

УТВЕРЖДАЮ

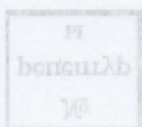
Заведующий  
Муниципальным бюджетным дошкольным  
образовательным учреждением "Детский  
сад №2" Цветик-Семицветик" пгт Ленино"  
Ленинского района Республики Крым

Г.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 январь-февраль 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 Завтрак	Каша манная	160	3,4	3,96	27,83	161	1,01	№168
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	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>Итого</b>	<b>350</b>	<b>4,9</b>	<b>11,38</b>	<b>42,76</b>	<b>293</b>	<b>1,42</b>		
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>5,75</b>	<b>11,46</b>	<b>51,2</b>	<b>330</b>	<b>2,83</b>		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	140	2,1	0,7	11,2	133	14	№368
		170	2,55	0,85	13,6	161,5	17	
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>11,2</b>	<b>133</b>	<b>14</b>	
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>2,55</b>	<b>0,85</b>	<b>13,6</b>	<b>161,5</b>	<b>17</b>	
Обед	Салат из свеклы	40	0,56	2,4	3,3	37,5	3,8	№33
		60	0,85	3,65	5	56,33	5,69	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	4,12	6,8	71	14,8	№67
		250	2,08	5,2	8,5	88,7	18,5	
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	№274
		200	19,74	15,04	23,65	269,1	4,73	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	
	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>21,76</b>	<b>20,24</b>	<b>60,12</b>	<b>511,2</b>	<b>23,13</b>		
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>26,93</b>	<b>24,45</b>	<b>88,52</b>	<b>643,33</b>	<b>30,02</b>		
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
		80	5,82	10,01	43,13	286,4	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	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,98</b>	<b>8,26</b>	<b>37,59</b>	<b>249</b>	<b>0,98</b>	
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>8,67</b>	<b>12,42</b>	<b>57,49</b>	<b>377,4</b>	<b>1,17</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>34,74</b>	<b>40,58</b>	<b>151,67</b>	<b>1186,2</b>	<b>39,53</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>43,9</b>	<b>49,18</b>	<b>210,81</b>	<b>1512,23</b>	<b>51,02</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7 л.						
2 день Звтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	№93
		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	
	Бутерброд с сыром	50	5,25	7,64	16,17	154,4	0,07	№3
		60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,58</b>	<b>11,55</b>	<b>37,29</b>	<b>291,3</b>	<b>0,77</b>	
	<b>440</b>	<b>12,49</b>	<b>13,68</b>	<b>48,22</b>	<b>365,2</b>	<b>1,05</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	Икра морковная	40	0,09	1,84	4,35	31,64	2,05	№54
		60	1,3	2,7	6,5	47,46	3,07	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,72	4,15	10,2	85,2	8,23	№57
		250	2,16	5,19	12,7	106,5	10,3	
	Котлета рыбная запеченная	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	№255
		80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	
	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	0,015	20,7	84,75	0,3	№376
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	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>610</b>	<b>15,25</b>	<b>13,065</b>	<b>70,95</b>	<b>461,99</b>	<b>25,37</b>		
	<b>770</b>	<b>20,85</b>	<b>16,97</b>	<b>89</b>	<b>586,86</b>	<b>32,23</b>		
Полдник	Вареники ленивые с маслом	65	8,91	7,89	9,21	144	0,12	№230
		105	20,5	15	21,14	301	0,26	
	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	
	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>245</b>	<b>10,3</b>	<b>8,77</b>	<b>37,44</b>	<b>182,9</b>	<b>1,54</b>	
	<b>315</b>	<b>21,94</b>	<b>15,89</b>	<b>52,47</b>	<b>351,9</b>	<b>3,09</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>35,88</b>	<b>33,385</b>	<b>160,78</b>	<b>1000,19</b>	<b>30,68</b>		
	<b>1625</b>	<b>56,03</b>	<b>46,54</b>	<b>204,79</b>	<b>1367,96</b>	<b>39,37</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		150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,7	№93
