

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального  
отдела по г. Керчи и Ленинскому району  
Межрегионального Управления  
Роспотребнадзора по Республике Крым  
и городу Севастополю



*А.Н. Облиенкова*  
А.Н. Облиенкова

« 20 » 02 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального  
бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад «Ивушка» пгт Багерovo»  
Ленинского района Республики Крым



*М.И. Ретинская*  
М.И. Ретинская

2020г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет  
с режимом пребывания 10,5 часов  
в МБДОУ «Детский сад «Ивушка» пгт Багерovo»  
Ленинского района Республики Крым  
на весенний период 2020 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
1 день Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,3	131,8	1	№92
		250	6,86	6,31	20,1	164,75	1,22	
	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	
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>13,67</b>	<b>14,36</b>	<b>43,82</b>	<b>358,8</b>	<b>2,27</b>	
	<b>490</b>	<b>17,68</b>	<b>17,52</b>	<b>55,31</b>	<b>449,75</b>	<b>2,76</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 (печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п
		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>2,25</b>	<b>1,96</b>	<b>29,97</b>	<b>147,4</b>	<b>3</b>	
	<b>210</b>	<b>3,15</b>	<b>2,94</b>	<b>40,4</b>	<b>201,9</b>	<b>3,06</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67
		250	1,74	4,9	8,5	84,7	18,5	
	Сметана	30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	п/п
		30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	
	Фрикадельки мясные в соусе №356	120	9,78	9,85	8,96	164	0,53	№288
		160	12,98	13,1	11,92	218	0,69	
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313
		150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	
	Икра морковная	45	0,99	2,07	4,89	42,16	2,3	№54
		60	1,31	2,46	6,52	56,22	3,07	
	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
		50	3,3	0,5	16,7	87	0	
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>22,9</b>	<b>25,63</b>	<b>88,47</b>	<b>678,66</b>	<b>18,57</b>	
	<b>880</b>	<b>29,22</b>	<b>31,6</b>	<b>110,36</b>	<b>848,31</b>	<b>23,36</b>		
Полдник	Пирог открытый	100	6,16	3,2	55,2	275	0,08	№459
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	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>6,63</b>	<b>3,61</b>	<b>72,1</b>	<b>348</b>	<b>11,5</b>	
		<b>380</b>	<b>6,68</b>	<b>3,62</b>	<b>75,2</b>	<b>360</b>	<b>12,91</b>	
		<b>1620</b>	<b>45,45</b>	<b>45,56</b>	<b>234,36</b>	<b>1532,86</b>	<b>35,34</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1960</b>	<b>56,73</b>	<b>55,68</b>	<b>281,27</b>	<b>1859,96</b>	<b>42,09</b>	

