

СОГЛАСОВАНО:

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

 / С.А. Касьянова

«13» ноября 2020г.



УТВЕРЖДАЮ:

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

 М.И. Ретинская

13.11 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 Багерово
Ленинского района Республики Крым
на зимний период 2020 - 2021 годов

| Промежуток | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры | |
|------------|---------------------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|--|
| | | 1-3 г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| | | 3-7л. | | | | | | | |
| 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 | | |
| | Масло порциями | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 0 | п/п | |
| | | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 0 | | |
| | 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 | 285 | 8,27 | 18,55 | 23,2 | 296,12 | 11,97 | | |
| | | 345 | 10,11 | 20,98 | 26,84 | 339,32 | 16,905 | | |
| Завтрак | Апельсин с сахаром | 75 | 0,63 | 0,14 | 15,65 | 66 | 42 | №371 | |
| | | 110 | 0,9 | 0,2 | 23,07 | 98 | 60 | | |
| | | Итого | 75 | 0,63 | 0,14 | 15,65 | 66 | 42 | |
| | | | 110 | 0,9 | 0,2 | 23,07 | 98 | 60 | |
| 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-лапша домашняя | 200 | 1,77 | 4,05 | 9,54 | 81,8 | 0,4 | №86 | |
| | | 250 | 2,21 | 5,07 | 11,92 | 102,25 | 0,5 | | |
| | 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 | 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 | 21,93 | 20,5 | 63,46 | 526,7 | 5,53 | |
| | | 760 | 28,96 | 25,82 | 80,49 | 671,39 | 7,48 | | |
| Полдник | Каша жидкая манная | 160 | 2,4 | 3,82 | 21,04 | 128 | 0 | №185 | |
| | | 210 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | 0 | | |
| | Крендель сахарный | 60 | 4,25 | 7,88 | 33,44 | 222 | 0 | №460 | |
| | | 60 | 4,25 | 7,88 | 33,44 | 222 | 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 | | |
| | 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 | 390 | 10,57 | 13,9 | 74,77 | 467,2 | 0,98 | |
| | | | 470 | 11,86 | 14,38 | 83,84 | 513,2 | 1,17 | |
| | | 1355 | 41,4 | 53,09 | 177,08 | 1356,02 | 60,48 | | |
| | Итого за день | 1685 | 51,83 | 61,38 | 214,24 | 1621,91 | 85,555 | | |

| Категория | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры | |
|-----------------------|--------------------------------|---------------------------------------|-------------------|---------------|----------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | 1-3 г. | Белки, г. | Жиры, г. | | | | Углеводы, г. |
| | | | 3-7 л. | | | | | | |
| Супы | 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 | | |
| | 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 | 395 | 10,82 | 11,8 | 40,35 | 311,2 | 0,99 | | | |
| Итого | 490 | 14,38 | 14,54 | 52,88 | 399,5 | 1,26 | | | |
| Салат | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 15,1 | 64 | 3 | №399 | |
| | | 150 | 0,75 | 0 | 15,1 | 64 | 3 | | |
| | Кондитерские изделия (печенье) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,3 | 125,1 | 0 | п/п | |
| | | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,3 | 125,1 | 0 | | |
| | Итого | 180 | 3 | 2,94 | 37,4 | 189,1 | 3 | | |
| | Итого | 180 | 3 | 2,94 | 37,4 | 189,1 | 3 | | |
| Блюда | 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 | | |
| | Борщ с мясом | 200 | 7,91 | 5,82 | 10,98 | 128 | 12,5 | №62 | |
| | | 250 | 9,89 | 7,27 | 13,73 | 160 | 15,62 | | |
| | Котлета рыбная запеченная | 60 | 8,25 | 2,69 | 6,68 | 84 | 2,12 | №255 | |
| | | 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 | | |
| | 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 | 22,56 | 14,83 | 73,07 | 518,31 | 31,74 | | |
| | Итого | 770 | 29,12 | 18,95 | 91,41 | 658,47 | 40,27 | | |
| | Полдник | 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 | | |
| Фрукты свежие (банан) | | 100 | 1,5 | 0,5 | 8 | 95 | 10 | №368 | |
| | | 100 | 1,5 | 0,5 | 8 | 95 | 10 | | |
| Итого | | 315 | 9,21 | 7,28 | 48,71 | 350 | 11,44 | | |
| Итого | | 410 | 14,22 | 11,8 | 78,97 | 532 | 11,9 | | |
| Итого за день | 1505 | 45,59 | 36,85 | 199,53 | 1368,61 | 47,17 | | | |
| Итого за день | 1850 | 60,72 | 48,23 | 260,66 | 1779,07 | 56,43 | | | |