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№1
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
	<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>7</b>	<b>8,39</b>	<b>48,11</b>	<b>296,6</b>	<b>2,22</b>
		<b>435</b>	<b>8,53</b>	<b>9,88</b>	<b>55,69</b>	<b>345,8</b>	<b>3,84</b>	
2 завтрак	Ряженка	100	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
		100	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>1,05</b>	
		<b>100</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	
	Суп картофельный с крупой (пшенич.)	200	2,33	2,44	13,87	86,4	6,6	№80
		250	2,91	2,83	17,34	108	8,25	
	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	
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№317
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	№372
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	
	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>19,75</b>	<b>18,24</b>	<b>82,84</b>	<b>575,32</b>	<b>21,29</b>
		<b>770</b>	<b>25,73</b>	<b>24,16</b>	<b>105,32</b>	<b>745,29</b>	<b>29,97</b>	
Полдник	Ватрушки с повидлом	50	3,31	2,13	31,51	158,6	0,06	№458
		50	3,31	2,13	31,51	158,6	0,06	
	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>6,86</b>	<b>5,25</b>	<b>54,27</b>	<b>291,6</b>	<b>11,26</b>
			<b>330</b>	<b>7,38</b>	<b>5,72</b>	<b>57,13</b>	<b>309,6</b>	<b>11,49</b>
		<b>1365</b>	<b>37,96</b>	<b>35,63</b>	<b>191,22</b>	<b>1238,52</b>	<b>35,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>46,86</b>	<b>44,26</b>	<b>225,34</b>	<b>1490,69</b>	<b>46,56</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		160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
Завтрак	Каша жидкая пшенная	210	4,59	4,9	31,26	187	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	
	Бутерброд 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>8,56</b>	<b>14,45</b>	<b>50,63</b>	<b>367</b>	<b>1,19</b>
		<b>430</b>	<b>9,71</b>	<b>14,79</b>	<b>60,19</b>	<b>412</b>	<b>1,2</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	Винегрет	40	0,54	2,46	3,07	36,64	5,3	№45
		60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200	5,31	4,14	12,35	108	8,96	№83
		250	6,63	5,18	15,4	135	11,2	
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	№247
		100	9,91	5,7	2,75	101,2	2,25	
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,76	0	
		150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	
	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>630</b>	<b>19,93</b>	<b>15,85</b>	<b>84,12</b>	<b>560,15</b>	<b>16,36</b>
			<b>790</b>	<b>25,09</b>	<b>20,47</b>	<b>105,6</b>	<b>708,46</b>	<b>21,76</b>
Полдник	Запеканка из творога с морковью и сметаной	130	12,44	14,79	24,68	281,4	0,83	№238
		130	12,44	14,79	24,68	281,4	0,83	
	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>280</b>	<b>14,78</b>	<b>16,79</b>	<b>35,31</b>	<b>351,4</b>	<b>1,81</b>	
		<b>310</b>	<b>15,29</b>	<b>17,2</b>	<b>39,04</b>	<b>372,4</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>44,02</b>	<b>47,09</b>	<b>185,16</b>	<b>1342,55</b>	<b>22,36</b>
		<b>1630</b>	<b>50,84</b>	<b>52,46</b>	<b>219,93</b>	<b>1556,86</b>	<b>27,96</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	Суп молочный гречневый	160	6,17	5,83	19,8	156,3	0,97	№94
		200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	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>350</b>	<b>9,4</b>	<b>6,24</b>	<b>46,22</b>	<b>279,7</b>	<b>2,39</b>	
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>10,52</b>	<b>7,26</b>	<b>52,73</b>	<b>318,9</b>	<b>3,96</b>	
2 завтрак		100	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401
	Ряженка	100	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п
		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	
		<b>130</b>	<b>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>21,17</b>	<b>159,4</b>	<b>0,45</b>	
		<b>Итого</b>	<b>130</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	<b>4</b>
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	2,04	1,04	23,92	2,2	№19