Ием ищи нь рак	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
2 завтрак	Каша жидкая рисовая	160	2,12	3,89	26,86	151	0	№185
		210	2,17	3,89	27,45	154	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	
	Будерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№2
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>4,65</b>	<b>7,83</b>	<b>61,41</b>	<b>335</b>	<b>0,12</b>		
		<b>445</b>	<b>4,72</b>	<b>7,84</b>	<b>65</b>	<b>350</b>	<b>0,13</b>	
Обед	Йогурт питьевой	150	4,8	3,6	6,75	78	1,05	п/п
		180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п
		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>6,3</b>	<b>5,56</b>	<b>21,62</b>	<b>161,4</b>	<b>1,05</b>	
			<b>210</b>	<b>8,01</b>	<b>7,26</b>	<b>30,4</b>	<b>218,7</b>	<b>1,05</b>
Обед	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	
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	№247
		120	11,48	5,77	3,3	111	2,94	
	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	
	Томаты консервированные	30	6	0,33	0,03	1,05	2,11	п/п
		50	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	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	
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>24,3</b>	<b>12,56</b>	<b>47,26</b>	<b>374,85</b>	<b>27,55</b>		
		<b>800</b>	<b>34,86</b>	<b>16,8</b>	<b>60,39</b>	<b>490,6</b>	<b>35,82</b>	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,36	7,5	32,35	214,8	0	№469
		80	5,81	9,99	43,09	286,11	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 (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10	№368
		100	1,5	0,5	8	95	10	
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>10,44</b>	<b>12,08</b>	<b>47,93</b>	<b>394,8</b>	<b>12,05</b>	
		<b>360</b>	<b>12,79</b>	<b>15,37</b>	<b>60,16</b>	<b>483,11</b>	<b>12,46</b>	
	<b>1465</b>	<b>45,69</b>	<b>38,03</b>	<b>178,22</b>	<b>1266,05</b>	<b>40,77</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1815</b>	<b>60,38</b>	<b>47,27</b>	<b>215,95</b>	<b>1542,41</b>	<b>49,46</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	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228	
		80	8,52	11,69	5,05	160	0,28		
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,46	35,1	4,95	п/п	
		60	0,72	2,82	4,62	46,8	6,6		
	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		
	<b>Итого</b>	<b>290</b>	<b>9,4</b>	<b>11,2</b>	<b>29,01</b>	<b>254,9</b>	<b>6,58</b>		
		<b>360</b>	<b>12,52</b>	<b>14,93</b>	<b>39,19</b>	<b>342,2</b>	<b>9,71</b>		
Завтрак	Апельсины с сахаром	75	0,63	0,14	15,65	66	42	№371	
		110	0,9	0,2	23,07	98	60		
	<b>Итого</b>	<b>75</b>	<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>15,65</b>	<b>66</b>	<b>42</b>		
		<b>110</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>23,07</b>	<b>98</b>	<b>60</b>		
Обед	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		
	Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	№305	
		100	15,8	16,43	16,83	278,75	0,84		
	Капуста тушенная	120	2,5	4,45	11,5	96	20	№132	
		200	4,17	7,41	19,17	160	33,32		
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	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		
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>22,24</b>	<b>22,38</b>	<b>72,5</b>	<b>584,4</b>	<b>37,15</b>		
<b>820</b>		<b>28,91</b>	<b>29,82</b>	<b>95,3</b>	<b>770,24</b>	<b>55,57</b>			
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№257	
		100	17,54	12,05	17,15	247	0,24		
	Молоко сгущенное	30	2,1	2,55	16,8	74,1	0	п/п	
		30	2,1	2,55	16,8	74,1	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		
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>21,98</b>	<b>16,6</b>	<b>44,58</b>	<b>391,1</b>	<b>1,22</b>		
		<b>310</b>	<b>22,49</b>	<b>17,01</b>	<b>48,31</b>	<b>412,1</b>	<b>1,41</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>54,25</b>	<b>50,32</b>	<b>161,74</b>	<b>1296,4</b>	<b>86,95</b>		
<b>1600</b>		<b>64,82</b>	<b>61,96</b>	<b>205,87</b>	<b>1622,54</b>	<b>126,69</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7д.						
4 день завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№94
		250	7,4	7,41	22,41	186	1,14	
	Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	0	п/п
		30	2,4	0,3	14,73	71,4	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	
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>11,47</b>	<b>8,95</b>	<b>45,62</b>	<b>309,2</b>	<b>2,11</b>	
		<b>460</b>	<b>13,47</b>	<b>10,9</b>	<b>52,96</b>	<b>364,4</b>	<b>2,57</b>	
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>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>76,8</b>	<b>3,06</b>
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57
		250	1,82	4,91	12,7	102,5	10,3	
	Котлета рыбная запеченная	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	№255
		80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	
	Овощи в молочном соусе	120	2,72	2,38	10,99	76,2	9,82	№332
		150	3,4	2,97	13,74	95,25	12,27	
	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	
	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	
<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>16,05</b>	<b>12,27</b>	<b>68,24</b>	<b>448,15</b>	<b>19,21</b>		
		<b>770</b>	<b>20,79</b>	<b>15,81</b>	<b>85,47</b>	<b>568,65</b>	<b>24,07</b>	
Полдник	Макаронник с мясом	125	13,65	8,75	25,04	234	0,31	№292
		165	17,93	11,73	33,34	311	0,39	
	Вафли	40	2,2	2,6	13,96	84,36	0,28	п/п
		40	2,2	2,6	13,96	84,36	0,28	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>18,5</b>	<b>13,68</b>	<b>50,31</b>	<b>395,36</b>	<b>1,78</b>	
		<b>385</b>	<b>22,8</b>	<b>16,67</b>	<b>61,61</b>	<b>484,36</b>	<b>1,87</b>	
	<b>1460</b>	<b>46,77</b>	<b>34,9</b>	<b>179,27</b>	<b>1216,71</b>	<b>26,1</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1795</b>	<b>57,96</b>	<b>43,38</b>	<b>218,14</b>	<b>1494,21</b>	<b>31,57</b>	



