

СОГЛАСОВАНО:

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

  
С.А.Касьянова

«25» мая 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

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



  
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 Багерово»  
Ленинского района Республики Крым  
на летне-осенний период 2020 года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
№93	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		
	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 маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
<b>Итого</b>		<b>390</b>	<b>8,26</b>	<b>12,76</b>	<b>40,52</b>	<b>310,2</b>	<b>2,32</b>		
		<b>470</b>	<b>9,74</b>	<b>14,07</b>	<b>48,32</b>	<b>358,5</b>	<b>3,95</b>		
№399	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>	
№13	Салат из свежих огурцов	45	0,34	2,74	1,07	30,28	4,27	№13	
		60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7		
	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 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	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>18,34</b>	<b>13,95</b>	<b>74,16</b>	<b>497,43</b>	<b>25,86</b>	
			<b>770</b>	<b>23,88</b>	<b>18,21</b>	<b>93,18</b>	<b>634,48</b>	<b>33,09</b>	
	№449	Оладьи с повидлом из дрожжевого теста	130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	№449
			130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	
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>380</b>	<b>15,13</b>	<b>12,69</b>	<b>70,73</b>	<b>510</b>	<b>12,52</b>		
		<b>410</b>	<b>16,03</b>	<b>13,49</b>	<b>72,22</b>	<b>527</b>	<b>12,93</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1555</b>	<b>43,98</b>	<b>41,36</b>	<b>215,38</b>	<b>1465,03</b>	<b>43,7</b>		
		<b>1860</b>	<b>52,8</b>	<b>48,71</b>	<b>254,12</b>	<b>1721,88</b>	<b>53,03</b>		

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.							
Завтрак	Суп молочный	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93	
	"Геркулес"	250	7,17	6,5	23,5	181,5	1,12		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>10,45</b>	<b>7,5</b>	<b>43,92</b>	<b>286</b>	<b>1,88</b>		
	<b>460</b>	<b>12,39</b>	<b>9,21</b>	<b>52,35</b>	<b>343,3</b>	<b>2,29</b>			
Завтрак	Соц 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	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,33	14,6	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5		
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№77	
		250	2,34	2,82	16,6	101,2	12		
	Тефтели мясные с соусом №356	120	8,87	9,83	11,71	171	0,85	№286	
		160	11,78	12,91	14,9	223	1,13		
	Каша рассыпчатая пшеничная	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№313	
		150	6,31	4,5	38,85	221,2	0		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	№372	
		180	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72		
	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>675</b>	<b>19,44</b>	<b>18,49</b>	<b>94,38</b>	<b>623,53</b>	<b>26,34</b>		
	<b>850</b>	<b>25,12</b>	<b>23,93</b>	<b>120,83</b>	<b>801,04</b>	<b>34,35</b>			
Полдник	Пирог открытый с повидлом	100	6,16	3,2	55,2	275	0,08	№459	
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08		
	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>250</b>	<b>8,81</b>	<b>5,53</b>	<b>66,51</b>	<b>352</b>	<b>1,27</b>		
		<b>280</b>	<b>8,83</b>	<b>5,54</b>	<b>69,51</b>	<b>364</b>	<b>1,28</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>40,95</b>	<b>33,48</b>	<b>234,78</b>	<b>1408,93</b>	<b>32,49</b>			
	<b>1800</b>	<b>49,49</b>	<b>41,62</b>	<b>283,09</b>	<b>1710,24</b>	<b>40,98</b>			

