

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

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

Ленинского района Республики Крым

Г.М. Калустова

Приказ № 19 от 09/01.2024 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 январь-февраль 2024 года.

пгт Ленино 2024 г.

зимнее - весеннее меню

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	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		
	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		
		395	13,67	14,36	43,62	358,8	2,25		
		440	16,3	16,26	51,31	416,8	2,52		
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		
		70	0,28	0,28	21,73	91	2,97		
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48		
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		
		670	19,37	16,83	80,6	552,9	19,17		
		730	20,55	17,74	90,42	605,14	19,33		
Полдник		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		
	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		
	Итого		235	7,38	11,25	17,86	203,2	1,43	
			285	9,22	13,68	21,37	245,2	2,845	
		1370	40,7	42,72	163,81	1205,9	25,82		
	Итого за день	1540	46,39	48	191	1383,14	28,175		

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		
			340	6,79	11,46	35,71	273	0,72	
			420	8,21	12,77	43,41	321,2	0,93	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		100	0,75	0	15,1	64	3		
		100	0,75	0	15,1	64	3		
		100	0,75	0	15,1	64	3		
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, тушеная 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		
		620	17,27	11,33	69,25	450,05	32,75		
		710	20,66	13,36	82,89	556,85	36,94		
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		
		200	8,12	10,65	35,45	270	2,05		
		260	11,14	15,39	53,66	398	2,46		
	Итого	1260	32,93	33,44	155,51	1057,05	38,52		
	Итого за день	1490	40,76	41,52	195,06	1340,05	43,33		

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		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		
	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		
		Итого	330	7,79	6,04	36,45	231,78	0,99	
		410	9,67	7,16	47,69	294,3	1,16		
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		
		Итого	120	5,85	5,71	20,9	158,4	1,05	
			120	5,85	5,71	20,9	158,4	1,05	
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		
	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№372	
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	1,29		
	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		
		Итого	550	19,92	16,98	75,44	557,56	15,83	
		690	26,06	22,56	95,85	715,09	18,69		
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		
		Итого	215	11,23	8,71	21,21	208,73	2,1	
		295	20,51	15,14	33,51	353,23	2,41		
		1215	44,79	37,44	154	1156,47	19,97		
	Итого за день	1515	62,09	50,57	197,95	1521,02	23,31		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
4 день	Суп молочный	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93
Завтрак	"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	
	Итого		380	11,55	7,93	49,43	316,6	2,09
		410	11,57	7,94	52,43	328,6	2,1	
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	
	Итого		120	2,07	0,87	36,23	73,9	3
			120	2,07	0,87	36,23	73,9	3
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	
	Итого		610	15,96	12,98	77,03	489,94	26,75
			700	20,3	15,17	92,99	591,26	31,95
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	
	Итого		200	7,66	5,68	35,18	222,5	2,09
			280	11,64	8,08	64,27	377	2,54
		1310	37,24	27,46	197,87	1102,94	33,93	
Итого за день		1510	45,58	32,06	245,92	1370,76	39,59	

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		150	3,6	3,8	12,6	99,3	0,7	№94	
	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		
	Итого	345	8,71	10,4	34,26	266,3	2,19		
		440	12,07	13,11	46,42	371,4	3,85		
2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
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		
	Итого	680	26,7	19,6	84,07	621,25	18,18		
	Итого	790	33,46	24,93	101,5	766,1	18,6		
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		
	Итого	215	12,08	10,59	16,78	210,7	1,17		
		Итого	295	21,93	17,33	26,21	348,7	1,48	
	Итого за день	1340	47,89	40,99	144,91	1142,25	31,54		
	Итого за день	1625	67,86	55,77	183,93	1530,2	33,93		

