

УТВЕРЖДАЮ:

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

Н.В.Синявская



«19» Сентября 2023г

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 с. Приозёрное
Ленинского р-на Республики Крым
на осенне-зимний период 2023-2024год.

ем ци	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
нь рак	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	
	Итого	275	8,17	11,35	23,07	230,4	11,97	
	Итого	345	10,8	13,88	31,54	297,2	16,905	
трак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№399
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
		Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Салат из свеклы	40	0,56	2,4	3,3	37,5	3,8	№33
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8	
	Суп картофельный	180	1,68	2,03	11,97	72,9	8,6	№77
		200	1,87	2,26	13,28	80,96	9,6	
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	№274
		200	19,06	15,62	12,98	268,23	4,36	
	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	580	21,77	18,15	65,29	513,1	16,93
		Итого	690	25,97	22,08	79,81	622,33	15,74
тник	Каша жидкая манная	160	2,4	3,82	21,04	128	0	№185
		210	3,18	3,89	26,38	153	0	
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	№460
		80	5,66	10,51	44,59	296	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	380	9,86	12,59	69,2	430,2	0,98
		Итого	490	13,27	17,01	94,99	587,2	1,17
	Итого за день	1335	40,2	42,49	167,36	1217,7	39,88	
	Итого за день	1625	50,44	53,37	216,14	1550,73	43,815	

М Л	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
	Суп молочный с макаронами	180	5,17	4,68	16,92	130,68	0,81	№93	
		200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9		
	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	375	10,25	11,28	38,47	296,68	0,9		
Мак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,18	76	3,6		
		150	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого	180	0,9	0	18,18	76	3,6		
	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,04	№54	
		60	1,31	2,46	6,52	56,22	3,07		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,06	2,76	7,98	57,76	5,797	№57	
		200	1,26	3,42	8,87	71,3	7,156		
	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	590	15,6	11,54	69,53	443,39	24,777		
	Итого	720	20,49	15,1	86,55	569,77	31,806		
Ник	Ватрушки с повидлом	50	3,31	2,13	31,51	158,6	0,06	№458	
		50	3,31	2,13	31,51	158,6	0,06		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Итого	200	6,46	4,85	44,47	247,6	1,26		
	Итого	230	6,98	5,32	47,33	265,6	1,49		
	Итого за день	1315	33,06	27,67	167,57	1051,67	29,937		
	Итого за день	1570	41,32	33,66	200,24	1274,57	37,936		

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"	180	5,13	4,68	16,92	130,68	0,81	№93	
	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9		
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	№2	
	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
Итого	360	7,57	4,99	38,51	230,48	2,23		
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401	
	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26		
Итого	150	4,35	3,75	6	75	1,05		
Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20	
	60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,5		
Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,9	10,4	65,34	5,94	№80	
	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6		
Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	№305	
	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67		
Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№317	
	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0		
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372	
	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Итого	590	18,84	17,7	79,38	554,26	20,63		
Вареники ленивые	720	24,56	23,6	99,4	710,49	28,31		
	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		
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	№368	
	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Итого	330	10,87	5,04	39,89	248	9,64		
Итого за день	420	17,62	8,14	59,11	379,8	10,22		
Итого за день	1430	41,63	31,48	163,78	1107,74	33,55		
Итого за день	1740	56,42	41,86	214,03	1460,89	43,52		

М И С Ь В А К	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
В А К	Каша жидкая пшенная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№18
		210	4,59	4,9	31,26	187	0	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№39
		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	
Итого	340	5,9	4,88	46,29	253,8	1,42		
Итого	430	7,87	5,32	60,78	322,4	2,83		
В А К	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№39
		180	0,9	0	18,18	76	3,6	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	180	0,9	0	18,18	76	3,6	
В А К	Винегрет	40	0,54	2,46	3,08	36,64	5,3	№4
		60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	180	4,7	3,7	11,15	97,2	8,06	№8
		200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,75	2,9	1,65	55,5	1,47	№24
		80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№31
		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	№37
		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	590	17,14	13,76	82,38	523,79	16,55		
Итого	720	21,51	17,58	102	654,26	21,01		
В А К	Запеканка из творога с морковью и сметаной	130	12,44	14,79	24,68	281,4	0,83	№23
		130	12,44	14,79	24,68	281,4	0,83	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№39
		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	1360	38,57	35,43	179,08	1192,99	22,78		
Итого за день	1640	45,57	40,1	220	1425,06	29,44		