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептур ы |
|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|--------------------|
| | 1-3 г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | |
| | 3-7л. | | | | | | |
| Суп молочный "Геркулес" | 200 | 5,74 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 0,9 | №95 |
| | 250 | 7,17 | 6,5 | 23,5 | 181,5 | 1,12 | |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 1,42 | №393 |
| | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | |
| Булочка с повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,1 | №2 |
| | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,1 | |
| Итого | 405 | 8,3 | 9,14 | 53,46 | 330,2 | 2,42 | |
| | 485 | 9,78 | 10,45 | 61,26 | 378,5 | 4,05 | |
| 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 | |
| Итого | 150 | 4,8 | 3,6 | 6,75 | 78 | 1,05 | |
| | 180 | 5,76 | 4,32 | 8,1 | 93,6 | 1,05 | |
| 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 |
| | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 8,25 | |
| Копченая рубленая из птицы | 80 | 12,64 | 13,14 | 13,46 | 223 | 0,67 | №305 |
| | 100 | 15,8 | 16,43 | 16,83 | 278,8 | 0,84 | |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 155 | 7,9 | 5,16 | 35,39 | 220 | 0,6 | №166 |
| | 205 | 10,97 | 5,9 | 49,13 | 293 | 0,75 | |
| 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 | 670 | 25,93 | 23,37 | 98,58 | 710,7 | 23,76 | |
| | 845 | 33,62 | 28,85 | 128,32 | 909,14 | 30,88 | |
| 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 | №3 |
| | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | 0 | |
| Каша с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | №397 |
| | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | №368 |
| | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | |
| Итого | 335 | 14 | 7,77 | 46,36 | 311,2 | 11,32 | |
| | 420 | 21,23 | 11,31 | 64,94 | 446,8 | 11,62 | |
| Итого за день | 1560 | 53,03 | 43,88 | 205,15 | 1430,1 | 38,55 | |
| | 1930 | 70,39 | 54,93 | 262,62 | 1828,04 | 47,6 | |

| 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 | Каша жидкая пшенная | 160 | 3,46 | 4,57 | 24,7 | 154 | 0 | №185 | |
| | | 210 | 4,59 | 4,9 | 31,26 | 187 | 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 | | |
| | Кондитерские изделия (печенье) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,3 | 125,1 | 0 | п/п | |
| | | 50 | 3,75 | 4,06 | 37,16 | 208,33 | 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 | | 360 | 9,94 | 10,04 | 67,97 | 403,3 | 1,19 | |
| | | | 470 | 13,38 | 11,6 | 97,22 | 555,13 | 1,2 | |
| 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 | 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 №121 | 200 | 5,3 | 4,14 | 12,35 | 108 | 8,96 | №83 | |
| | | 250 | 6,63 | 5,18 | 15,44 | 135 | 11,2 | | |
| | Рыба, тушеная с овощами | 80 | 7,66 | 3,85 | 2,2 | 74 | 1,96 | №247 | |
| | | 100 | 9,57 | 4,81 | 2,75 | 92,5 | 2,45 | | |
| | 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 | 19,72 | 15,46 | 84,51 | 557,67 | 18,6 | | |
| | | 790 | 24,75 | 19,58 | 105,64 | 699,76 | 23,74 | | |
| | Ужин | Запеканка из творога с морковью и сметаной | 130 | 12,44 | 14,79 | 24,68 | 281,4 | 0,83 | №238 |
| | | | 130 | 12,44 | 14,79 | 24,68 | 281,4 | 0,83 | |
| | | 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 | | 280 | 14,78 | 16,79 | 35,31 | 351,4 | 1,81 | | |
| | | 310 | 15,29 | 17,2 | 39,04 | 372,4 | 2 | | |
| Итого за день | | 1425 | 45,19 | 42,29 | 202,89 | 1376,37 | 24,6 | | |
| | | 1720 | 54,17 | 48,38 | 257 | 1691,29 | 29,94 | | |