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,3	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,59	4,23	13,22	110,6	4,65	№81
		250	5,73	5,3	16,53	138,2	5,81	
	Капуста тушеная	120	2,5	4,45	11,5	96	20	№132
		150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	
	Тефтели мясные с соусом №356	60	8,87	9,83	11,71	171	0,85	№286
		80	11,78	12,91	14,9	223	1,13	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	
	Гренки из хлеба пшеничного	15	1,86	0,24	11,41	55,23	0	№115
		20	2,49	0,31	15,21	73,64	0	
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
		20	3,3	0,5	16,7	87	0	
		<b>605</b>	<b>21,24</b>	<b>21,23</b>	<b>84,89</b>	<b>619,05</b>	<b>28,52</b>	
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>27,51</b>	<b>27,7</b>	<b>109,48</b>	<b>801,32</b>	<b>36,33</b>	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228
		80	8,52	11,69	5,05	160	0,28	
	Икра морковная	40	0	1,84	4,35	31,64	2,05	№54
		60	1,3	2,7	6,5	47,46	3,07	
	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	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
		<b>275</b>	<b>8,02</b>	<b>10,82</b>	<b>24,96</b>	<b>226,84</b>	<b>2,28</b>	
		<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>12,25</b>	<b>14,71</b>	<b>36,03</b>	<b>318,26</b>	<b>3,38</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>44,51</b>	<b>44</b>	<b>177,24</b>	<b>1284,99</b>	<b>33,64</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>51,28</b>	<b>49,67</b>	<b>218,44</b>	<b>1522,88</b>	<b>47,67</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 с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	№93	
		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91		
	Бутерброд с сыром	50	5,25	7,64	16,17	154,4	0,07	№3	
		60	6,68	8,45	19,39	180	0,11		
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>9,58</b>	<b>11,55</b>	<b>37,29</b>	<b>291,3</b>	<b>0,77</b>		
		<b>440</b>	<b>12,49</b>	<b>13,68</b>	<b>48,22</b>	<b>365,2</b>	<b>1,05</b>		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	140	2,1	0,7	11,2	133	14	№368	
		170	2,55	0,85	13,6	161,5	17		
		140	2,1	0,7	11,2	133	14		
	<b>Итого</b>		<b>170</b>	<b>2,55</b>	<b>0,85</b>	<b>13,6</b>	<b>161,5</b>	<b>17</b>	
Обед	Томаты консервированные	30	6	0,33	0,03	1,05	2,11	п/п	
		50	10	0,55	0,05	1,75	3,52		
	Борщ с картофелем	200	1,94	4,2	11,3	89,8	7,03	№58	
		250	2,5	5,24	14,1	113,2	8,8		
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№304	
		210	21,47	19,69	35,69	406	1,01		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55		
	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>580</b>	<b>26,96</b>	<b>19,83</b>	<b>72,34</b>	<b>550,05</b>	<b>10,84</b>		
		<b>740</b>	<b>37,8</b>	<b>26,12</b>	<b>92,51</b>	<b>714,35</b>	<b>14,88</b>		
	Пирог открытый	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>280</b>	<b>11,64</b>	<b>8,08</b>	<b>64,27</b>	<b>377</b>	<b>2,54</b>	
		<b>1270</b>	<b>46,3</b>	<b>37,76</b>	<b>156,01</b>	<b>1196,85</b>	<b>27,7</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>64,48</b>	<b>48,73</b>	<b>218,6</b>	<b>1618,05</b>	<b>35,47</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	Каша жидкая "Геркулес"	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185	
		210	3,79	5,48	23,97	160	0		
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	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		
			<b>350</b>	<b>8,45</b>	<b>15,28</b>	<b>46,81</b>	<b>358</b>	<b>1,2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>9,91</b>	<b>16,22</b>	<b>54,41</b>	<b>403</b>	<b>1,43</b>		
2 завтрак	Яблоки печеные	95	0,33	0,33	25,8	108,06	3,52	№385	
		100	0,35	0,35	27,15	113,74	3,7		
		<b>95</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>25,8</b>	<b>108,06</b>	<b>3,52</b>		
		<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>27,15</b>	<b>113,74</b>	<b>3,7</b>	
Обед	Салат из свеклы	40	0,44	2,06	4,58	38,7	3,72	№34	
		60	0,86	3,65	5,02	56	5,7		
	Суп картофельный с клецками №120	200	1,88	2,71	9,91	72,8	4,6	№85	
