

СОГЛАСОВАНО:

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



А.Н. Облиенкова

УТВЕРЖДАЮ:

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



А.П.Кривашеева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей дошкольного возраста 3-7л.

с режимом пребывания 10,5 часов в МБДОУ с.Войково

Ленинского района Республики Крым

на зимний период 2018 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		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	№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	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	265	7,38	11,25	18,24	206,8	11,97	
		335	10,01	13,78	26,71	273,6	16,905	
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 (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	2,07	0,87	36,23	73,9	3	
		210	2,22	0,87	39,23	86,7	3,06	
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	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№77
		250	2,34	2,82	16,6	101,2	12	
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	№274
		170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	
	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	22,03	18,71	67,22	525,9	14,73	
		710	23,58	20,3	81,18	602,34	17,49	
Полдник	Каша жидкая манная	160	2,4	3,82	21,04	128	0	№185
		210	3,18	3,89	26,38	153	0	
	Ватрушки с повидлом	50	3,2	2,13	31,51	158,57	0,06	№458
		50	3,2	2,13	31,51	158,57	0,06	
	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	9,52	8,15	72,84	403,77	1,04	
		460	10,81	8,63	81,91	449,77	1,23	
	Итого за день	1430	41	38,98	194,53	1210,37	30,74	
1715		46,62	43,58	229,03	1412,41	38,685		

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.						
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	
		490	14,38	14,54	52,88	399,5	1,26	
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	
	Итого	180	3	2,94	37,4	189,1	3	
		210	3,15	2,94	40,4	201,9	3,06	
	Обед	Икра морковная	45	0,99	2,07	4,89	42,16	2,3
60			1,31	2,46	6,52	56,22	3,07	
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	
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	16,28	13,01	73,37	478,11	26,27	
		770	21,27	16,68	91,78	608,17	33,43	
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	
		410	14,22	11,8	78,97	532	11,9	
	Итого за день	1505	39,31	35,03	199,83	1328,41	41,7	
	1880	53,02	45,96	264,03	1741,57	49,65		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур ы	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
3 день		200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9		
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	250	7,17	6,5	23,5	181,5	1,12	№93	
	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 маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
	Итого	390	8,26	12,76	40,52	310,2	2,32		
		470	9,74	14,07	48,32	358,5	3,95		
	2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
180			5,22	4,5	7,2	90	1,26		
Крендель сахарный		50	3,54	6,57	27,87	185	0	№460	
		50	3,54	6,57	27,87	185	0		
Итого		200	7,89	10,32	33,87	260	1,05		
		230	8,76	11,07	35,07	275	1,26		
Обед		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		
	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		
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313	
		150	8,06	6,09	38,64	243,75	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	615	21,7	19,59	90,62	626,7	22,99		
		770	27,55	25,75	114,46	804,09	29,96		
	Полдник	Вареники ленивые	65	8,87	4,45	13,94	131	0,12	№230
			110	14,79	7,42	24,83	225	0,19	
Бутерброд с сыром		45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11		
Какао с молоком		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
Яблоки печеные		70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	№385	
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48		
Итого		330	17,34	14,04	63,19	449	4,36		
		435	25,93	18,95	87,94	626	5,21		
Итого за день		1535	55,19	56,71	228,2	1645,9	30,72		
		1905	71,98	69,84	285,79	2063,59	40,38		

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.							
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		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3		
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
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		
		790	24,75	19,58	105,64	699,76	23,74		
	Полдник	Лапшевник с творогом	155	13,31	11,66	31,2	283	0,13	№212
			205	17,86	14,77	42,13	373	0,17	
		Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
Будерброд с маслом		40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
Итого		345	18,1	21,21	56,45	489	1,11		
		425	23,16	24,73	71,11	600	1,34		
Итого за день		1490	48,51	46,71	224,03	1513,97	23,9		
		1865	62,19	55,91	292,07	1931,69	29,34		

