b>	<b>14,84</b>	<b>52,28</b>	<b>379</b>	<b>1,2</b>		
	<b>430</b>	<b>10,71</b>	<b>15,64</b>	<b>61,7</b>	<b>430</b>	<b>1,43</b>			
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		
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>2,07</b>	<b>0,87</b>	<b>36,23</b>	<b>73,9</b>	<b>3</b>		
		<b>210</b>	<b>2,22</b>	<b>0,87</b>	<b>39,23</b>	<b>86,7</b>	<b>3,06</b>		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,2	№19	
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,3		
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,20	82,00	8,23	№57	
		200	1,45	3,93	10,20	82,00	8,23		
	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282	
		80	12,44	9,24	12,56	183	0,12		
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313	
		150	8,6	6,09	38,64	243,75	0		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372	
		180	0,16	0,16	23,90	97,60	1,72		
	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>21,01</b>	<b>18,43</b>	<b>86,03</b>	<b>595,12</b>	<b>11,81</b>		
	<b>720</b>	<b>26,85</b>	<b>22,98</b>	<b>108,03</b>	<b>747,83</b>	<b>13,37</b>			
Полдник	Ватрушки с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111	0,04	№458	
		50	3,2	2,13	31,51	158,6	0,06		
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№394	
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
	<b>Итого</b>	<b>185</b>	<b>6,81</b>	<b>5,57</b>	<b>29,64</b>	<b>196</b>	<b>2,09</b>		
		<b>230</b>	<b>8,68</b>	<b>7,01</b>	<b>40,58</b>	<b>260,6</b>	<b>2,52</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>38,95</b>	<b>39,71</b>	<b>204,18</b>	<b>1244,02</b>	<b>18,1</b>		
	<b>1590</b>	<b>48,46</b>	<b>46,5</b>	<b>249,54</b>	<b>1525,13</b>	<b>20,38</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		180	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	№94	
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91		
		150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п
			40	3,02	0,40	19,32	94,40	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>7,78</b>	<b>5,24</b>	<b>36,85</b>	<b>226,24</b>	<b>0,84</b>	
		<b>420</b>	<b>9,046</b>	<b>5,9</b>	<b>46,39</b>	<b>276</b>	<b>0,94</b>		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10	№368	
		100	1,5	0,5	8	95	10		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	<b>10</b>		
		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	<b>10</b>		
Обед	Солёный огурец	40	0,39	2,46	1,5	29,67	6,7	№15	
		60	0,59	3,69	2,24	44,5	10,05		
	Суп картофельный с крупой	200	2,13	2,24	13,71	83,6	6,6	№80	
		200	2,13	2,24	13,71	83,6	6,6		
	Голубцы ленивые	150	13,26	8,51	18,8	205	18,79	№298	
		170	15	9,6	21,53	232,69	21,3		
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	1	1,4	16,02	0,27	№355	
		30	0,53	1,5	2,1	24,03	0,4		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376	
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	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>600</b>	<b>19,36</b>	<b>14,62</b>	<b>72,57</b>	<b>501,04</b>	<b>32,66</b>	
		<b>690</b>	<b>22,34</b>	<b>17,55</b>	<b>85,74</b>	<b>592,42</b>	<b>38,71</b>		
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,00	№460	
		80	5,66	10,51	44,59	296,00	0,00		
	Чай с сахаром	150	0,75	0,00	15,10	64,00	3,00	№399	
		180	0,90	0,00	18,10	76,80	3,06		
	<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>4,29</b>	<b>6,57</b>	<b>42,97</b>	<b>249</b>	<b>3</b>	
			<b>260</b>	<b>6,56</b>	<b>10,51</b>	<b>62,69</b>	<b>372,8</b>	<b>3,06</b>	
			<b>1260</b>	<b>32,93</b>	<b>26,93</b>	<b>160,39</b>	<b>1071,28</b>	<b>46,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>39,446</b>	<b>34,46</b>	<b>202,82</b>	<b>1336,22</b>	<b>52,71</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.						
