

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 1,6 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 лето-осень 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		200	4,8	5,07	16,83	132,4	0,91	
Завтрак	Суп молочный (с рисом)	250	6,02	6,31	21,04	165,5	1,13	№94
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
		370	8,72	7,27	37,12	249,6	1,89	
	Итого	450	10,45	8,92	45,06	303,7	2,3	
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	Салат из свежих огурцов	45	0,34	2,74	1,07	30,28	4,27	№13
		60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№77
		250	2,34	2,82	16,6	101,2	12	
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	№278
		120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№372
		150	6,31	4,5	38,85	221,25	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
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
		675	26	21,44	85,9	642,03	14,18	
	Итого	810	28,58	23,92	104,83	751,23	18,07	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	п/п
		80	5,82	10,01	43,13	286,4	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	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		300	6,69	8,59	38,27	256	1,19	
	Итого	360	8,89	12,35	57,44	375,4	1,2	
		1445	41,81	37,7	171,09	1191,63	27,26	
	Итого за день	1720	48,32	45,59	217,13	1474,33	31,57	

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 макаронами	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93	
Звтрак			250	7,17	6,5	23,5	181,5		1,12
	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
		Итого	390	11,34	15,47	46,38	370,2	2,1	
		470	13,29	17,24	53,94	424,5	2,55		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	№368	
			100	1,5	0,5	21	95		10
		100	1,5	0,5	21	95	10		
	Итого	100	1,5	0,5	21	95	10		
Обед	Салат из помидоров и огурцов	40	0,44	2,76	1,68	33,4	7,5	№15	
			60	0,59	3,69	2,24	44,5		10,05
	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58	
			250	2,2	5	14,1	109,7		8,8
	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
	Макароны 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	17,91	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	
			30	1,98	0,3	10,02	52,2		0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
			20	1,58	0,2	9,66	47,2		0
		Итого	610	19	20,54	78,36	575,16	16,32	
			770	24,64	26,98	97,41	732,89	21,06	
Полдник	Сырники из творога	150	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№231	
			200	18,69	12,67	11,4	234		0,25
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097	№351	
			30	0,58	1,35	3,97	30,45		0,097
	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	330	19,34	14,03	22,47	293,45	1,767		
			410	19,39	14,04	25,57	305,45		3,177
		Итого за день	1430	51,18	50,54	168,21	1333,81	30,187	
		1750	58,82	58,76	197,92	1557,84	36,787		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур ы
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
3 день Завтрак	Суп молочный	200	5,96	5,47	17,08	141,6	0,9	№94
	гречневый	250	7,45	6,83	21,35	177	1,1	
	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	11,07	12,07	38,74	308,6	2,39	
		490	14,72	14,87	50,94	396	4,04	
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)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п
		40	3	3,92	29,7	166,8	0	
	Итого	180	6,6	6,69	28,3	200,1	1,05	
		220	8,22	8,42	36,9	256,8	1,26	
Обед	Салат из свеклы	45	0,63	2,73	3,9	42,2	0,6	№33
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	№83
		250	6,63	5,18	15,44	135	11,2	
	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	
	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	
	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
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	615	20,33	14,26	89,43	568,65	13,4	
		770	26,24	18,62	111,03	718,4	17,2	
Полдник	Оладьи с повидлом из дрожжевого теста	100	4,56	4,06	27,75	166	0,24	№449
		150	9,05	8,11	55,15	330	0,47	
	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	350	7,3	6,46	48,18	280	11,22	
		430	12,3	10,92	79,31	465	11,64	
	Итого за день	1540	45,3	39,48	204,65	1357,35	28,06	
		1910	61,48	52,83	278,18	1836,2	34,14	

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	Суп молочный	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93	
Завтрак	"Геркулес"	250	7,17	6,5	23,5	181,5	1,12		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	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		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
			400	8,68	6,28	56,58	230,3	0,92	
		Итого	480	10,13	7,59	64,28	278,6	1,15	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3		
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,5		
	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76	
		250	1,99	5,03	16,92	122	7,53		
	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,7	16,3	180,8	6,4	№276	
		150	18,3	4,7	16,3	180,8	6,4		
	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	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
			585	23,85	11,44	72,88	492,4	27,84	
		Итого	690	25,2	13,32	85,49	565,84	34,41	
Полдник	Вареники ленивые	65	8,87	4,45	13,94	131	0,12	№230	
		110	14,79	7,42	24,83	225	0,19		
	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		
	Итого	255	14,47	14,72	41,52	356	1,32		
		330	20,91	18,16	55,27	468	1,62		
			1390	47,75	32,44	186,08	1142,7	33,08	
		Итого за день	1680	57,14	39,07	223,14	1389,24	40,24	

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	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,01	№215
		85	7,52	13,46	1,51	157	0,015	
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	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	265	7,38	11,25	18,24	206,8	11,97	
	335	10,01	13,78	26,71	273,6	16,905		
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	
	Итого	200	1	0	20,2	84,4	4	
Обед	Винегрет	45	0,61	2,77	3,46	41,22	5,96	№45
		60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65	№81
		250	5,11	5,34	16,13	133,25	5,81	
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	1,25	№247
		80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	
	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
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	615	15,95	13,79	73,48	483,45	28,96	
	Итого	770	20,4	17,73	90,62	605,96	37,08	
Полдник	Каша вязкая манная	160	3,4	3,96	27,83	161	1,01	№168
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	
	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 молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	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	
	Итого	380	10,71	8,09	76,4	422,7	2,24	
	Итого	510	14,93	9,81	114,63	608,2	2,62	
	1410	34,79	33,13	183,22	1176,95	46,17		
Итого за день	1815	46,34	41,32	252,16	1572,16	60,605		