		250	2,35	3,39	12,34	90,95	5,75		
	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	2,45	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	0,015	20,7	84,75	0,3	№376	
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	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>610</b>	<b>15,99</b>	<b>11,795</b>	<b>71,58</b>	<b>459,65</b>	<b>25,27</b>		
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>21,12</b>	<b>16,36</b>	<b>88,53</b>	<b>588,85</b>	<b>33,03</b>		
Полдник	Запеканка из творога	65	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237	
		130	17,54	12,05	17,15	247	0,24		
	Сметана	30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	п/п	
		30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12		
	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>245</b>	<b>9,62</b>	<b>10,54</b>	<b>16,58</b>	<b>200,4</b>	<b>1,66</b>	
		<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>18,44</b>	<b>16,57</b>	<b>28,25</b>	<b>335,4</b>	<b>3,19</b>	
		<b>1300</b>	<b>34,39</b>	<b>37,945</b>	<b>160,77</b>	<b>1126,11</b>	<b>31,65</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>49,82</b>	<b>49,5</b>	<b>198,34</b>	<b>1440,99</b>	<b>41,35</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		160	6,17	5,83	19,8	156,58	0,97	№94
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	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>350</b>	<b>9,37</b>	<b>6,24</b>	<b>46,11</b>	<b>278,98</b>	<b>0,99</b>	
		<b>420</b>	<b>10,46</b>	<b>7,26</b>	<b>52,52</b>	<b>317,9</b>	<b>1,16</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	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	№68
		250	9,89	7,27	13,73	160	15,61	
	Голубцы ленивые	150	13,26	8,51	18,8	205	18,79	№298
		170	15	9,6	21,53	232,7	21,28	
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12,01	0,2	№355
		30	0,52	1,5	2,1	24,03	0,4	
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	
	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>585</b>	<b>24,76</b>	<b>15,52</b>	<b>70,2</b>	<b>523,31</b>	<b>42,84</b>
		<b>740</b>	<b>29,67</b>	<b>18,93</b>	<b>89,24</b>	<b>650,73</b>	<b>52,45</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
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№397
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	<b>Итого</b>		<b>215</b>	<b>9,29</b>	<b>14,87</b>	<b>11,7</b>	<b>504,8</b>	<b>1,11</b>
			<b>265</b>	<b>11,95</b>	<b>18,21</b>	<b>15,76</b>	<b>595,8</b>	<b>1,34</b>
		<b>1250</b>	<b>44,17</b>	<b>36,63</b>	<b>143,11</b>	<b>1371,09</b>	<b>47,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>52,83</b>	<b>44,4</b>	<b>172,62</b>	<b>1628,43</b>	<b>57,95</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 Завтрак	Каша манная	160	3,4	3,96	27,83	161	1,01	№94	
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34		
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	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>350</b>	<b>5,89</b>	<b>11,52</b>	<b>49,44</b>	<b>325</b>	<b>1,03</b>			
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>7,03</b>	<b>11,64</b>	<b>60,07</b>	<b>373</b>	<b>1,37</b>			
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,2	0,2	4,9	40	5	№399	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	<b>Итого</b>	<b>95</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,9</b>	<b>40</b>	<b>5</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	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,6	35	3,4	№36	
		60	0,86	3,66	4	52,44	5,1		
	Суп с макаронными изделиями	200	2,35	2,29	13,8	86,6	6,6	№82	
		250	2,89	2,86	17,35	108,25	8,25		
	Биточки руб. из птицы	60	11,15	2,58	5,95	92	0,06	№323	
		80	14,95	3,67	8,09	125	0,08		
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,006	№372	
		30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,011		
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,05	6,6	31,08	177	0	№313	
		150	6,31	4,5	38,85	221,2	0		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,7	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>22,36</b>	<b>14,325</b>	<b>90,47</b>	<b>557,35</b>	<b>10,36</b>		