| 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 | 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 лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 1,42 | №393 |
| | | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | |
| | Итого | 390 | 8,49 | 13,04 | 38,8 | 306,6 | 2,33 | |
| | 470 | 10,03 | 14,42 | 46,17 | 354 | 3,97 | | |
| завтрак | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,45 | №401 |
| | | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | |
| | 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 | |
| | Итого | 180 | 5,67 | 4,62 | 27,43 | 85,9 | 0,45 | |
| | | 210 | 1 | 0 | 20,2 | 84,4 | 4 | |
| Обед | Салат из соленых огурцов с луком | 45 | 0,39 | 2,3 | 1,17 | 26,91 | 2,5 | №19 |
| | | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | 3,3 | |
| | 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 | |
| | Тефтели мясные с соусом №356 | 120 | 9,56 | 7,04 | 11,71 | 148 | 0,85 | №286 |
| | | 160 | 11,78 | 12,9 | 14,9 | 223 | 1,13 | |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,5 | 4,45 | 11,5 | 96 | 20 | №132 |
| | | 150 | 3,13 | 5,55 | 14,37 | 120 | 25 | |
| | 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 | |
| | 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 | 670 | 21,46 | 18,74 | 84,71 | 595,04 | 28,82 | |
| | | 840 | 26,83 | 27,71 | 106,05 | 784,01 | 36,22 | |
| | Полдник | Котлеты картофельные | 105 | 3,29 | 2,42 | 21,44 | 156 | 10,7 |
| 155 | | | 4,86 | 3,62 | 31,72 | 216 | 16 | |
| 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 | |
| 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 | | 285 | 4,11 | 6,93 | 29,33 | 231,4 | 10,84 | |
| | | 365 | 5,7 | 8,14 | 42,61 | 303,4 | 16,15 | |
| Итого за день | | 1525 | 39,73 | 43,33 | 180,27 | 1218,94 | 42,44 | |
| | | 1885 | 43,56 | 50,27 | 215,03 | 1525,81 | 60,34 | |

| 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 с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 0,91 | №93 | |
| | | 250 | 7,18 | 6,51 | 23,55 | 181,5 | 1,14 | | |
| | 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 сахаром | | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | №392 |
| | | | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | |
| Итого | | 395 | 10,83 | 11,81 | 40,39 | 311,2 | 1 | | |
| | | 490 | 14,39 | 14,55 | 52,93 | 399,5 | 1,28 | | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0 | 15,1 | 64 | 3 | №399 | |
| | | 150 | 0,75 | 0 | 15,1 | 64 | 3 | | |
| | Кондитерские изделия (печенье) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,3 | 125,1 | 0 | п/п | |
| | | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,3 | 125,1 | 0 | | |
| | Итого | | 180 | 3 | 2,94 | 37,4 | 189,1 | 3 | |
| | | | 180 | 3 | 2,94 | 37,4 | 189,1 | 3 | |
| 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 | |
| | | 250 | 2,2 | 5 | 14,1 | 109,7 | 8,8 | | |
| | 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 | |
| | | 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 | |
| | | | 740 | 37,5 | 25,88 | 92,5 | 710,89 | 14,87 | |
| Ужин | 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 | | |
| | Драчена | 65 | 6,42 | 8,77 | 3,96 | 120 | 0,21 | №228 | |
| | | 80 | 8,52 | 11,69 | 5,05 | 160 | 0,28 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0 | п/п | |
| | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | 0 | | |
| | Блинчики со сгущенным мол. | 55 | 2,59 | 1,38 | 18,03 | 95 | 0,01 | №447 | |
| | | 110 | 5,18 | 2,76 | 36,07 | 190 | 0,03 | | |
| | 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 | | 335 | 13,47 | 14,47 | 45,74 | 367,3 | 6,15 | |
| | | | 460 | 19,64 | 19,98 | 74,59 | 558,6 | 8,08 | |
| | | | 1490 | 54,02 | 48,85 | 195,87 | 1415,65 | 20,99 | |
| Итого за день | | 1870 | 74,53 | 63,35 | 257,42 | 1858,09 | 27,23 | | |