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	Омлет натуральный	65	5,75	10,3	1,15	120,05	0,11	№215	
		85	7,52	13,46	1,51	157	0,15		
	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		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		40	3,016	0,4	19,32	94,4	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		
	<b>Итого</b>	<b>290</b>	<b>8,73</b>	<b>12,73</b>	<b>26,2</b>	<b>254,95</b>	<b>6,48</b>		
		<b>365</b>	<b>11,376</b>	<b>16,7</b>	<b>35,65</b>	<b>339,2</b>	<b>9,58</b>		
Обед	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>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>		
Обед	Салат из свежих помидоров 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		
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№57	
		250	2,04	5	14,1	109,7	8,78		
	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 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>595</b>	<b>21,3</b>	<b>21,95</b>	<b>76,88</b>	<b>591,95</b>	<b>15,24</b>		
		<b>750</b>	<b>28,19</b>	<b>28,9</b>	<b>98,19</b>	<b>767,8</b>	<b>20,2</b>		
Ужин	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№231	
		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25		
	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>23,13</b>	<b>17,22</b>	<b>38,83</b>	<b>378,1</b>	<b>1,23</b>		
		<b>310</b>	<b>23,64</b>	<b>17,63</b>	<b>42,56</b>	<b>399,1</b>	<b>1,42</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>53,56</b>	<b>52,3</b>	<b>151,71</b>	<b>1269</b>	<b>32,95</b>			
	<b>1525</b>	<b>63,606</b>	<b>63,63</b>	<b>186,2</b>	<b>1550,1</b>	<b>41,2</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.						
4 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	
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>11,05</b>	<b>12,08</b>	<b>38,63</b>	<b>307,6</b>	<b>1</b>	
<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>14,67</b>	<b>14,89</b>	<b>50,73</b>	<b>395</b>	<b>1,28</b>		
Завтрак	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>Итого</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	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 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	
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	№247
		100	9,57	4,81	2,75	92,5	2,45	
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	
	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>635</b>	<b>15,32</b>	<b>13,15</b>	<b>70,23</b>	<b>462,18</b>	<b>24,24</b>	
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>19,16</b>	<b>16,69</b>	<b>86,97</b>	<b>576,64</b>	<b>30,98</b>	
	Полдник	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3
100			13,98	9,71	22,42	233	0,3	
Молоко кипяченое		150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>18,56</b>	<b>13,79</b>	<b>30</b>	<b>318</b>	<b>2,35</b>	
<b>Итого</b>		<b>280</b>	<b>19,46</b>	<b>14,59</b>	<b>31,49</b>	<b>335</b>	<b>2,76</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>51,23</b>	<b>44,58</b>	<b>160,48</b>	<b>1249,18</b>	<b>28,64</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1770</b>	<b>61,3</b>	<b>53,43</b>	<b>199,59</b>	<b>1525,34</b>	<b>36,07</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.							
5 день Завтрак	Каша жидкая рисовая	160	2,12	3,89	26,86	151	0	№94	
		210	2,17	3,89	27,45	154	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 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>350</b>	<b>4,61</b>	<b>11,45</b>	<b>48,47</b>	<b>315</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>4,68</b>	<b>11,46</b>	<b>52,06</b>	<b>330</b>	<b>0,03</b>		
2 завтрак	Соф фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
	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>2,07</b>	<b>0,87</b>	<b>36,23</b>	<b>73,9</b>	<b>3</b>	
	<b>Итого</b>		<b>210</b>	<b>2,22</b>	<b>0,87</b>	<b>39,23</b>	<b>86,7</b>	<b>3,06</b>	
Обед	Винегрет	60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	№45	
		80	1,08	4,93	6,14	73,28	10,6		
	Суп картофельный с рыбными	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84	
		250	5,6	3,03	15,67	112,25	11,2		
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	№276	
		220	27,53	7,47	21,95	265	8,97		
	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>29,33</b>	<b>11,86</b>	<b>72,8</b>	<b>516,51</b>	<b>24,46</b>	
	<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>38,3</b>	<b>15,95</b>	<b>89,92</b>	<b>658,13</b>	<b>31,13</b>	
Полдник	Крендель сахарный	60	4,24	7,88	33,44	222	0	№460	
		80	5,66	10,51	44,59	296	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>210</b>	<b>7,39</b>	<b>10,6</b>	<b>46,4</b>	<b>311</b>	<b>1,2</b>	
	<b>Итого</b>		<b>260</b>	<b>9,33</b>	<b>13,7</b>	<b>60,41</b>	<b>403</b>	<b>1,43</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>43,4</b>	<b>34,78</b>	<b>203,9</b>	<b>1216,41</b>	<b>28,68</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>54,53</b>	<b>41,98</b>	<b>241,62</b>	<b>1477,83</b>	<b>35,65</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.							
6 день		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№92	
Завтрак	Суп молочный манный	250	7,18	6,51	23,55	181,5	1,14		
		45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
	Бутерброд с сыром	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>10,86</b>	<b>11,81</b>	<b>40,5</b>	<b>312,2</b>	<b>2,4</b>	
		<b>490</b>	<b>14,45</b>	<b>14,55</b>	<b>53,14</b>	<b>400,5</b>	<b>4,08</b>		
2 завтрак		100	1,5	0,5	8	95	10	№368	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	<b>10</b>		
		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	<b>10</b>		
Обед	Салат из свежих помидоров 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		
	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76	
		250	1,99	5,03	16,92	122	7,53		
	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		
	Рагу из овощей с осусом №354	120	2,24	5,13	12	103,8	9,96	№344	
		150	2,8	6,41	15	128,85	12,45		
	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>17,03</b>	<b>22</b>	<b>76,19</b>	<b>573,5</b>	<b>24,8</b>	
			<b>770</b>	<b>22,22</b>	<b>28,82</b>	<b>95,97</b>	<b>735,19</b>	<b>31,68</b>	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228	
		80	8,52	11,69	5,05	160	0,28		
	Огурец свежий	30	4,2	0,24	0,03	0,75	3	п/п	
		50	7	0,4	0,05	1,25	5		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	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>275</b>	<b>15,64</b>	<b>11,64</b>	<b>29,79</b>	<b>268,55</b>	<b>4,4</b>	
			<b>340</b>	<b>20,56</b>	<b>14,73</b>	<b>33,9</b>	<b>321,05</b>	<b>6,48</b>	
		<b>1385</b>	<b>45,03</b>	<b>45,95</b>	<b>154,48</b>	<b>1249,25</b>	<b>41,6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>58,73</b>	<b>58,6</b>	<b>191,01</b>	<b>1551,74</b>	<b>52,24</b>		