Примечание	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
днем завтрак	Суп молочный пшеничный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94	
		250	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
	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>10,9</b>	<b>12,07</b>	<b>40,23</b>	<b>313,8</b>	<b>2,4</b>		
<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>14,51</b>	<b>14,88</b>	<b>52,8</b>	<b>402,5</b>	<b>4,07</b>			
завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№410	
		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	min	
		20	1,5	1,96	14,87	83,4	0		
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>21,17</b>	<b>159,4</b>	<b>0,45</b>		
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,72</b>	<b>6,46</b>	<b>22,43</b>	<b>175,4</b>	<b>0,54</b>			
Обед	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		
	Котлеты рубленые из говядины с маслом сливочным	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№202	
		80	12,44	9,24	12,56	183	0,12		
	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		
	Салат из свеклы с огурцами солеными	45	0,65	2,75	3	39,33	3,8	№6	
		60	0,86	3,66	4	52,44	5,1		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№172	
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	min	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	min	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>20,4</b>	<b>17,05</b>	<b>88,76</b>	<b>591,03</b>	<b>15,55</b>			
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>26,38</b>	<b>24,94</b>	<b>111,57</b>	<b>750,83</b>	<b>19,74</b>			
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№250	
		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25		
	Сметана	30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	min	
		30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№285	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>21,81</b>	<b>19,17</b>	<b>22,93</b>	<b>351,4</b>	<b>1,35</b>		
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>22,32</b>	<b>19,58</b>	<b>26,66</b>	<b>372,4</b>	<b>1,54</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>58,96</b>	<b>54</b>	<b>173,09</b>	<b>1415,63</b>	<b>19,75</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1770</b>	<b>69,93</b>	<b>62,86</b>	<b>213,46</b>	<b>1701,13</b>	<b>25,89</b>			

Крисм лиши	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7д.						
завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	№94
		250	7,46	6,85	21,35	177	1,14	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	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	
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>11,07</b>	<b>15,36</b>	<b>43,01</b>	<b>354,6</b>	<b>2,1</b>	
<b>470</b>		<b>12,58</b>	<b>16,74</b>	<b>50,28</b>	<b>402</b>	<b>2,34</b>		
завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
завтрак	Вафли	40	2,2	2,6	13,96	84,36	0,28	п/п
		40	2,2	2,6	13,96	84,36	0,28	
	<b>190</b>	<b>2,95</b>	<b>2,6</b>	<b>29,06</b>	<b>148,36</b>	<b>3,28</b>		
	<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>3,1</b>	<b>2,6</b>	<b>32,06</b>	<b>161,16</b>	<b>3,34</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,6	6,6	№80
		250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	
	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	
	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	
	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	
	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	
<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>16,1</b>	<b>11,47</b>	<b>78,82</b>	<b>484,61</b>	<b>28,24</b>		
	<b>770</b>	<b>21,05</b>	<b>15,08</b>	<b>99,26</b>	<b>618,86</b>	<b>36,03</b>		
Полдник	Крендель сахарный	60	4,24	7,9	33,44	222	0	п/п
		80	5,65	10,53	44,57	295,89	0	
	Молоко кипяченое	150	4,24	7,9	33,44	222	0	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>8,48</b>	<b>15,8</b>	<b>66,88</b>	<b>444</b>	<b>0</b>	
		<b>260</b>	<b>11,13</b>	<b>15,41</b>	<b>53,64</b>	<b>397,89</b>	<b>2,46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>38,6</b>	<b>45,23</b>	<b>217,77</b>	<b>1431,57</b>	<b>33,62</b>	
		<b>1720</b>	<b>47,86</b>	<b>49,83</b>	<b>235,24</b>	<b>1579,91</b>	<b>44,17</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	У рецепта
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
7 день Завтрак	Омлет с зеленым горошком	65	4,57	9,5	3,79	119	0,5	№2	
		85	6,52	8,07	8,41				
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,46	132	0,7	№3	
		60	0,72	2,82	4,62	35,1	4,95		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	46,8	6,6	№3	
		180	0,06	0,02	9,99	28	0,02		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	40	0,03	n/n	
		40	3,16	0,4	19,32	70,8	0		
	<b>Итого</b>	<b>290</b>	<b>7,52</b>	<b>11,93</b>	<b>28,73</b>	<b>252,9</b>	<b>5,47</b>		
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>10,46</b>	<b>11,31</b>	<b>42,34</b>	<b>313,2</b>	<b>7,33</b>		
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4,8	3,6	6,75	78	1,05	n/n	
		180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05		
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,8</b>	<b>3,6</b>	<b>6,75</b>	<b>78</b>	<b>1,05</b>		
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,76</b>	<b>4,32</b>	<b>8,1</b>	<b>93,6</b>	<b>1,05</b>		
Обед	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		
	Птица, тушенная с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34	№30	
		230	11,94	8,64	20,88	209	9,24		
	Икра морковная	45	0,99	2,07	4,89	42,16	2,3	№54	
		60	1,31	2,46	6,52	56,22	3,07		
	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	n/n	
		50	3,3	0,6	16,7	87	0		
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>14,72</b>	<b>11,74</b>	<b>65,27</b>	<b>427,31</b>	<b>14</b>		
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>19,03</b>	<b>15,08</b>	<b>81,22</b>	<b>541,47</b>	<b>18,42</b>		
	Полдник	Каша жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
			210	4,59	4,9	31,26	187	0	
Будерброд с маслом		40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
Кофейный напиток		150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
Фрукты свежие (банан)		100	1,5	0,5	8	95	10	№368	
		100	1,5	0,5	8	95	10		
<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>9,75</b>	<b>14,62</b>	<b>57,95</b>	<b>455</b>	<b>10,98</b>		
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>11,39</b>	<b>15,36</b>	<b>68,24</b>	<b>509</b>	<b>11,17</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>36,79</b>	<b>41,89</b>	<b>158,7</b>	<b>1213,21</b>	<b>31,5</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1845</b>	<b>46,64</b>	<b>46,07</b>	<b>199,9</b>	<b>1457,27</b>	<b>37,97</b>			