| 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 Завтрак | Каша жидкая "Геркулес" | 160 | 2,85 | 5,01 | 19,23 | 133 | 0 | №185 |
| | | 210 | 3,79 | 5,48 | 23,97 | 160 | 0 | |
| | Будерброд 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 | |
| Итого | 430 | 9,91 | 16,22 | 54,41 | 403 | 1,43 | | |
| 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 | 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 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | 15,83 | 12,02 | 72,06 | 461,46 | 25,18 | |
| Итого | 770 | 20,66 | 15,78 | 90,15 | 587,52 | 32,91 | | |
| Полдник | Запеканка рисовая с творогом | 155 | 9,1 | 7,47 | 49,86 | 303 | 0,08 | №189 |
| | | 205 | 12,49 | 10,03 | 66,59 | 407 | 0,11 | |
| | 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 | |
| | 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 | 335 | 9,95 | 11,98 | 57,86 | 379,4 | 1,62 | |
| | Итого | 415 | 13,39 | 14,55 | 77,69 | 495,4 | 3,06 | |
| | Итого за день | 1370 | 34,51 | 39,56 | 198,46 | 1289,86 | 30,97 | |
| Итого за день | 1700 | 44,28 | 46,87 | 250,15 | 1601,92 | 40,88 | | |

| 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 | 5,79 | 5,47 | 18,57 | 146,8 | 0,91 | | |
| Завтрак | Суп молочный пшеничный | 250 | 7,24 | 6,84 | 23,21 | 183,5 | 1,13 | №94 | |
| | 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 | 8,2 | 5,78 | 40,05 | 245,6 | 0,93 | |
| | | 470 | 10,46 | 7,26 | 52,52 | 317,9 | 1,16 | | |
| 2 завтрак | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 1,05 | №401 | |
| | | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | | |
| | 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 | | |
| | | Итого | 190 | 6,55 | 6,35 | 19,96 | 159,36 | 1,33 | |
| | | | 220 | 7,42 | 7,1 | 21,16 | 174,36 | 1,54 | |
| Обед | Салат из свеклы с огурцами солеными | 45 | 0,65 | 2,75 | 3 | 39,33 | 3,82 | №36 | |
| | | 60 | 0,86 | 3,66 | 4 | 52,44 | 5,1 | | |
| | 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 | | |
| | Голубцы с мясом и рисом | 120 | 10,13 | 6,38 | 15,02 | 158 | 15,03 | №297 | |
| | | 160 | 13,45 | 8,5 | 19,54 | 208 | 20,03 | | |
| | Соус сметанный с томатом | 15 | 0,26 | 0,74 | 1,05 | 12,01 | 0,2 | №355 | |
| | | 30 | 0,52 | 1,49 | 2,1 | 24,03 | 0,4 | | |
| | 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 | 570 | 18,76 | 12,7 | 68,76 | 465,89 | 28,3 | | |
| | | 730 | 24,52 | 17,2 | 87,47 | 604,32 | 37,09 | | |
| Полдник | Макароны отварные с сыром | 150 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 0,14 | №206 | |
| | | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | 0,19 | | |
| | 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 | 340 | 11,81 | 17,57 | 44,43 | 383 | 1,56 | |
| | | | 420 | 13,74 | 17,85 | 56,6 | 441 | 3,02 | |
| | | Итого за день | 1480 | 45,32 | 42,4 | 173,2 | 1253,85 | 32,12 | |
| | | | 1840 | 56,14 | 49,41 | 217,75 | 1537,58 | 42,81 | |