7 день Звтрак	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	3,92	№34
		60	1,00	2,51	4,92	46,26	5,88	
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	0,14	№206
		200	11,17	10,28	31,78	264,00	0,14	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п
		40	3,02	0,40	19,32	94,40	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>12,40</b>	<b>11,99</b>	<b>47,58</b>	<b>348,64</b>	<b>5,48</b>	
		<b>480</b>	<b>15,31</b>	<b>13,21</b>	<b>66,22</b>	<b>445,66</b>	<b>8,85</b>	
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	№401
		180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,50	1,96	14,87	83,40	0,00	п/п
		30	2,25	2,94	22,30	125,10	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>20,87</b>	<b>162,90</b>	<b>1,05</b>	
		<b>210</b>	<b>7,47</b>	<b>7,44</b>	<b>29,50</b>	<b>220,50</b>	<b>1,26</b>	
Обед	Помидоры свежие	40	0,40	0,08	2,00	8,80	5,50	п/п
		60	0,60	0,12	3,00	13,20	8,25	
	Рассольник ленинградский	200	2,10	5,10	16,59	120,70	7,53	№76
		200	2,10	5,10	16,59	120,70	7,53	
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41	№304
		210	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382
		180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>21,83</b>	<b>20,40</b>	<b>84,34</b>	<b>608,20</b>	<b>14,26</b>	
<b>700</b>		<b>28,38</b>	<b>25,46</b>	<b>103,63</b>	<b>756,74</b>	<b>17,77</b>		
Полдник	Сырники из творога со сметаной	50	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13	№231
		100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25	
	Молоко сгущённое	15	1,05	1,28	8,40	37,05	0,00	п/п
		30	2,10	2,55	16,80	74,10	0,00	
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>12,69</b>	<b>9,61</b>	<b>24,41</b>	<b>223,05</b>	<b>1,11</b>	
		<b>310</b>	<b>23,64</b>	<b>17,63</b>	<b>42,56</b>	<b>399,10</b>	<b>1,42</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>52,77</b>	<b>47,71</b>	<b>177,20</b>	<b>1342,79</b>	<b>21,90</b>	
		<b>1700</b>	<b>74,80</b>	<b>63,74</b>	<b>241,91</b>	<b>1822,00</b>	<b>29,30</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	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,96	130,7	0,82	№93	
Завтрак		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91		
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п
			40	3,02	0,40	19,32	94,40	0,00	
		<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>9,89</b>	<b>6,99</b>	<b>42,08</b>	<b>271,5</b>	<b>1,8</b>	
		<b>420</b>	<b>11,616</b>	<b>8,02</b>	<b>52,52</b>	<b>330,6</b>	<b>2,08</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>		
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>76,8</b>	<b>3,06</b>		
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	1,92	№41	
		60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88		
	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		
	Зразы рыбные с яйцом и маслом сливочным	65	8,11	7,6	9,1	136,86	1,37	№265	
		85	10,82	8,92	12,17	171,86	1,82		
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321	
		150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376	
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	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>615</b>	<b>15,69</b>	<b>15,79</b>	<b>74,06</b>	<b>502,13</b>	<b>32,92</b>	
		<b>725</b>	<b>20,12</b>	<b>18,2</b>	<b>92,54</b>	<b>615,84</b>	<b>38,02</b>		
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	№458	
		130	9,05	8,11	55,15	330	0,47		
	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>215</b>	<b>7,21</b>	<b>6,39</b>	<b>39,06</b>	<b>243</b>	<b>1,43</b>	
			<b>310</b>	<b>11,72</b>	<b>10,45</b>	<b>69,46</b>	<b>419</b>	<b>1,67</b>	
			<b>1340</b>	<b>33,54</b>	<b>29,17</b>	<b>170,3</b>	<b>1080,63</b>	<b>39,15</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>44,356</b>	<b>36,67</b>	<b>232,62</b>	<b>1442,24</b>	<b>44,83</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.							
