

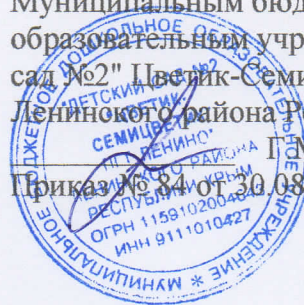
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением "Детский сад №2 "Цветик-Семицветик" пгт Ленино"

Ленинского района Республики Крым

Г.М. Калустова  
Приказ № 84 от 30.08. 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 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	№94
Завтрак	Суп молочный (с рисом)	250	6,02	6,31	21,04	165,5	1,13	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		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	
		<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>8,72</b>	<b>7,27</b>	<b>37,12</b>	<b>249,6</b>	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>10,45</b>	<b>8,92</b>	<b>45,06</b>	<b>303,7</b>	<b>2,3</b>	
2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Фрукты свежие (яблоко)	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		45	0,34	2,74	1,07	30,28	4,27	№13
	Салат из свежих огурцов	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	
	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>26</b>	<b>21,44</b>	<b>85,9</b>	<b>642,03</b>	<b>14,18</b>	
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>28,58</b>	<b>23,92</b>	<b>104,83</b>	<b>751,23</b>	<b>18,07</b>	
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	
		<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>6,69</b>	<b>8,59</b>	<b>38,27</b>	<b>256</b>	
		<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>8,89</b>	<b>12,35</b>	<b>57,44</b>	<b>375,4</b>	<b>1,2</b>
	<b>Итого</b>	<b>1445</b>	<b>41,81</b>	<b>37,7</b>	<b>171,09</b>	<b>1191,63</b>	<b>27,26</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>48,32</b>	<b>45,59</b>	<b>217,13</b>	<b>1474,33</b>	<b>31,57</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	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		
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>11,34</b>	<b>15,47</b>	<b>46,38</b>	<b>370,2</b>	<b>2,1</b>		
		<b>470</b>	<b>13,29</b>	<b>17,24</b>	<b>53,94</b>	<b>424,5</b>	<b>2,55</b>		
2 завтрак		100	1,5	0,5	21	95	10	№368	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10		
		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>10</b>		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>10</b>		
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		
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19</b>	<b>20,54</b>	<b>78,36</b>	<b>575,16</b>	<b>16,32</b>		
		<b>770</b>	<b>24,64</b>	<b>26,98</b>	<b>97,41</b>	<b>732,89</b>	<b>21,06</b>		
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		
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>19,34</b>	<b>14,03</b>	<b>22,47</b>	<b>293,45</b>	<b>1,767</b>		
		<b>410</b>	<b>19,39</b>	<b>14,04</b>	<b>25,57</b>	<b>305,45</b>	<b>3,177</b>		
		<b>1430</b>	<b>51,18</b>	<b>50,54</b>	<b>168,21</b>	<b>1333,81</b>	<b>30,187</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>58,82</b>	<b>58,76</b>	<b>197,92</b>	<b>1557,84</b>	<b>36,787</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 гречневый	200	5,96	5,47	17,08	141,6	0,9	№94
		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	
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>11,07</b>	<b>12,07</b>	<b>38,74</b>	<b>308,6</b>	<b>2,39</b>	
	<b>490</b>	<b>14,72</b>	<b>14,87</b>	<b>50,94</b>	<b>396</b>	<b>4,04</b>		
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	
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>6,6</b>	<b>6,69</b>	<b>28,3</b>	<b>200,1</b>	<b>1,05</b>	
		<b>220</b>	<b>8,22</b>	<b>8,42</b>	<b>36,9</b>	<b>256,8</b>	<b>1,26</b>	
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	
		120	2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№315
	Рис отварной	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	
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>20,33</b>	<b>14,26</b>	<b>89,43</b>	<b>568,65</b>	<b>13,4</b>	
	<b>770</b>	<b>26,24</b>	<b>18,62</b>	<b>111,03</b>	<b>718,4</b>	<b>17,2</b>		
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	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>7,3</b>	<b>6,46</b>	<b>48,18</b>	<b>280</b>	<b>11,22</b>	
		<b>430</b>	<b>12,3</b>	<b>10,92</b>	<b>79,31</b>	<b>465</b>	<b>11,64</b>	
	<b>1540</b>	<b>45,3</b>	<b>39,48</b>	<b>204,65</b>	<b>1357,35</b>	<b>28,06</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1910</b>	<b>61,48</b>	<b>52,83</b>	<b>278,18</b>	<b>1836,2</b>	<b>34,14</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"	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		
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>8,68</b>	<b>6,28</b>	<b>56,58</b>	<b>230,3</b>	<b>0,92</b>		
		<b>480</b>	<b>10,13</b>	<b>7,59</b>	<b>64,28</b>	<b>278,6</b>	<b>1,15</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>Итого</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 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		
