

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель заведующего Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад "Алёнка" с. Ленинское"
Ленинского района Республики Крым

Приказ от 30.01.2026 г. № 16



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,6 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с режимом пребывания 10 часов
в МБДОУ "Детский сад "Алёнка" с. Ленинское"
Ленинского района Республики Крым
на зимне - весенний период 2026 г.

Ием щи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
Завтрак	Суп молочный манный	150	4,11	3,81	12,08	98,85	0,73	№92
		200	5,48	5,05	16,3	131,8	1	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	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	
	Итого	330	6,52	4,12	33,56	197,65	0,75	
420		8,7	5,47	45,61	266,2	1,03		
Вечерний прием пищи	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		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	Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,76	42,2	4,27	№33
		60	0,85	3,65	5	56,3	5,69	
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№77
		250	2,34	2,82	16,6	228	12	
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	296	3,71	№274
		220	21,71	16,55	15,02	268,23	5,2	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		200	0,57	0,006	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	
	Итого	605	22,04	18,72	67,08	593,9	18,4	
		780	29,16	23,526	87,99	781,73	23,99	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,75	10,3	1,15	127	0,11	№215
		85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	
	Итого	275	8,19	10,61	23,12	230,4	12,07	
		345	10,8	13,88	31,54	297,2	17,04	
Итого за день	1310	37,15	33,85	133,56	1065,95	41,22		
	1645	49,06	43,276	174,94	1389,13	52,06		

Ием щи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93
		200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№3
		60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,11	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
		395	10,51	12,09	40,35	312,2	1,08	
	Итого	440	12,48	13,67	48,18	365,2	1,04	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Салат из моркови	150	0,75	0	15,1	64	3	
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Борщ с капустой и картофелем	40	0,5	0,035	4,65	20,9	1,9	№54
		60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	
	Рыба припущенная с маслом сливочным	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57
		200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	
	Пюре картофельное	65	10,45	1,42	0,16	55	0,2	№244
		85	14,03	1,9	0,25	74	0,28	
	Компот из сухофруктов	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	
Полдник	Хлеб ржаной	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Итого	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
		50	3,3	0,5	16,7	87	0	
	Итого	615	17,81	9,635	65,53	422,05	25,15	
		725	22,99	11,21	79,54	513,63	29,91	
	Оладьи с повидлом из дрожжевого теста	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	№449
		130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	
	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 за день	Итого	215	7,71	6,78	40,71	255	1,44	
		310	12,72	11,3	70,97	437	1,9	
	Итого за день	1375	36,78	28,505	161,69	1053,25	30,67	
		1625	48,94	36,18	213,79	1379,83	35,85	

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
Завтрак	Суп молочный	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	№93	
	"Геркулес"	200	5,75	5,21	18,84	145,2	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		
	Кондитерские изделия	40	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		40	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
	Итого	340	5,7	4,78	42,36	147,8	2,1		
		420	7,19	6,1	50,17	196,1	3,74		
	Утро	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№40
			180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
Итого		150	4,35	3,75	6	75	1,05		
		180	5,22	4,5	7,2	90	1,26		
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 крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№80	
		200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6		
	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	17,91	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	615	19,23	18,33	80,86	566,46	22,99		
		720	24,56	23,6	99,4	710,49	28,31		
	Полдник	Картофель запеченный в соусе	100	3,59	6,1	19,36	147	4,29	№163
			100	3,59	6,1	19,36	147	4,29	
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		270	5,21	6,31	36,01	222,2	4,31		
		310	6,02	6,42	43,84	257,8	4,32		
Итого за день		1375	34,49	33,17	165,23	1011,46	30,45		
		1630	42,99	40,62	200,61	1254,39	37,63		

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
Завтрак	Каша жидкая пшенная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
		210	4,59	4,9	31,26	187	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	
	Итого	340	5,87	4,88	46,18	252,8	0,02	
		430	7,81	5,32	60,57	321,4	0,03	
Вторак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
		150	0,75	0	15,1	64	3	
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 мясными фрикадельками	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	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	№247
		80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	
	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
		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	635	19,99	16,16	84,51	564,67	18,44	
720		21,78	18,28	102	661,26	20,85		
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	
	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	200	11,11	8,03	19,21	194	1,1	
		280	20,39	14,46	31,51	338	1,41	
	Итого за день	1325	37,72	29,07	165	1075,47	22,56	
		1580	50,73	38,06	209,18	1384,66	25,29	

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
Завтрак	Каша вязкая гречневый	155	4,6	4,86	20,94	146	0	№168
		155	4,6	4,86	20,94	146	0	
	Будерброд 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	
	Итого	345	7,12	12,42	42,66	311	1,42	
		375	7,17	12,43	45,76	323	2,83	
Полдник	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		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	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,38	2,3	1,17	26,91	2,5	№19
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65	№81
		200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65	
	Капуста тушенная	150	3,13	5,55	14,37	120	25	№132
		150	3,13	5,55	14,37	120	25	
	Тефтели мясные	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	0,006	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	
	Итого	640	21,39	22,63	87,58	642,04	33,82	
730		25,86	26,606	105,85	769,72	35,21		
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228
		85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	
	Икра кабачковая	80	1,3	3,1	7	66	2,2	№73
		80	1,3	3,1	7	66	2,2	
	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	315	9,34	12,08	27,61	261,2	2,43	
		375	12,25	15,11	36,53	336,8	2,51	
	Итого за день	1400	38,25	47,53	167,65	1258,24	47,67	
		1580	45,68	54,546	197,94	1473,52	50,55	