9 день		160	3,46	4,57	24,70	154,00	0,00	№185	
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	210	4,59	4,90	31,26	187,00	0,00		
		150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
	Будерброд с маслом		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№1
			40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>5,95</b>	<b>12,13</b>	<b>46,31</b>	<b>318,00</b>	<b>0,02</b>	
		<b>430</b>	<b>7,10</b>	<b>12,47</b>	<b>55,87</b>	<b>363,00</b>	<b>0,03</b>		
2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№368	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>		
		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>		
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,03	3,61	34,96	13,00	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,50		
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,30	81,00	9,60	№77	
		200	1,87	2,26	13,30	81,00	9,60		
	Птица отварная	60	13,56	10,20	0,00	146,00	0,00	№277	
		80	18,08	13,60	0,00	195,00	0,00		
	Соус сметанный № 354	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	№354	
		30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01		
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0,00	№317	
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376	
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
<b>Итого</b>		<b>565</b>	<b>10,28</b>	<b>9,06</b>	<b>76,10</b>	<b>428,59</b>	<b>22,91</b>		
		<b>670</b>	<b>12,73</b>	<b>11,83</b>	<b>93,07</b>	<b>531,72</b>	<b>29,47</b>		
	Вареники ленивые	110	14,79	7,42	24,83	225,00	0,19	№230	
		150	20,16	10,12	33,84	306,80	0,26		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
	<b>Итого</b>		<b>280</b>	<b>19,52</b>	<b>10,34</b>	<b>47,45</b>	<b>361,20</b>	<b>1,39</b>	
			<b>360</b>	<b>26,20</b>	<b>13,61</b>	<b>64,15</b>	<b>484,60</b>	<b>1,69</b>	
		<b>1295</b>	<b>36,15</b>	<b>31,93</b>	<b>179,66</b>	<b>1151,79</b>	<b>34,32</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>46,43</b>	<b>38,31</b>	<b>222,89</b>	<b>1423,32</b>	<b>41,19</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
10 день Завтрак	Огурец свежий	40	5,60	0,32	0,04	1,00	4,00	п/п
		60	8,40	0,48	0,06	1,50	6,00	
	Омлет натуральный	65	5,75	10,3	1,15	120,05	0,11	№215
		85	7,52	3,46	1,51	157	0,15	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07	п/п
		60	7,15	8,02	19,39	178,00	0,11	
	<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>16,46</b>	<b>17,22</b>	<b>22,85</b>	<b>288,05</b>	<b>5,6</b>
	<b>Итого</b>		<b>385</b>	<b>23,19</b>	<b>11,98</b>	<b>31,16</b>	<b>377,5</b>	<b>9,09</b>
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	№401
		180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,14	п/п
		40	2,20	2,60	13,96	84,36	0,28	
	<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	<b>6,98</b>	<b>42,18</b>	<b>0,14</b>
	<b>Итого</b>		<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>2,6</b>	<b>13,96</b>	<b>84,36</b>	<b>0,28</b>
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,90	31,64	8,17	№14
		60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	
	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6	№85
		200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6	
	Птица тушенная с овощами в соусе № 355	180	9,45	6,76	16,66	165,1	7,39	№302
		230	12,08	8,64	21,29	211	9,44	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372
		180	0,16	0,16	23,90	97,60	1,72	
	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>14,59</b>	<b>12,44</b>	<b>62,51</b>	<b>421,74</b>	<b>21,45</b>
	<b>Итого</b>		<b>720</b>	<b>18,28</b>	<b>15,7</b>	<b>78,9</b>	<b>531,46</b>	<b>28,01</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	85,00	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	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>1130</b>	<b>39,81</b>	<b>36,64</b>	<b>127,52</b>	<b>974,47</b>	<b>29,28</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>55,31</b>	<b>38,36</b>	<b>188,29</b>	<b>1370,32</b>	<b>39,92</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>13020</b>	<b>397</b>	<b>355</b>	<b>1683</b>	<b>11505</b>	<b>339</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>15965</b>	<b>526</b>	<b>447</b>	<b>2204</b>	<b>15013</b>	<b>423</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>1302</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>168</b>	<b>1150</b>	<b>34</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>1597</b>	<b>53</b>	<b>45</b>	<b>220</b>	<b>1501</b>	<b>42</b>	

1100 31,5 35,15 152,3 1050 33,7

1350 40,5 45 195,7 1350 37,5

202 8 0,40 16 100 0,243

247 12 0,0 25 151 5