

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий Муниципального  
бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения "Детский сад "Ромашка"  
с. Войково" Ленинского района Республики  
Крым



А.П.Кривашеева:

« 26 » февраля 2021г.

## 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. Войково  
на весенний период 2021 года

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.							
1 день втрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.3	3.9	14.1	109	0.7	№93	
		200	5.7	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		
	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>345</b>	<b>11.68</b>	<b>12.49</b>	<b>39.29</b>	<b>317</b>	<b>1.75</b>	
		<b>440</b>	<b>15.7</b>	<b>15.63</b>	<b>52.55</b>	<b>414.2</b>	<b>2.18</b>		
автрак	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		
	<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>210</b>	<b>2.22</b>	<b>0.87</b>	<b>39.23</b>	<b>86.7</b>	<b>3.06</b>		
ед	Рассольник ленинградский	200	1.59	4.02	13.54	97.6	6.02	№76	
		200	1.59	4.02	13.54	97.6	6.02		
	Жаркое по-домашнему	170	20.8	5.33	18.5	205	7.26	№276	
		170	21.27	5.8	16.9	20.5	6.9		
	Салат из свеклы	40	0.56	2.43	3.47	37.5	0.53	№33	
		60	0.84	3.65	5.2	56.3	0.8		
	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>600</b>	<b>26.18</b>	<b>12.19</b>	<b>72.67</b>	<b>506.85</b>	<b>14.11</b>	
			<b>660</b>	<b>27.79</b>	<b>13.99</b>	<b>81.8</b>	<b>382</b>	<b>14.08</b>	
	дник	Капуста тушеная	120	2.5	4.45	11.5	96	20	№132
150			3.13	5.56	14.4	120	25		
Яйца вареные		40	5.08	4.6	0.28	63	0	№213	
		40	5.08	4.6	0.28	63	0		
Консервированные томаты		40	0.44	0.04	1.4	8	6	п/п	
		50	0.55	0.05	1.75	10	7.5		
Хлеб пшеничный		20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/п	
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	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		
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>9.72</b>	<b>9.41</b>	<b>40.75</b>	<b>287.4</b>	<b>27.29</b>		
		<b>450</b>	<b>11.27</b>	<b>10.65</b>	<b>52.41</b>	<b>351.64</b>	<b>34.04</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>49.65</b>	<b>34.96</b>	<b>188.94</b>	<b>1185.15</b>	<b>46.15</b>		
		<b>1760</b>	<b>56.98</b>	<b>41.14</b>	<b>225.99</b>	<b>1234.54</b>	<b>53.36</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>13655</b>	<b>425.43</b>	<b>366.76</b>	<b>1691.18</b>	<b>11625.98</b>	<b>380.155</b>		
		<b>16175</b>	<b>542.36</b>	<b>454.73</b>	<b>2087.19</b>	<b>14289.07</b>	<b>442.611</b>		
		<b>1366</b>	<b>43</b>	<b>37</b>	<b>169</b>	<b>1163</b>	<b>38</b>		
<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>1618</b>	<b>54</b>	<b>45.5</b>	<b>209</b>	<b>1429</b>	<b>44</b>		
		1100	31.5	35.15	152.3	1050	33.7		
		1350	40.5	45	195.7	1350	37.5		
		-266	-11	-2	-17	-113	-4		
		-268	-14	-0.5	-13	-79	-7		

Прим 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		150	4.3	3.9	14.1	109	0.7		
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5.74	5.2	18.8	145.2	0.9	№93	
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	
		180	3.67	3.19	15.82	107	1.43		
	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>320</b>	<b>9.03</b>	<b>6.82</b>	<b>36.72</b>	<b>245.2</b>	<b>1.9</b>	
		<b>410</b>	<b>11.78</b>	<b>8.69</b>	<b>49.11</b>	<b>323</b>	<b>2.33</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.1	64	3	№399	
		150	0.75	0	15.1	64	3		
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>		
		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.1	2.2	13.71	83.8	6.6	№82	
		200	2.1	2.2	13.71	83.8	6.6		
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16.2	13.28	11.03	228	3.78	№274	
		220	21.71	16.55	15.02	296	5.2		
	Икра свекольная	40	0.93	1.85	4.9	40	2.7	№54	
		60	1.4	2.76	7.4	60.06	4.03		
	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>600</b>	<b>22.25</b>	<b>17.85</b>	<b>63.89</b>	<b>507</b>	<b>14.37</b>	
			<b>710</b>	<b>29.04</b>	<b>22.15</b>	<b>78.79</b>	<b>633.3</b>	<b>17.37</b>	
	Полдник	Зразы из творога с изюмом	50	7.44	5.09	15.7	138.5	0.09	№241
100			14.87	10.18	31.38	277	0.17		
Соус сметанный		15	0.21	0.75	0.9	11.1	0.005	№354	
		30	0.42	1.5	1.76	22.2	0.011		
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		
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>10.7</b>	<b>8.57</b>	<b>37.71</b>	<b>270.6</b>	<b>11.285</b>	
			<b>410</b>	<b>18.36</b>	<b>14.42</b>	<b>57.25</b>	<b>432.2</b>	<b>11.381</b>	
		<b>1385</b>	<b>42.73</b>	<b>33.24</b>	<b>153.42</b>	<b>1086.8</b>	<b>30.555</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>59.93</b>	<b>45.26</b>	<b>200.25</b>	<b>1452.5</b>	<b>34.081</b>		