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>29,1</b>	<b>15,21</b>	<b>114,45</b>	<b>714,49</b>	<b>13,79</b>		
	Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№231
			100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	
Повидло		30	0,12	0	19,5	0,15	75	п/п	
		30	0,12	0	19,5	0,15	75		
Чай с молоком		150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
<b>Итого</b>		<b>380</b>	<b>21,86</b>	<b>15,4</b>	<b>52,01</b>	<b>355,15</b>	<b>86,44</b>		
<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>21,48</b>	<b>15,01</b>	<b>45,21</b>	<b>323,15</b>	<b>76,45</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>50,31</b>	<b>41,445</b>	<b>196,82</b>	<b>1277,5</b>	<b>102,83</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>58,01</b>	<b>42,26</b>	<b>229,53</b>	<b>1454,64</b>	<b>101,61</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	Суп молочный гречневый	160	6,17	5,83	19,8	156,3	0,97	№94	
		200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	№3	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	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>350</b>	<b>9,37</b>	<b>6,24</b>	<b>46,11</b>	<b>278,7</b>	<b>0,99</b>		
		<b>420</b>	<b>10,46</b>	<b>7,26</b>	<b>52,52</b>	<b>317,9</b>	<b>1,16</b>		
2 завтрак	Йогурт питьевой	100	4,8	3,6	6,75	78	1,05	п/п	
		100	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05		
		<b>100</b>	<b>4,8</b>	<b>3,6</b>	<b>6,75</b>	<b>78</b>	<b>1,05</b>		
		<b>100</b>	<b>5,76</b>	<b>4,32</b>	<b>8,1</b>	<b>93,6</b>	<b>1,05</b>		
Обед	Томаты консервированные	30	6	0,33	0,03	1,05	2,11	п/п	
		50	10	0,55	0,05	1,75	3,52		
	Рассольник ленинградский	200	1,89	4,1	13,3	98,6	6,03	№76	
		250	2,3	5,1	16,79	124,4	7,53		
	Рыба припущенная с маслом сливочным	65	10,45	1,42	0,16	55	0,2	№245	
		85	14,03	1,9	0,25	74	0,28		
	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 свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,54		
	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>605</b>	<b>23,55</b>	<b>10,29</b>	<b>61,1</b>	<b>407,25</b>	<b>24,16</b>	
		<b>765</b>	<b>32,83</b>	<b>13,09</b>	<b>75,73</b>	<b>512,15</b>	<b>31,03</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		
	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>300</b>	<b>8,52</b>	<b>11,05</b>	<b>45,25</b>	<b>314</b>	<b>12,05</b>	
			<b>360</b>	<b>11,54</b>	<b>15,79</b>	<b>63,46</b>	<b>442</b>	<b>12,46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>46,24</b>	<b>31,18</b>	<b>159,21</b>	<b>1077,95</b>	<b>38,25</b>		
		<b>1645</b>	<b>60,59</b>	<b>40,46</b>	<b>199,81</b>	<b>1365,65</b>	<b>45,7</b>		
	<b>Итого за 10 дней</b>	13290	419	386	1682	12102	410		
		16240	535	467	2098	14958	495		
		1329	42	39	168	1210	41		
	<b>Среднее за 10 дней</b>	1624	53	47	210	1496	49		

1100 31,5 35,15 152,3 1050 33,7  
1350 40,5 45,00 195,7 1350 37,5



Прием пищи	снование б	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы,		
		3-7л.					
		1455	42,37	36,24	177,43	1205,53	27,268
		1700	46,7	40,38	207,3	1380,83	31,578
		1385	51,18	50,54	168,21	1333,81	30,187
		1650	58,82	58,76	197,92	1557,84	36,787
		1505	45,3	39,48	204,65	1357,35	28,06
		1890	61,48	52,83	278,18	1836,2	34,14
		1390	47,75	32,44	186,08	1142,7	33,08
		1680	57,14	39,07	223,14	1389,24	40,24
		1410	34,79	33,13	183,22	1176,95	46,17
		1815	46,34	41,32	252,16	1572,16	60,605
		1475	40,85	43,44	201,86	1274,9	36,348
		1770	50,14	52,09	233,62	1517,99	44,488
		1310	42,06	38,905	138,67	1074,8	24,448
		1680	61,63	52,41	182,72	1450,19	31,507
		1430	40,27	35,26	160,82	1126,64	47,45
		1760	50,23	44,98	198,43	1406,86	62,12
		1230	46,22	35,06	141,17	978,65	34,54
		1455	53,53	36,93	168,03	1131,75	41,75
		1250	38,74	39,43	162,21	1164	28,83
		1550	47,93	52,06	204,06	1480,15	36,64
		13840	429,53	383,925	1724,32	11835,33	336,381
		16950	533,94	470,83	2145,56	14723,21	419,855
		1384	42,953	38,3925	172,432	1183,533	33,6381
		1695	53,394	47,083	214,556	1472,321	41,9855