<b>Итого</b>		<b>585</b>	<b>23,85</b>	<b>11,44</b>	<b>72,88</b>	<b>492,4</b>	<b>27,84</b>		
		<b>690</b>	<b>25,2</b>	<b>13,32</b>	<b>85,49</b>	<b>565,84</b>	<b>34,41</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		
	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>255</b>	<b>14,47</b>	<b>14,72</b>	<b>41,52</b>	<b>356</b>	<b>1,32</b>	
			<b>330</b>	<b>20,91</b>	<b>18,16</b>	<b>55,27</b>	<b>468</b>	<b>1,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>47,75</b>	<b>32,44</b>	<b>186,08</b>	<b>1142,7</b>	<b>33,08</b>		
		<b>1680</b>	<b>57,14</b>	<b>39,07</b>	<b>223,14</b>	<b>1389,24</b>	<b>40,24</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	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		
<b>Итого</b>		<b>265</b>	<b>7,38</b>	<b>11,25</b>	<b>18,24</b>	<b>206,8</b>	<b>11,97</b>	
<b>Итого</b>		<b>335</b>	<b>10,01</b>	<b>13,78</b>	<b>26,71</b>	<b>273,6</b>	<b>16,905</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>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,4</b>	<b>4</b>	
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	
<b>Итого</b>		<b>615</b>	<b>15,95</b>	<b>13,79</b>	<b>73,48</b>	<b>483,45</b>	<b>28,96</b>	
<b>Итого</b>		<b>770</b>	<b>20,4</b>	<b>17,73</b>	<b>90,62</b>	<b>605,96</b>	<b>37,08</b>	
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	
	<b>Итого</b>		<b>380</b>	<b>10,71</b>	<b>8,09</b>	<b>76,4</b>	<b>422,7</b>	<b>2,24</b>
	<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>14,93</b>	<b>9,81</b>	<b>114,63</b>	<b>608,2</b>	<b>2,62</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>34,79</b>	<b>33,13</b>	<b>183,22</b>	<b>1176,95</b>	<b>46,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1815</b>	<b>46,34</b>	<b>41,32</b>	<b>252,16</b>	<b>1572,16</b>	<b>60,605</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		200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94
Завтрак	Суп молочный пшеничный	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	
		<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>8,28</b>	<b>13,03</b>	<b>40,18</b>	<b>310,8</b>	<b>0,93</b>
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>9,75</b>	<b>14,41</b>	<b>47,82</b>	<b>359,5</b>	<b>1,16</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>Итого</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 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 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	
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>21,32</b>	<b>20,26</b>	<b>74,77</b>	<b>568,3</b>	<b>20,36</b>	
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>28,09</b>	<b>26,73</b>	<b>94,4</b>	<b>732,89</b>	<b>27,8</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>Итого</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>1465</b>	<b>40,19</b>	<b>45,21</b>	<b>196,43</b>	<b>1267</b>	<b>36,34</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1790</b>	<b>51,6</b>	<b>57,8</b>	<b>244,91</b>	<b>1621,09</b>	<b>44,48</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		
	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		
<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>11,04</b>	<b>14,32</b>	<b>46,75</b>	<b>360</b>	<b>1,27</b>			
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>14,61</b>	<b>16,69</b>	<b>59,18</b>	<b>445</b>	<b>1,54</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>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>		
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>76,8</b>	<b>3,06</b>		
Обед	30	0,24	0,075	0,84	4,5	7,03			
	Огурец свежий	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	№57	
		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		
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>21,14</b>	<b>17,875</b>	<b>59,16</b>	<b>482,6</b>	<b>18,59</b>		
<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>27,88</b>	<b>22,3</b>	<b>74,12</b>	<b>609,94</b>	<b>23,74</b>			
Полдник	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237		
	Запеканка из творога	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		
	<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>9,13</b>	<b>6,71</b>	<b>17,66</b>	<b>168,2</b>	<b>1,588</b>		
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>18,24</b>	<b>13,42</b>	<b>31,32</b>	<b>318,45</b>	<b>3,167</b>		
<b>Итого</b>	<b>1310</b>	<b>42,06</b>	<b>38,905</b>	<b>138,67</b>	<b>1074,8</b>	<b>24,448</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>61,63</b>	<b>52,41</b>	<b>182,72</b>	<b>1450,19</b>	<b>31,507</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		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
	Чай с молоком	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№394