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
	1-3 г.	3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Суп молочный (с рисом)	150	3.6	3.8	12.6	99.3	0.7	№94	
	200	4.8	5.07	16.83	132.4	0.91		
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 лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	№393	
	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83		
Итого	345	8.71	10.4	34.26	266.3	2.19		
	440	12.07	13.11	46.42	351.4	3.85		
Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	№401	
	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45		
Вафли	20	1.1	1.3	6.98	42.18	0.14	п/п	
	20	1.1	1.3	6.98	42.18	0.14		
Итого	170	5.45	5.05	13.28	118.18	0.59		
	170	5.45	5.05	13.28	118.18	0.59		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8	№67	
	200	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8		
Котлета рыбная запеченная	60	8.25	2.69	6.68	84	2.12	№255	
	80	11.16	3.9	9.04	116	3.06		
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	40	2.64	0.4	13.36	69.6	0	п/п	
	50	3.3	0.5	16.7	87	0		
Итого	600	14.91	10.45	66.45	423.63	44.56		
	700	19.12	12.64	81.05	519.95	53.28		
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	п/п	
	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		
Итого	235	10.49	4.66	30.59	206.2	0.14		
	320	17.22	7.74	49.31	335.8	0.22		
Итого за день	1350	39.56	30.56	144.58	1014.31	47.48		
	1630	53.86	38.54	190.06	1325.33	57.94		

Примечание	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	65	4.57	9.5	3.79	119	0.5	№219	
		80	6.52	8.07	8.41	132	0.7		
	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>245</b>	<b>6.98</b>	<b>9.81</b>	<b>25.27</b>	<b>217.8</b>	<b>0.52</b>		
Завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.1	64	3	№399	
		150	0.75	0	15.1	64	3		
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>		
		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>		
		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>		
Обед	Суп картофельный с клецками №120	200	1.67	2.68	9.71	69.8	4.06	№85	
		200	1.67	2.68	9.71	69.8	4.06		
	Плов из птицы	160	16	14.78	26.76	304	0.41	№304	
		210	21.47	19.69	35.69	406	1.01		
	Икра кабачковая	40	0.48	1.9	3.08	31.2	4.4	п/п	
		60	0.72	2.82	4.62	46.8	6.6		
	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>590</b>	<b>21.12</b>	<b>19.85</b>	<b>73.73</b>	<b>559.35</b>	<b>9.17</b>	
			<b>700</b>	<b>27.56</b>	<b>25.81</b>	<b>91.71</b>	<b>711.6</b>	<b>12.03</b>	
	Ужин	Каша жидкая пшеничная	160	5.05	3.06	31.08	177	0	№185
160			5.05	3.06	31.08	177	0		
Будерброд с маслом		40	2.45	7.55	14.62	136	0	№1	
		40	2.45	7.55	14.62	136	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		
Фрукты свежие (банан)		100	1.5	0.5	21	95	10	№368	
		100	1.5	0.5	21	95	10		
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>9</b>	<b>11.11</b>	<b>66.7</b>	<b>408</b>	<b>10</b>	
			<b>300</b>	<b>9</b>	<b>11.11</b>	<b>66.7</b>	<b>408</b>	<b>10</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1285</b>	<b>37.85</b>	<b>40.77</b>	<b>180.8</b>	<b>1249.15</b>	<b>22.69</b>	
		<b>1440</b>	<b>46.26</b>	<b>45.31</b>	<b>206.4</b>	<b>1426.4</b>	<b>25.76</b>		



