

УТВЕРЖДАЮ:

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

А.А. Палий

Приказ от 01.07.2026 г. № 76



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 летне - осенний период 2026 - 2027 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		160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185	
Завтрак	Каша жидкая пшенная	210	4,59	4,9	31,26	187	0		
	Бутерброт с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№2	
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
		365	5,99	8,51	59,25	338	0,12		
	Итого	445	7,14	8,85	68,81	383	0,13		
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	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		
Фрикадельки мясные в соусе №355		120	9,45	9,56	8,43	158	0,47	№288	
		160	12,65	12,08	11,21	204	0,63		
Каша рассыпчатая пшеничная		120	5,05	3,6	31,08	177	0	№313	
		120	5,05	3,6	31,08	177	0		
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	555	15,29	15	64,48	455,9	15,16	
			720	20,1	19,056	84,18	717,5	19,42	
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 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	275	8,16	10,61	23,01	229,4	10,67	
		345	10,74	13,88	31,33	296,2	14,24		
		1295	29,84	34,52	156,54	1067,3	35,95		
	Итого за день	1610	38,38	42,186	194,12	1440,7	43,79		

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 Бутерброд с сыром Чай с сахаром Итого	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93
Звтрак		200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	
		45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	№3
		60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	
		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	
440		12,48	13,67	48,18	365,2	1,04		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
		150	0,75	0	15,1	64	3	
		150	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Огурец свежий	40	5,6	0,32	0,04	1	4	п\п
		60	8,4	0,48	0,006	1,5	6	
	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	
	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	
	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	0,4	13,36	69,6	0	п/п
		50	3,3	0,5	16,7	87	0	
	Итого	615	23,2	8,26	62,15	393,35	25,62	
		725	30,93	9,97	73,806	474,95	31,4	
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	
	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	200	11,92	8,75	21,54	213	1,32	
		280	21,21	15,24	32,97	354	1,67	
	Итого за день	1360	46,38	29,1	139,14	982,55	31,02	
		1595	65,37	38,88	170,056	1258,15	37,11	

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	Суп молочный	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	№93
Завтрак	"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	
2 завтрак	Кефир	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	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	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57
		200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	
	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	18,94	19,99	79,63	575,26	24,62	
		720	24,27	25,26	98,17	719,29	29,94	
Полдник	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2,32	3,96	24,08	14,2	-	№168
		200	3,09	4,07	32,09	177	-	
	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	320	3,94	4,17	40,73	89,4	0,02	
		410	5,52	4,39	56,57	287,8	0,03	
	Итого за день	1425	32,93	32,69	168,72	887,46	27,79	
			1730	42,2	40,25	212,11	1293,19	34,97

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	150	4,11	3,81	12,08	98,85	0,73	№92	
		Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,3	131,8		1
		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	
				330	6,52	4,12	33,56	197,65	0,75
		Итого	420	8,7	5,47	45,61	266,2	1,03	
2 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 свежих помидор и огурцов	45	0,44	2,76	1,68	33,4	7,5	№15	
		60	0,59	3,69	2,24	44,5	10,05		
	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, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	№247	
		80	7,93	4,55	2,2	81	1,8		
	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		
			635	19,19	15,31	71,8	503,03	35,36	
		Итого	720	20,77	17,22	85,96	583,45	42,17	
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213	
		40	5,08	4,6	0,28	63	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
	Кондитерские изделия	40	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		40	1,32	0,87	21,13	9,9	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		
		Итого	190	7,42	6,6	10,91	133	0,98	
			220	7,93	7,01	14,64	154	1,17	
			1305	33,88	26,03	131,37	897,68	40,09	
	Итого за день	1510	38,15	29,7	161,31	1067,65	47,37		

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	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	
2 завтрак	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 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	
	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	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	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	645	19,13	20,52	86,63	611,21	35,77	
		740	23,76	24,526	105,93	744,08	37,16	
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	1340	32,19	34,35	208,08	1187,11	47,218	
		1495	36,89	38,376	233,48	1343,98	50,028	

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 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	№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	330	6,52	4,12	33,56	197,65	0,75	
		420	8,7	5,47	45,61	266,2	1,03		
2 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 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 бобовыми	200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65	№81	
		200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65		
	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		
	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		
	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		
			615	21,59	12,71	85,37	543,38	21,17	
		Итого	715	26,81	15,11	102,13	653,14	26,57	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	№206	
		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	1395	38,19	26,85	163,73	1051,03	25,08		
		1615	45,61	30,61	195,54	1241,34	30,77		

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 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	
		430	9,91	16,22	54,41	403	1,43	
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	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 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	21,35	19,54	65,71	525,55	25,69	
		720	27,43	24,94	78,55	650,75	30,81	
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	
		1265	39,04	41,26	138	1080,55	38,43	
	Итого за день	1530	55,4	53,63	170,11	1385,75	45,31	

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	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		
2 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 ленивыес соусом №355	170	15	9,6	21,53	232,7	21,3	№298	
		170	15	9,6	21,53	232,7	21,3		
	Огурец свежий	40	5,6	0,32	0,04	1	4	п\п	
		60	8,4	0,48	0,006	1,5	6		
	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	600	28,32	12,75	71,26	490,25	34,6		
		660	31,98	13,02	80,226	531,6	36,66		
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228	
		85	8,52	11,69	5,05	160	0,28		
	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	235	8,04	8,98	20,61	195,2	0,23		
		295	10,95	12,01	29,53	270,8	0,31		
	Итого за день	1345	48,33	30,71	136,06	991,37	36,72		
			1555	57,16	35,42	164,836	1173,6	39,17	

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	Суп молочный с	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№93	
Завтрак	макаронными изделиями	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		
			380	8,16	5,52	40,32	244	0,93	
		Итого	420	8,97	5,63	48,15	279,6	0,94	
2 завтрак	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 свежих помидор 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		
	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		
			595	21,23	22,08	74,43	582,59	17,92	
		Итого	650	22,21	23,13	83,55	632,7	21,23	
	Сырники из творога с повидлом	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		
		1295	40,23	34,44	135,12	1065,59	29		
		Итого за день	1470	51,43	41,95	161,09	1281,3	32,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетиче ская ценность,	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
10 день	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213
Завтрак		40	5,08	4,6	0,28	63	0	
	Огурец свежий	40	5,6	0,32	0,04	1	4	п\п
		60	8,4	0,48	0,006	1,5	6	
	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	
		260	13,09	5,23	21,8	162,8	4,02	
	Итого	320	16,7	5,5	29,596	198,9	6,03	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Салат из горошка консервированного	40	0,8	0,05	4,9	27,5	3,3	№131
		50	0,8	0,05	4,9	27,5	3,3	
	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	
		555	18,8	13,42	74,75	501,9	10,92	
	Итого	605	19,48	13,56	81,67	533,94	11,17	
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	1215	47,39	25,45	195,85	991,6	18,928	
		Итого за день	1355	52,19	26,27	214,296	1080,74	21,378
		13240	388	315	1573	10202	330	
	Итого за 10 день	15465	483	377	1877	12566	382	
		1324	39	32	157	1020	33	
	Среднее за 10 дней	1547	48	38	188	1257	38	

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