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		
	Итого	330	10,31	6,84	43,43	277,6	1,89		
410		11,8	8,22	50,71	325	2,11			
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		
	Итого	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97		
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48		
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		
	Итого	610	16,2	13,3	78,02	480,4	27,78		
700		20,6	17,58	93,83	601,99	32,52			
	Булочка домашняя	50	7,44	5,09	15,7	138,5	0,09	№241	
		100	14,87	10,18	31,38	277	0,17		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	122	2,46		
	Итого	200	12,02	9,17	23,28	223,5	2,14		
		280	20,35	15,06	40,45	399	2,63		
	Итого за день	1210	38,81	29,59	166,46	1072,5	34,78		
1475		53,07	41,18	212,89	1441,99	40,74			

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		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		
	Итого		340	7,46	3,37	52,56	275,8	0,02	
		370	7,48	3,38	55,56	307,8	0,03		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		100	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого		100	0,75	0	15,1	64	3	
			100	0,75	0	15,1	64	3	
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		
Итого		580	26,64	18,28	70,68	529,2	6,88		
		670	36,84	25,54	87,14	666,55	8,95		
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		
Итого		95	6,95	12,87	1,45	151,6	10,67		
		115	9,1	15,8	1,78	187,6	10,71		
		1115	41,8	34,52	139,79	1020,6	20,57		
Итого за день		1255	54,17	44,72	159,58	1225,95	22,69		

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		
	Итого		345	8,71	10,4	34,26	266,3	2,19	
Итого		425	9,96	11,68	41,59	311,4	3,81		
2 завтрак		100	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
	Ряженка	100	4,35	3,75	6,3	76	0,45		
	Итого		100	4,35	3,75	6,3	76	0,45	
Итого		100	4,35	3,75	6,3	76	0,45		
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		
	Итого		600	17,67	10,6	79,12	486,75	27,76	
	Итого		690	22,57	12,82	96,76	617,6	28,76	
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		
	Итого		235	10,49	4,66	30,59	206,2	0,14	
	Итого		320	17,22	7,74	49,31	335,8	0,22	
Итого за день		1280	41,22	29,41	150,27	1035,25	30,54		
Итого за день		1535	54,1	35,99	193,96	1340,8	33,24		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
9 день		150	4,3	3,9	14,1	109	0,7		
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,74	5,2	18,8	165,2	0,9	№93	
	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		
	Итого		320	9,03	6,82	36,72	245,2	1,9	
		410	11,78	8,69	49,11	343	2,33		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		100	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого	100	0,75	0	15,1	64	3		
		100	0,75	0	15,1	64	3		
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		
Итого		590	18,93	11,28	68,51	454	34,18		
		650	21,48	15,49	79,65	521,94	36,92		
Полдник	Булочка "Творожная"	60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,11	№483	
		60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,11		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	8,41	14,36	91	1,17		
	Итого		210	10,19	5,6	40,38	253,6	1,09	
			240	10,7	12,01	44,11	274,6	1,28	
		1220	38,9	23,7	160,71	1016,8	40,17		
Итого за день		1400	44,71	36,19	187,97	1203,54	43,53		

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		
	Итого	370	9,4	9,25	36,39	249	1,96		
Итого	410	10,7	14,76	44,95	293,6	2,15			
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		
	Итого	130	2,07	1,87	36,23	73,9	3		
	Итого	130	2,07	1,87	36,23	73,9	3		
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		
	Итого	600	26,18	22,19	72,67	506,85	14,11		
	Итого	660	27,79	27,99	81,8	422	14,44		
	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		
Итого		330	9,41	14,13	41	294,8	11,97		
Итого		410	11,31	19,42	53,65	415,44	12,22		
Итого за день	1430	47,06	47,44	186,29	1124,55	31,04			
Итого за день	1610	51,87	64,04	216,63	1204,94	31,81			
Итого за 10 дней	12750	411,34	346,71	1619,62	10934,31	306,88			
	14955	520,6	450,04	1984,89	13562,39	340,345			
	1275	41	35	162	1093	31			
	1496	52	45,0	198	1356	34			
	1100	31,5	35,15	152,3	1050	33,7			
	1350	40,5	45	195,7	1350	37,5			
	-175	-10	0	-10	-43	3			
	-146	-12	0,0	-3	-6	3			