| 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 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 | |
| | 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 сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | №392 |
| | | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | |
| | Итого | 395 | 11,05 | 12,08 | 38,63 | 307,6 | 1 | |
| Итого | 490 | 14,67 | 14,89 | 50,73 | 395 | 1,28 | | |
| 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 | |
| | Итого | 150 | 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 |
| | | 250 | 2,62 | 2,75 | 17,13 | 104,75 | 8,25 | |
| | Рыба припущенная с маслом сливочным | 65 | 10,45 | 1,42 | 0,16 | 55 | 0,2 | №245 |
| | | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| Итого | 775 | 24,44 | 12,53 | 91,96 | 581,1 | 49,39 | | |
| Полдник | Сырники из творога | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | 0,25 | №231 |
| | | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | 0,25 | |
| | Повидло | 30 | 0,12 | 0 | 19,5 | 0,15 | 75 | п/п |
| | | 30 | 0,12 | 0 | 19,5 | 0,15 | 75 | |
| | 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 | |
| | Итого | 380 | 21,86 | 15,4 | 52,01 | 355,15 | 86,44 | |
| | Итого | 410 | 21,88 | 15,41 | 55,01 | 367,15 | 86,45 | |
| Итого за день | 1545 | 52,36 | 37,24 | 179,23 | 1185,48 | 128,94 | | |
| Итого за день | 1825 | 61,74 | 42,83 | 212,8 | 1407,25 | 140,12 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, | Витамин С | № рецептур |
|---------------------------|--|--------------|--------------|-------------------|---------------|----------------|--------------------------|--------------|------------|
| | | 1-3 г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| | | 3-7 л. | | | | | | | |
| 10 день Завтрак | Сосиски отварные | 50 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130 | 0 | №275 | |
| | | 50 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130 | 0 | | |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,5 | 4,45 | 11,5 | 96 | 20 | №132 | |
| | | 150 | 3,13 | 5,55 | 14,37 | 120 | 25 | | |
| | 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 | | |
| | Итого | | 360 | 10,49 | 23,96 | 33,31 | 390 | 20,02 | |
| | | | 420 | 11,14 | 25,07 | 39,18 | 426 | 25,03 | |
| 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 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,59 | 4,02 | 13,54 | 97,6 | 6,02 | №76 | |
| | | 250 | 1,99 | 5,03 | 16,92 | 122 | 7,53 | | |
| | Птица, тушенная в соусе №354 с овощами | 180 | 9,37 | 2,28 | 16,49 | 124 | 7,34 | №302 | |
| | | 230 | 12,32 | 3,02 | 20,88 | 160 | 9,24 | | |
| | 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 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0 | п/п | |
| | | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0 | | |
| | Итого | | 600 | 13,72 | 6,9 | 61,68 | 368 | 25,19 | |
| | | | 750 | 17,75 | 8,79 | 76,5 | 461,64 | 32,37 | |
| Полдник | Запеканка картофельная с мясом | 125 | 8,91 | 6,59 | 20,43 | 177 | 1,78 | №291 | |
| | | 165 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 3,8 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0 | п/п | |
| | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | 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 | | |
| | Итого | | 395 | 14,33 | 9,29 | 48,72 | 389,2 | 12,76 | |
| | | | 475 | 18,85 | 12,71 | 62,55 | 493,8 | 14,97 | |
| Итого за день | | 1505 | 39,29 | 40,15 | 158,81 | 1211,2 | 60,97 | | |
| | | 1795 | 48,49 | 46,57 | 193,33 | 1445,44 | 75,37 | | |
| Итого за 10 дней | | 14760 | 450 | 428 | 1870 | 13106 | 487 | | |
| | | 18100 | 566 | 512 | 2341 | 16296 | 606 | | |
| | | 1476 | 45 | 43 | 187 | 1311 | 49 | | |
| Среднее за 10 дней | | 1810 | 57 | 51 | 234 | 1630 | 61 | | |