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 Звтрак	Макаронь отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	№206	
		200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,19		
	Салат из свежих помидоров 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		
	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	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
		<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>12,21</b>	<b>13,1</b>	<b>46,31</b>	<b>352,39</b>	<b>9,35</b>	
		<b>470</b>	<b>15,49</b>	<b>17,37</b>	<b>57,59</b>	<b>448,92</b>	<b>12,47</b>		
2 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 (печение)	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>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>21,17</b>	<b>159,4</b>	<b>0,45</b>	
			<b>210</b>	<b>7,47</b>	<b>7,44</b>	<b>29,86</b>	<b>217,1</b>	<b>0,54</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	45	0,34	2,74	1,07	30,28	4,27	№13	
		60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7		
	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		
	Рыба припущенная с маслом	85	14,03	1,9	0,25	74	0,3	№244	
		105	17,33	2,35	0,31	91,4	0,37		
	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		
		<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>21,18</b>	<b>12,87</b>	<b>58,64</b>	<b>436,23</b>	<b>34,19</b>	
			<b>795</b>	<b>26,29</b>	<b>16,32</b>	<b>72,35</b>	<b>542,73</b>	<b>43,09</b>	
Полдник	Каша жидкая "Геркулес"	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185	
		210	3,79	5,48	23,97	160	0		
	Запеканка из творога с морковью	100	14,87	10,18	31,38	277	0,17	№238	
		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		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	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>460</b>	<b>24,55</b>	<b>20,66</b>	<b>90,03</b>	<b>620,3</b>	<b>1,37</b>	
		<b>550</b>	<b>26,8</b>	<b>21,7</b>	<b>102,46</b>	<b>688,9</b>	<b>1,6</b>		
		<b>1645</b>	<b>63,79</b>	<b>52,34</b>	<b>216,15</b>	<b>1568,32</b>	<b>45,36</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>2025</b>	<b>76,05</b>	<b>62,83</b>	<b>262,26</b>	<b>1897,65</b>	<b>57,7</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.							
8 день Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№94	
		250	7,4	7,41	22,41	186	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 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>390</b>	<b>8,41</b>	<b>13,49</b>	<b>39,54</b>	<b>312,8</b>	<b>0,93</b>			
	<b>470</b>	<b>9,91</b>	<b>14,98</b>	<b>47,02</b>	<b>362</b>	<b>1,17</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)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п	
		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0		
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>3</b>	<b>2,94</b>	<b>37,4</b>	<b>189,1</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	Салат из свеклы с огурцами солеными	45	0,65	2,75	3	39,22	3,8	№36	
		60	0,86	3,66	4	52,44	5,1		
	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		
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	№298	
		160	14,12	9,04	20,26	219	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 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>570</b>	<b>16,28</b>	<b>13,09</b>	<b>64,77</b>	<b>443,63</b>	<b>26,92</b>		
		<b>730</b>	<b>21,51</b>	<b>17,67</b>	<b>83,31</b>	<b>580,41</b>	<b>35,32</b>		
Полдник	Вареники ленивые	110	14,79	7,42	24,83	225	0,19	№230	
		150	20,16	10,12	33,84	306,8	0,26		
	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 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>380</b>	<b>16,84</b>	<b>8,03</b>	<b>51,39</b>	<b>345,2</b>	<b>11,61</b>		
		<b>460</b>	<b>23,05</b>	<b>10,84</b>	<b>68,33</b>	<b>462,6</b>	<b>13,09</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>44,53</b>	<b>37,55</b>	<b>193,1</b>	<b>1290,73</b>	<b>42,46</b>			
	<b>1870</b>	<b>57,62</b>	<b>46,43</b>	<b>239,06</b>	<b>1606,91</b>	<b>52,64</b>			