№	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7д.							
Б	Суп молочный	180	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	№94	
	гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91		
Б	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
Б	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	370	7,89	12,49	37,09	292,44	2,24		
Б	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
Б	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		
	Итого	210	1	0	20,2	84,4	4		
Б	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	2,04	1,04	23,92	2,2	№19	
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,3		
Б	Суп картофельный с бобовыми	180	3,68	3,8	11,61	95,94	4,1	№81	
		200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65		
Б	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№317	
		150	5,51	4,51	26,44	168,045	0		
Б	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		
Б	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		
Б	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		
Б	Хлеб ржаной	20	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		20	3,3	0,5	16,7	87	0		
	Итого	645	22,93	17,17	92,93	620,15	7,97		
	Итого	790	28,18	25,6	114,9	805,405	10,06		
Б	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228	
		85	8,39	11,47	5,18	156,92	0,27		
Б	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,04	№54	
		60	1,3	2,7	6,5	47,46	0		
Б	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Б	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	275	8,92	10,82	24,96	232,68	2,27		
	Итого	355	12,12	14,49	36,16	315,18	0,3		
	Итого за день	1470	45,41	45,1	182,41	1231,17	12,93		
	Итого за день	1775	49,84	53,14	213,16	1523,585	18,1		

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепта
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,7	16,96	130,68	0,82	№	
		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91		
	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	№	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
Итого		375	10,26	11,3	38,51	296,68	0,91		
Полдник	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	№	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого	95	0,38	0,38	9,3	41,8	9,5		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Томаты консервированные	40	8	0,44	0,004	1,4	2,81	№	
		60	12	0,66	0,06	2,1	4,22		
	Борщ с картофелем	180	1,53	3,6	10,17	79,02	6,32	№	
		200	1,7	4	11,3	87,8	7,03		
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№	
		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	№	
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	№	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№	
30		2,37	0,3	14,49	70,8	0			
Итого		570	28,55	19,34	71,184	539,62	10,83		
Итого		700	39	24,99	89,71	689,34	13,8		
Ужин	Пирог открытый	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,04	№	
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
	Итого	200	7,66	5,68	35,18	222,5	2,09		
	Итого	280	11,64	8,08	64,27	377	2,54		
Итого за день	1240	46,85	36,7	154,174	1100,6	23,33			
Итого за день	1520	64	46,72	212	1473,54	27,39			

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
	1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
	3-7 л.							
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		
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	350	5,34	12,57	40,84	297	0,02		
Яблоки печеные	65	0,26	0,26	20,18	84,5	2,76	№385	
	80	0,3	0,3	26,26	109,17	3,28		
	65	0,26	0,26	20,18	84,5	2,76		
Итого	80	0,3	0,3	26,26	109,17	3,28		
Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,04	№54	
	60	1,3	2,7	6,5	47,46	0		
Суп картофельный с клецками №120	180	1,503	2,42	8,74	62,82	4,14	№85	
	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06		
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	590	16,043	11,28	70,29	448,45	23,12		
Итого	720	20,89	14,7	87,37	559,51	25,64		
Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237	
	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24		
Сгущенное молоко	15	1,05	1,28	8,4	37,05	0	п/п	
	30	2,1	2,56	16,8	74,1	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	215	9,89	7,32	24,08	190,05	1,54		
Итого	310	19,76	14,63	44,15	362,1	3,07		
Итого за день	1220	31,533	31,43	155,39	1020	27,44		
Итого за день	1540	47,25	42,68	206,36	1366,78	32,02		