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
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	
		390	8,49	13,04	38,8	306,6	2,33	
	Итого	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
		40	1,76	1,16	28,17	13,2	0	
		180	5,67	4,62	27,43	85,9	0,45	
	Итого	220	1	0	20,2	84,4	4	
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	
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	№132
		200	4,17	7,41	19,17	160	33,32	
	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	
	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	
	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	
		705	20,23	19,61	76,18	563,81	33,81	
	Итого	900	25,38	29,26	95,64	750,37	44,54	
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	
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097	№351
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
		280	22,42	16,74	28,33	353,45	1,547	
	Итого	310	22,94	17,21	31,19	371,45	1,777	
		1555	56,81	54,01	170,74	1309,76	38,137	
	Итого за день	1900	59,35	60,89	193,2	1560,22	54,287	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	р-н
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7д.						
6 день	Суп молочный с	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№
Завтрак	макаронными изделиями	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	№
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
		395	10,83	11,81	40,39	311,2	1	№
		Итого	490	14,39	14,55	52,93	399,5	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
		150	0,75	0	15,1	64	3	№
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№
		250	2,2	5	14,1	109,7	8,8	
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№
		210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
		580	20,93	19,19	75,6	562,15	18,28	№
	Итого	730	27,76	25,21	96,46	728,1	24,23	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№
		80	8,52	11,69	5,05	160	0,28	
	Икра свекольная	45	1,05	2,07	5,55	45,04	3,02	№
		60	1,4	2,79	7,4	60,06	4,03	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Приоржки печенные из дрожжевого теста повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	№
		60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
		340	14,89	16,79	64,57	469,24	4,24	№
	Итого	410	18,64	20,94	76,07	568,86	5,51	
		1465	47,4	47,79	195,66	1406,59	26,52	
		Итого за день	1810	61,69	60,7	243,56	1773,26	34,08

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.							
7 день	Звтрак Будерброд с маслом Какао с молоком Итого	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185	
		210	3,79	5,48	23,97	160	0		
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
		350	8,45	15,28	46,81	358	1,2		
		430	9,91	16,22	54,41	403	1,43		
2 завтрак	Яблоки печеные Итого	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	№385	
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48		
		70	0,28	0,28	21,73	91	2,97		
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48		
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		
	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		
	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		
		615	15,83	12,02	72,06	461,46	25,18		
		770	20,66	15,78	90,15	587,52	32,91		
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237	
		100	17,54	12,05	17,15	247	0,24		
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,2	0,048	№351	
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097		
	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	9,13	6,71	17,66	168,2	1,588		
		310	18,24	13,42	31,32	318,45	3,167		
		1250	33,69	34,29	158,26	1078,66	30,938		
		1595	49,13	45,74	203,78	1424,97	40,987		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепту
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
8 день Завтрак	Суп молочный сливочный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94
		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	№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	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401
		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
	Кондитерские изделия (пирожки)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п
		40	1,76	1,16	28,17	13,2	0	
	Итого	180	5,67	4,62	27,43	85,9	0,45	
		220	6,98	5,66	35,73	105,2	0,54	
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	
	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	
	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	
	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	19,24	13,13	68,78	471,89	28,3	
730		25,19	17,74	88,19	615,32	37,09		
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	
	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	295	10,56	6,8	37,19	253,2	3,2	
		375	14,62	9,82	50,39	348,8	6,63	
	Итого за день	1425	43,67	30,33	173,45	1056,59	32,88	
		1795	57,25	40,48	226,83	1387,22	45,42	

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	
		490	14,67	14,89	50,73	395	1,28	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
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	
	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	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	18,07	7,48	69,82	423,03	34,44	
		755	23,6	9,49	87,06	533,5	43,95	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	№240
		100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	
	Соус молочный сладкий	30	0,03	0,03	5,1	20,8	0,27	№362
		30	0,03	0,03	5,1	20,8	0,27	
	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	
	Итого	380	17,48	13,2	51,36	394,8	12,58	
		410	17,99	13,61	55,09	415,8	12,77	
Итого за день	1530	47,35	32,76	174,91	1189,43	51,02		
	1835	57,16	37,99	210,98	1421,1	61,06		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетиче • ская ценность,	Витамин С	№ рецептур	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г				
		3-7 л.							
10 день		150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	№206	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	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 сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
			340	11,78	17,57	44,32	382	0,16	
		Итого	420	14,89	20,91	54,89	466,66	0,22	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
		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		
	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		
	Икра морковная	45	0,1	2,08	4,9	42,16	2,3	№54	
		60	1,3	2,7	6,5	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	п/п	
		50	3,3	0,6	16,7	87	0		
			605	20,86	19,87	63,65	522,11	12,33	
		Итого	760	28,7	24,9	80,13	663,22	16,16	
Полдник		120	5,05	3,6	31,08	177	0	№313	
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,31	4,5	38,85	221,2	0		
	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	0	№275	
		50	5,5	11,95	0,2	130	0		
	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		
	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
			465	13,92	20,23	55,76	460,3	25,58	
		Итого	540	15,9	22,3	68,62	538,6	30,67	
			1560	47,31	57,67	178,83	1428,41	41,07	
		Итого за день	1870	60,24	68,11	218,74	1732,48	50,05	
		14645	466	433	1879	13097	340		
	Итого за 10 день	18050	583	528	2352	16391	434		
		1465	47	43	188	1310	34		
	Среднее за 10 дней	1805	58	53	235	1639	43		