

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»  2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Ромашка» с. Приозерное»
Ленинского района Республики Крым


Н.В. Синявская

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 «Ромашка» с. Приозёрное
Ленинского района Республики Крым
на зимний период 2020-2021 гг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепта
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
1 день Завтрак	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,01	№21
		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	№39
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Масло порцмями	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		
Итого	345	10,11	20,98	26,84	339,32	16,905		
2 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	
	Итого	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	
Итого	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	
	Итого	470	11,86	14,38	83,84	513,2	1,17	
Итого за день	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		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7 л.						
2 день Звтрак	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		
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	
	Итого	180	3	2,94	37,4	189,1	3	
Обед	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	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		

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	Суп молочный "Геркулес"	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		
	Будерброд 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		
2 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		
	Итого	150	4,8	3,6	6,75	78	1,05		
		180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05		
Обед	Салат из белокочанной 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		
	Котлета 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		
Полдник	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		
	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 (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		160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
Завтрак	Каша жидкая пшенная	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	
	Итого	470	13,38	11,6	97,22	555,13	1,2	
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	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, 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	
	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	
	Итого	790	24,75	19,58	105,64	699,76	23,74	
Полдник	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	
		Итого	310	15,29	17,2	39,04	372,4	2
Итого за день	1425	45,19	42,29	202,89	1376,37	24,6		
	Итого за день	1720	54,17	48,38	257	1691,29	29,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепту	
		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		
	Тфтели 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 тушенная	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	№139	
		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	
		1525	39,73	43,33	180,27	1218,94	42,44		
Итого за день		1885	43,56	50,27	215,03	1525,81	60,34		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецеп	
		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	№9	
		250	7,18	6,51	23,55	181,5	1,14		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№	
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№34	
		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		
Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№35	
		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	№30	
		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	№37	
		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		
Полдник	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	№ рецепту
		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	
	Итого	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	№185
		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		

Принем лица	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецеп	
		1-3 г.	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
3 день Завтрак		200		5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№9	
	Суп молочный пшеничный	250		7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
	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	№39	
		180		0,06	0,02	9,99	40	0,03		
Итого		380		8,2	5,78	40,05	245,6	0,93		
	Итого	470		10,46	7,26	52,52	317,9	1,16		
Завтрак	Кефир	150		4,35	3,75	6	75	1,05	№40	
		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	
		Итого	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		
	Итого	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	
		Итого	420		13,74	17,85	56,6	441	3,02	
	Итого за день	1480		45,32	42,4	173,2	1253,85	32,12		
	Итого за день	1840		56,14	49,41	217,75	1537,58	42,81		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		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	
		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	
		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	
		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	
		410	21,88	15,41	55,01	367,15	86,45	
		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			
Итого	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		
	Итого	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			
Итого	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			
Итого	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			
Итого за день	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			
	1810	57	51	234	1630	61			