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 пшеничный	180	5,21	4,92	16,71	132,12	0,82	№94	
		200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
Итого		360	7,62	5,23	38,19	230,92	0,84		
		420	9,01	5,89	47,88	281,2	0,94		
завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,18	76	3,6		
	Печенье	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п	
		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0		
	Итого	170	2,25	1,96	29,97	147,4	3		
		210	3,15	2,94	40,48	201,1	3,6		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,04	2,18	11,28	80,82	8,055	№84	
		200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95		
	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,36	18,5	205	7,26	№276	
		220	27,53	7,47	21,95	265	8,96		
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	34,96	3,4	№36	
		60	0,86	3,66	4	52,44	5,1		
	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	580	28,65	10,39	69,61	487,53	19,015		
		710	36,97	14,07	84,64	614,84	23,37		
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	№469	
		80	5,82	10,01	43,13	286,4	0		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
	Итого	200	8,22	10,34	34,54	264	2,05		
		260	11,3	14,89	52,2	388,4	2,46		
Итого за день	1310	46,74	27,92	172,31	1129,85	24,905			
		1600	60,43	37,79	225,2	1485,54	30,37		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
9 день Завтрак	Суп молочный манный 180	180	4,93	4,55	14,67	118,62	0,9	№94	
		200	5,48	5,05	16,3	131,8	1		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	№3	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
Итого		360	7,34	4,86	36,15	217,42	0,92		
		420	8,7	5,47	45,61	266,2	1,03		
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	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,89	1,98	12,34	75,42	5,94	№82	
		200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6		
	Рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	№247	
		80	7,66	3,85	2,2	74	1,96		
	каша расс.пшеничная	120	5,02	3,6	31,08	177	0	№321	
		150	6,31	4,5	38,85	221,2	0		
	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		580	16,08	9,41	82,5	483,77	17,91	
			700	20,16	11,07	101,43	591,4	22,98	
	Полдник	Запеканка картофельная с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177	1,78	№291
125			8,91	6,59	20,43	177	1,78		
Помидор консервированный		30	6	0,33	0,03	1,05	2,11	п/п	
		50	10	0,55	0,05	1,75	3,52		
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 (яблоко)		95	0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Итого			420	19,21	9,5	50,05	337,05	14,37	
		485	24,53	10,25	59,13	384,55	16,47		
		1510	47,43	27,37	175,45	1116,24	34,25		
Итого за день		1785	59,15	31,11	214,27	1335,75	41,53		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепта	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
10 день Завтрак	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№23	
		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	№39	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
	Итого	280	21,46	15	42,21	311,15	76,44		
		310	21,48	15,01	45,21	323,15	76,45		
2 завтрак		95	1,42	0,47	7,6	90,25	9,5	№36	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10		
		95	1,42	0,47	7,6	90,25	9,5		
	Итого	100	1,5	0,5	8	95	10		
Обед		40	8	0,44	0,004	1,4	2,81	п/п	
	Томаты консервированные	60	12	0,66	0,06	2,1	4,22		
	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	11,88	62,64	5,42	№7	
		200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02		
	Тефтели из печени с рисом	120	7,3	8,23	12,28	152	5,51	№21	
		160	9,78	11,66	16,41	210	7,37		
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№31	
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№3	
		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		
			650	22,01	16,79	71,774	468,64	29,55	
		Итого	800	29,87	21,88	88,63	621,79	37,31	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№2	
		40	5,08	4,6	0,28	63	0		
	Икра свекольная	40	0,93	1,83	4,92	40,04	0,18	№:	
		60	1,4	2,74	7,38	60,05	0,5		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	№	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№3	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
		Итого	230	6,05	6,44	12,19	131,04	0,2	
			280	6,54	7,36	17,65	163,05	0,53	
	Итого за день	1255	50,94	38,7	133,774	1001,08	115,69		
		1490	59,39	44,75	159,49	1202,99	124,29		
		13445	422	344	1651	11169	365		
	Итого за 10 дней	16285	534	425	2081	14099	428		
		1345	42	34	165	1117	36		
	Среднее за 10 дней	1629	53	43	208	1410	43		

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