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		200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94
Завтрак	Суп молочный пшенный	250	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	
	Будерброд 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	
	Итого	390	8,28	13,03	40,18	310,8	0,93	
		470	9,75	14,41	47,82	359,5	1,16	
	2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3
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		Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6
	60		0,84	3,04	5,41	52,4	19,5	
	Суп картофельный с клецками №120	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85
		250	2,08	3,36	12,13	87,25	5,75	
	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	21,49	87,84	1,54	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	595	21,32	20,26	74,77	568,3	20,36	
		750	28,09	26,73	94,4	732,89	27,8	
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	
	Итого	300	8,52	11,05	45,25	314	12,05	
		360	11,54	15,79	63,46	442	12,46	
	Итого за день	1465	40,19	45,21	196,43	1267	36,34	
		1790	51,6	57,8	244,91	1621,09	44,48	

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	Каша жидкая "Геркулес"	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185	
Звтрак			210	3,79	5,48	23,97	160		0
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
			60	7,15	8,02	19,39	178		0,11
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
			180	3,67	3,19	15,82	107		1,43
		Итого	355	11,04	14,32	46,75	360	1,27	
		450	14,61	16,69	59,18	445	1,54		
2 завтрак		150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
			150	0,75	0	15,1	64		3
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
Обед		30	0,24	0,075	0,84	4,5	7,03	№57	
		40	0,32	0,1	1,12	6	8,78		
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03		
		250	2,04	5	14,1	109,7	8,78		
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	№274	
		220	21,71	16,55	15,02	296	5,2		
	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	0,48	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,6	16,7	87	0		
			590	21,14	17,875	59,16	482,6	18,59	
	Итого	740	27,88	22,3	74,12	609,94	23,74		
	Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237
			100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	
Соус молочный сладкий		15	0,29	0,67	1,98	15,2	0,048	№351	
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097		
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		215	9,13	6,71	17,66	168,2	1,588		
		310	18,24	13,42	31,32	318,45	3,167		
		1310	42,06	38,905	138,67	1074,8	24,448		
Итого за день		1680	61,63	52,41	182,72	1450,19	31,507		

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		200	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	№94	
Завтрак	Суп молочный манный	250	6,5	6,34	20,52	165,25	1,13		
	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 молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
		370	9,43	7,6	37,39	256,4	2,1		
	Итого	450	10,75	8,88	44,49	301,45	2,33		
2 завтрак		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45		
	Итого	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	45	0,51	2,78	2,12	35,59	9,19	№14	
		60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25		
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№80	
		250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25		
	Котлета рыбная запеченная	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№255	
		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		
	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	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
		615	16,17	11,99	73,73	469,34	32,73		
	Итого	770	21,04	15,77	91,26	593,61	42,08		
	Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228
			80	8,52	11,69	5,05	160	0,28	
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		
Чай с лимоном		150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
Кондитерские изделия (печенье)		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п	
		40	3	3,92	29,7	166,8	0		
		295	10,32	11,92	43,4	324,9	12,17		
Итого		360	13,22	15,83	55,12	419,8	17,17		
		1430	40,27	35,26	160,82	1126,64	47,45		
	Итого за день	1760	50,23	44,98	198,43	1406,86	62,12		

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	Омлет с зеленым	65	4,57	9,5	3,79	119	0,5	№219
	горошком	80	6,52	8,07	8,41	132	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№1
		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	
	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	265	7,54	10,58	41,68	205,1	1,92	
		310	9,54	9,16	49,4	230,1	3,53	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		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	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,48	8	4,8	
		50	0,55	0,1	1,85	10	6	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84
		250	5,6	3,03	15,67	112,25	11,2	
	Птица тушенная в соусе №354 с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34	№302
		230	11,94	8,64	20,88	209	9,24	
	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
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	610	17,25	9,41	67,66	425,55	21,39	
		760	22,05	12,29	83,07	532,65	26,8	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	6,82	6,03	7,37	111	0,69	№240
		100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,2	0,048	№351
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097	
	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	265	9,45	8,7	19,98	196,2	1,718	
		310	17,04	14,43	32,96	330,45	2,597	
	Итого за день	1240	34,64	29,09	139,12	870,85	35,028	
		1480	49,03	36,28	175,23	1137,2	42,927	

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	Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	№94	
Завтрак			250	7,4	7,4	22,4	186		1,13
	Будерброд 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		
		390	8,41	13,49	39,53	312,8	0,93		
	Итого	470	9,91	14,97	47,01	362	1,16		
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		
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,5		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6	№82	
		250	2,62	2,75	17,13	104,75	8,25		
	Тефтели мясные с соусом №356	60	9,56	7,04	11,71	148	0,85	№286	
		80	11,78	12,9	14,9	223	1,13		
	Соус сметанный слуком	60	0,97	3,5	4,2	52,5	0,76	№356	
		80	1,3	4,7	5,6	70	1,02		
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,87	4,87	30,91	198	0	№372	
		150	8,6	6,09	38,64	243,7	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,6	16,7	87	0		
			675	23,1	20,38	98,76	675,95	23,11	
		Итого	850	28,84	30,1	123,37	882,85	30,26	
Полдник	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111	0,04	№458	
		50	3,2	2,13	31,5	158,5	0,06		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
	Итого	185	6,81	5,57	29,64	196	2,09		
		230	8,68	7,01	40,57	260,5	2,52		
		1400	39,07	39,44	183,03	1248,75	29,13		
		Итого за день	1730	48,33	52,08	229,05	1582,15	37	
		14060	417	381	1731	11790	337		
	Итого за 10 день	17315	533	481	2199	15027	421		
		1406	42	38	173	1179	34		
	Среднее за 10 дней	1732	53	48	220	1503	42		