Прием пищи	Наименование блюда	Вес, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
8 день Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,82	5,07	16,83	132,4	0,90	№94
		250	6,02	6,34	21,04	165,5	1,14	
	Будерброд с повидлом	100	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№2
		150	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,05	
<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>7,38</b>	<b>9,01</b>	<b>51,49</b>	<b>317,4</b>	<b>2,48</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 (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>5,67</b>	<b>4,62</b>	<b>27,13</b>	<b>84,9</b>	<b>1,05</b>	
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8
250			1,74	4,9	8,5	84,7	18,5	
Сметана		30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	п/п
		30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	
Котлета рыбная запеченная		60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	№255
		80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	
Картофель отварной		120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	
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		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>630</b>	<b>15,46</b>	<b>15,16</b>	<b>66,66</b>	<b>468,03</b>	<b>42,82</b>		
Полдник	Вареники ленивые	110	14,79	7,42	24,83	225	0,19	№230
		110	14,79	7,42	24,83	225	0,19	
	Блинчики со сгущенкой	120	6,52	3,71	40,47	221	0,1	№447
		120	6,52	3,71	40,47	221	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	
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>21,35</b>	<b>11,14</b>	<b>72,29</b>	<b>474</b>	<b>0,31</b>	
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>21,37</b>	<b>11,15</b>	<b>75,29</b>	<b>486</b>	<b>0,32</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>49,86</b>	<b>39,93</b>	<b>217,57</b>	<b>1344,33</b>	<b>46,61</b>	
		<b>1885</b>	<b>56,26</b>	<b>44,91</b>	<b>244,7</b>	<b>1523,65</b>	<b>60,03</b>	