Принем 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		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№92
Завтрак	Суп молочный манный	250	7,18	6,51	23,55	181,5	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>10,85</b>	<b>15,09</b>	<b>44,77</b>	<b>358,2</b>	<b>2,1</b>
		<b>470</b>	<b>12,3</b>	<b>16,4</b>	<b>52,48</b>	<b>406,5</b>	<b>2,34</b>	
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	
		<b>Итого</b>	<b>190</b>	<b>6,55</b>	<b>6,35</b>	<b>19,96</b>	<b>159,36</b>	<b>1,33</b>
			<b>220</b>	<b>7,42</b>	<b>7,1</b>	<b>21,16</b>	<b>174,36</b>	<b>1,54</b>
Обед	Салат из моркови с яблоками	45	0,39	2,35	3,54	36,85	3,13	№40
		60	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№57
		250	2,04	5	14,1	109,7	8,78	
	Зразы рыбные с яйцами с маслом сливочным	60	8,06	4	9,03	104	1,37	№265
		80	10,77	5,32	12,1	139	1,82	
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	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>16,02</b>	<b>14,2</b>	<b>73,7</b>	<b>488,53</b>	<b>31,33</b>
			<b>770</b>	<b>20,78</b>	<b>18,27</b>	<b>93,2</b>	<b>622,59</b>	<b>38,83</b>
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173,14	0,03	№458
		60	7,9	4,7	25,01	173,14	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	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	№368
		100	1,5	0,5	21	95	10	
		<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>11,74</b>	<b>7,2</b>	<b>56,64</b>	<b>338,14</b>	<b>11,01</b>
			<b>340</b>	<b>12,25</b>	<b>7,61</b>	<b>60,37</b>	<b>359,14</b>	<b>11,2</b>
		<b>1505</b>	<b>45,16</b>	<b>42,84</b>	<b>195,07</b>	<b>1344,23</b>	<b>45,77</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1800</b>	<b>52,75</b>	<b>49,38</b>	<b>227,21</b>	<b>1562,59</b>	<b>53,91</b>	

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		160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	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	
	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>350</b>	<b>5,95</b>	<b>12,13</b>	<b>46,31</b>	<b>318</b>	<b>0,02</b>
		<b>430</b>	<b>7,1</b>	<b>12,47</b>	<b>55,87</b>	<b>363</b>	<b>0,03</b>	
2 завтрак	Соф фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
		<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	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,33	14,6	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№82
		250	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25	
	Котлеты рубленые с маслом сливочным	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282
		95	14,77	10,97	14,91	217,31	0,14	
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313
		150	8,06	6,09	38,64	243,75	0	
	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>22,31</b>	<b>16,93</b>	<b>97,3</b>	<b>631,83</b>	<b>22,11</b>
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>30,55</b>	<b>23,48</b>	<b>124,45</b>	<b>835,09</b>	<b>28,87</b>	
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	
	Помидоры свежие	30	0,3	0,06	1,5	6,6	3,9	п/п
		50	0,5	0,1	2,5	11	6,5	
	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 (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>325</b>	<b>10,78</b>	<b>8,62</b>	<b>43,9</b>	<b>296</b>	<b>7,1</b>
		<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>15</b>	<b>12,56</b>	<b>60,7</b>	<b>414,1</b>	<b>13,13</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>39,79</b>	<b>37,68</b>	<b>202,61</b>	<b>1309,83</b>	<b>32,23</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>53,55</b>	<b>48,51</b>	<b>259,12</b>	<b>1688,99</b>	<b>45,09</b>	
	<b>Итого за 10 день</b>	<b>14600</b>	<b>471</b>	<b>423</b>	<b>1928</b>	<b>13371</b>	<b>374</b>	
		<b>17850</b>	<b>580</b>	<b>515</b>	<b>2343</b>	<b>16293</b>	<b>469</b>	
	<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>1460</b>	<b>47</b>	<b>42</b>	<b>193</b>	<b>1337</b>	<b>37</b>	
		<b>1785</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>234</b>	<b>1629</b>	<b>47</b>	