		150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>9,43</b>	<b>7,6</b>	<b>37,39</b>	<b>256,4</b>	<b>2,1</b>	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>10,75</b>	<b>8,88</b>	<b>44,49</b>	<b>301,45</b>	<b>2,33</b>	
2 завтрак		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>	<b>0,45</b>	
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>	<b>0,54</b>	
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	№80
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	
		250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	№255
	Котлета рыбная запеченная	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	№321
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	№376
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№228
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>16,17</b>	<b>11,99</b>	<b>73,73</b>	<b>469,34</b>	<b>32,73</b>	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>21,04</b>	<b>15,77</b>	<b>91,26</b>	<b>593,61</b>	<b>42,08</b>	
Полдник		65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228
	Драчена	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	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№393
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	п/п
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	
		40	3	3,92	29,7	166,8	0	п/п
	<b>Итого</b>	<b>295</b>	<b>10,32</b>	<b>11,92</b>	<b>43,4</b>	<b>324,9</b>	<b>12,17</b>	
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>13,22</b>	<b>15,83</b>	<b>55,12</b>	<b>419,8</b>	<b>17,17</b>	
		<b>1430</b>	<b>40,27</b>	<b>35,26</b>	<b>160,82</b>	<b>1126,64</b>	<b>47,45</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1760</b>	<b>50,23</b>	<b>44,98</b>	<b>198,43</b>	<b>1406,86</b>	<b>62,12</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
9 день Завтрак	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	
	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		
<b>Итого</b>		<b>265</b>	<b>7,54</b>	<b>10,58</b>	<b>41,68</b>	<b>205,1</b>	<b>1,92</b>	
		<b>310</b>	<b>9,54</b>	<b>9,16</b>	<b>49,4</b>	<b>230,1</b>	<b>3,53</b>	
2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Фрукты свежие (яблоко)	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	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,48	8	4,8	№84
		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	
		250	5,6	3,03	15,67	112,25	11,2	№302
	Птица тушенная в соусе №354 с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34	
		230	11,94	8,64	20,88	209	9,24	№376
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>17,25</b>	<b>9,41</b>	<b>67,66</b>	<b>425,55</b>	<b>21,39</b>	
	<b>760</b>	<b>22,05</b>	<b>12,29</b>	<b>83,07</b>	<b>532,65</b>	<b>26,8</b>		
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	
	<b>Итого</b>	<b>265</b>	<b>9,45</b>	<b>8,7</b>	<b>19,98</b>	<b>196,2</b>	<b>1,718</b>	
		<b>310</b>	<b>17,04</b>	<b>14,43</b>	<b>32,96</b>	<b>330,45</b>	<b>2,597</b>	
	<b>1240</b>	<b>34,64</b>	<b>29,09</b>	<b>139,12</b>	<b>870,85</b>	<b>35,028</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>49,03</b>	<b>36,28</b>	<b>175,23</b>	<b>1137,2</b>	<b>42,927</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7 л.						
10 день Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	№94
		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	
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>8,41</b>	<b>13,49</b>	<b>39,53</b>	<b>312,8</b>	<b>0,93</b>		
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>9,91</b>	<b>14,97</b>	<b>47,01</b>	<b>362</b>	<b>1,16</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>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
	<b>Итого</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 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 сливочный	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	
<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>23,1</b>	<b>20,38</b>	<b>98,76</b>	<b>675,95</b>	<b>23,11</b>		
<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>28,84</b>	<b>30,1</b>	<b>123,37</b>	<b>882,85</b>	<b>30,26</b>		
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	
	<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>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,68</b>	<b>7,01</b>	<b>40,57</b>	<b>260,5</b>	<b>2,52</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>39,07</b>	<b>39,44</b>	<b>183,03</b>	<b>1248,75</b>	<b>29,13</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>48,33</b>	<b>52,08</b>	<b>229,05</b>	<b>1582,15</b>	<b>37</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>14060</b>	<b>417</b>	<b>381</b>	<b>1731</b>	<b>11790</b>	<b>337</b>		
	<b>17315</b>	<b>533</b>	<b>481</b>	<b>2199</b>	<b>15027</b>	<b>421</b>		
	<b>1406</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>173</b>	<b>1179</b>	<b>34</b>		
	<b>1732</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>220</b>	<b>1503</b>	<b>42</b>		