Присм линии	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
день завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№94	
		250	7,4	7,41	22,41	186	1,14		
	Батон	30	2,4	0,3	14,73	71,4	0	п/п	
		30	2,4	0,3	14,73	71,4	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		
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,07	№7	
		15	3,48	4,43	0	54	0,11		
	<b>Итого</b>		<b>390</b>	<b>13,29</b>	<b>11,51</b>	<b>43,97</b>	<b>333,2</b>	<b>2,17</b>	
			<b>475</b>	<b>15,95</b>	<b>14,48</b>	<b>51,45</b>	<b>400,4</b>	<b>2,45</b>	
завтрак	Апельсины с сахаром	75	0,63	0,14	15,65	66	42	№371	
		110	0,9	0,2	23,07	98	60		
	<b>Итого</b>	<b>75</b>	<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>15,65</b>	<b>66</b>	<b>42</b>		
		<b>110</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>23,07</b>	<b>98</b>	<b>60</b>		
обед	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		
	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		
	Салат из свеклы с огурцами солеными	45	0,65	2,75	3	39,33	3,8	№36	
		60	0,86	3,66	4	52,44	5,1		
	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		
	<b>Итого</b>		<b>605</b>	<b>21,97</b>	<b>18,75</b>	<b>61,99</b>	<b>506,33</b>	<b>15,4</b>	
			<b>760</b>	<b>29,02</b>	<b>23,6</b>	<b>78,81</b>	<b>646,63</b>	<b>20,09</b>	
	ужин	Зразы из творога с изюмом	100	14,87	10,18	31,38	277	0,17	№241
100			14,87	10,18	31,38	277	0,17		
Молоко сгущенное		30	2,1	2,55	16,8	74,1	0	п/п	
		30	2,1	2,55	16,8	74,1	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>380</b>	<b>21,95</b>	<b>17,21</b>	<b>65,56</b>	<b>480,1</b>	<b>12,22</b>	
			<b>410</b>	<b>22,85</b>	<b>18,01</b>	<b>67,05</b>	<b>497,1</b>	<b>12,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>57,84</b>	<b>47,61</b>	<b>187,17</b>	<b>1385,63</b>	<b>71,79</b>		
		<b>1755</b>	<b>68,72</b>	<b>56,29</b>	<b>220,38</b>	<b>1642,13</b>	<b>95,17</b>		



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 Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93	
		250	7,17	6,5	23,5	181,5	1,12		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11		
	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>395</b>	<b>13,12</b>	<b>13,79</b>	<b>43,99</b>	<b>353,2</b>	<b>1,95</b>		
		<b>490</b>	<b>17,17</b>	<b>16,93</b>	<b>57,25</b>	<b>450,5</b>	<b>2,4</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 (печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	n/n	
		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0		
	<b>Итого</b>		<b>170</b>	<b>2,25</b>	<b>1,96</b>	<b>29,97</b>	<b>147,4</b>	<b>3</b>	
			<b>210</b>	<b>3,15</b>	<b>2,94</b>	<b>40,4</b>	<b>201,9</b>	<b>3,06</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76	
		250	1,99	5,03	16,92	122	7,53		
	Рыба припущенная с маслом сливочным	85	14,03	1,9	0,25	74	0,28	№245	
		100	16,5	2,24	0,29	87,06	0,33		
	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		
	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		
	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	n/n	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	n/n	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
<b>Итого</b>		<b>640</b>	<b>21,92</b>	<b>12,9</b>	<b>71,19</b>	<b>490,35</b>	<b>21,72</b>		
		<b>790</b>	<b>26,48</b>	<b>16,24</b>	<b>89</b>	<b>610,21</b>	<b>27,18</b>		
Полдник	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213	
		40	5,08	4,6	0,28	63	0		
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	№132	
		200	4,17	7,41	19,17	160	33,32		
	Томаты консервированные	30	6	0,33	0,03	1,05	2,11	n/n	
		50	10	0,55	0,05	1,75	3,52		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	n/n	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	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		
	<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>16,7</b>	<b>10,91</b>	<b>47,09</b>	<b>328,05</b>	<b>28,39</b>	
		<b>510</b>	<b>22,55</b>	<b>13,1</b>	<b>60,31</b>	<b>406,99</b>	<b>38,38</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>53,99</b>	<b>39,56</b>	<b>192,24</b>	<b>1319</b>	<b>55,06</b>		
		<b>2000</b>	<b>69,35</b>	<b>49,21</b>	<b>246,96</b>	<b>1669,6</b>	<b>71,02</b>		
		<b>14830</b>	<b>488,2</b>	<b>437,03</b>	<b>1900,13</b>	<b>13421,39</b>	<b>447,49</b>		
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>18145</b>	<b>598,65</b>	<b>517,46</b>	<b>2281,87</b>	<b>16092,81</b>	<b>584,06</b>		
		<b>1483</b>	<b>49</b>	<b>44</b>	<b>190</b>	<b>1342</b>	<b>45</b>		
	<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>1815</b>	<b>60</b>	<b>52</b>	<b>228</b>	<b>1609</b>	<b>58</b>		