Имен- щи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,07	16,83	132,4	0,91	№94
	рисовой	200	4,82	5,07	16,83	132,4	0,91	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	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	
	Итого	380	7,23	5,38	38,31	231,2	0,93	
Вторак	Сок фруктовый	420	8,04	5,49	46,14	266,8	0,94	
		150	0,75	0	15,1	64	3	№399
	150	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
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
		200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6	
	Рыба припущенная с маслом сливочным	65	10,45	1,42	0,16	55	0,2	№244
		85	14,03	1,9	0,25	74	0,28	
	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
		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	620	18,7	9,76	73,49	458,73	38,5	
Полдник	Сырники из творога с повид	725	23,92	11,98	88,54	560,15	47,74	
		70	9,3	6,33	5,38	116	0,13	№231
	120	18,69	12,67	11,4	234	0,25		
	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	220	9,34	6,34	12,37	144	0,15	
		300	18,75	12,69	21,39	274	0,28	
	Итого за день	1370	36,02	21,48	139,27	897,93	42,58	
	1595	51,46	30,16	171,17	1164,95	51,96		

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
	1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
	3-7 л.							
Завтрак	Каша жидкая "Геркулес"	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185
		210	3,79	5,48	23,97	160	0	
	Бутерброд 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	
	Итого	350	8,45	15,28	46,81	358	1,2	
Завтрак	Итого	430	9,91	16,22	54,41	403	1,43	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10	№368
		100	1,5	0,5	8	95	10	
		100	1,5	0,5	8	95	10	
Итого	100	1,5	0,5	8	95	10		
Обед	Салат из свеклы с яблоками	45	0,5	2,32	5,15	43,51	4,18	№35
		60	0,66	3,1	6,86	58,02	5,58	
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№80
		200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	
	Птица отварная	60	13,56	10,2	0	146	0	№300
		80	18,08	13,6	0	195	0	
	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
		50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого	615	21,21	19,12	67,1	526,86	25,6	
		720	27,24	24,39	80,41	652,47	30,7	
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	
	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	200	8,84	6,04	15,68	153	1,54	
		280	17,66	12,07	27,35	288	3,07	
	Итого за день	1265	40	40,94	137,59	1132,86	38,34	
		1530	56,31	53,18	170,17	1438,47	45,2	

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
Завтрак	Суп молочный пшенный	180	5,21	4,92	16,71	132,12	0,82	№94
		200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	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	
	Итого	360	7,62	5,23	38,19	230,92	0,84	
		420	9,01	5,89	47,88	281,2	0,94	
Завтрак	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
		180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
	Итого	150	4,35	3,75	6	75	1,05	
		180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
Обед	Суп картоф. с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	9	№83
		200	4,49	2,42	12,53	89,8	9	
	Голубцы ленивые с соусом №355	170	15	9,6	21,53	232,7	21,3	№298
		170	15	9,6	21,53	232,7	21,3	
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	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	590	22,72	12,43	71,6	492,85	41,14	
		640	23,58	12,54	80,73	534,9	44,72	
Полдник	Пирожок с повидлом	100	5,5	1	62	192,9	0,008	п/п
		100	5,5	1	62	192,9	0,008	
	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	250	5,54	1,01	68,99	220,9	0,028	
		280	5,56	1,02	71,99	232,9	0,038	
	Итого за день	1350	40,23	22,42	184,78	1019,67	43,058	
		1520	43,37	23,95	207,8	1139	46,958	

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№93
		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	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	
	Итого	380	8,16	5,52	40,32	244	0,93	
	420	8,97	5,63	48,15	279,6	0,94		
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	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	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
		200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№304
		160	16	14,78	26,76	304	0,41	
	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	580	26,72	19,63	72,34	548,05	10,84	
640		31,53	19,97	80,77	586,99	12,5		
Обед	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	№200
		150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	
	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	300	9,33	10,02	29,7	246	0,16	
		330	9,35	10,03	32,7	258	0,17	
	Итого за день	1360	44,61	35,57	152,16	1082,05	21,93	
		1490	50,25	36,03	171,42	1168,59	23,61	

Ис- м щи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетиче- ская ценность,	Витамин С	№ рецеп	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
Завтрак	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213	
		40	5,08	4,6	0,28	63	0		
	Икра кабачковая	80	1,3	3,1	7	66	2,2	№73	
		80	1,3	3,1	7	66	2,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	№1	
		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		
	Итого	300	8,79	8,01	28,76	227,8	2,22		
		340	9,6	8,12	36,59	263,4	2,23		
Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3		
		150	0,75	0	15,1	64	3		
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,035	4,65	20,9	1,9	№54	
		60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88		
	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76	
		200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02		
	Макаронник с мясом или печенью	125	13,65	8,75	25,04	234	0,31	№292	
		125	13,65	8,75	25,04	234	0,31		
	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,6	16,7	87	0		
Итого	555	18,5	13,405	74,5	495,3	9,52			
	615	19,43	13,57	83,74	537,82	10,75			
Полдник	Булочка школьная	100	12,41	4,8	73,57	192,9	0,008	п/п	
		100	12,41	4,8	73,57	192,9	0,008		
	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	250	14,75	6,8	84,2	262,9	0,988		
		280	15,26	7,21	87,93	283,9	1,178		
	Итого за день	1255	42,79	28,215	202,56	1050	15,728		
		1385	45,04	28,9	223,36	1149,12	17,158		
		Итого за 10 дней	13385	388	321	1609	10647	334	
			15580	484	385	1940	12942	386	
Среднее за 10 дней		1339	39	32	161	1065	33		
		1558	48	38	194	1294	39		

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