Имя Фамилия	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
Зень Израк	Суп молочный гречневый	150	4.5	4.11	12.8	106.2	0.7	№94
		200	5.97	5.48	17.08	141.6	0.91	
	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>340</b>	<b>9.6</b>	<b>13.99</b>	<b>38.73</b>	<b>319.2</b>	<b>1.89</b>		
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>11.09</b>	<b>15.37</b>	<b>46.01</b>	<b>366.6</b>	<b>2.11</b>		
Израк	Яблоки печеные	70	0.28	0.28	21.73	91	2.97	№385
		85	0.32	0.32	27.9	116	3.48	
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>0.28</b>	<b>0.28</b>	<b>21.73</b>	<b>91</b>	<b>2.97</b>	
		<b>85</b>	<b>0.32</b>	<b>0.32</b>	<b>27.9</b>	<b>116</b>	<b>3.48</b>	
	Суп картофельный с крупой	200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6	№80
		200	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6	
	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	40	0.44	2.06	4.58	38.7	3.72	№35
		60	0.66	3.1	6.86	58.02	5.58	
	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>610</b>	<b>16.2</b>	<b>11.3</b>	<b>78.02</b>	<b>480.4</b>	<b>27.78</b>	
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>20.82</b>	<b>14.62</b>	<b>96.11</b>	<b>601.31</b>	<b>34.38</b>	
Булочка "Твороженная"	60	7.85	3.6	29.75	183.6	0.11	№483	
	60	7.85	3.6	29.75	183.6	0.11		
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>210</b>	<b>12.43</b>	<b>7.68</b>	<b>37.33</b>	<b>268.6</b>	<b>2.16</b>		
	<b>240</b>	<b>13.33</b>	<b>8.48</b>	<b>38.82</b>	<b>285.6</b>	<b>2.57</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1230</b>	<b>38.51</b>	<b>33.25</b>	<b>175.81</b>	<b>1159.2</b>	<b>34.8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1465</b>	<b>45.56</b>	<b>38.79</b>	<b>208.84</b>	<b>1369.51</b>	<b>42.54</b>		

Прим пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	5.79	5.47	18.57	146.8	0.91	№94	
		200	5.79	5.47	18.57	146.8	0.91		
	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 лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	№391	
		180	0.12	0.02	10.2	41	2.83		
	<b>Итого</b>		<b>395</b>	<b>10.9</b>	<b>12.07</b>	<b>40.23</b>	<b>313.8</b>	<b>2.4</b>	
			<b>440</b>	<b>13.06</b>	<b>13.51</b>	<b>48.16</b>	<b>365.8</b>	<b>3.85</b>	
	Завтрак	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>		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4.49	2.42	12.53	89.8	8.95	№84	
		200	4.49	2.42	12.53	89.8	8.95		
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354	120	15.51	12.43	3.29	187	0.01	№278	
		160	20.68	16.57	4.38	249	0.01		
	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		
	Консервированные томаты	50	0.55	0.05	1.75	10	7.5	п/п	
		50	0.55	0.05	1.75	10	7.5		
	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		
	<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>26.7</b>	<b>19.6</b>	<b>84.07</b>	<b>621.25</b>	<b>18.18</b>	
		<b>790</b>	<b>33.46</b>	<b>24.93</b>	<b>101.5</b>	<b>766.1</b>	<b>18.6</b>		
Ужин	Сырники из творога	50	9.35	6.34	5.7	117	0.13	№251	
		100	18.69	12.67	11.4	234	0.25		
	Сметана	15	0.39	2.25	0.45	23.7	0.06	п/п	
		30	0.78	4.5	0.9	47.4	0.12		
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	№395	
		180	2.85	2.41	14.36	91	1.17		
	<b>Итого</b>		<b>215</b>	<b>12.08</b>	<b>10.59</b>	<b>16.78</b>	<b>210.7</b>	<b>1.17</b>	
			<b>310</b>	<b>22.32</b>	<b>19.58</b>	<b>26.66</b>	<b>372.4</b>	<b>1.54</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>50.08</b>	<b>42.66</b>	<b>150.88</b>	<b>1189.75</b>	<b>31.75</b>	
			<b>1640</b>	<b>69.24</b>	<b>58.42</b>	<b>186.12</b>	<b>1548.3</b>	<b>33.99</b>	



Приним пища	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
4 день	Суп молочный "Геркулес"	200	5.74	5.2	18.8	145.2	0.9	№93
		200	5.74	5.2	18.8	145.2	0.9	
Завтрак	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>10.84</b>	<b>15.08</b>	<b>44.73</b>	<b>358.2</b>	<b>2.09</b>	
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>10.86</b>	<b>15.09</b>	<b>47.73</b>	<b>370.2</b>	<b>2.1</b>	
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	
	<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	Борщ с капустой и картофелем	200	1.63	4	11.28	87.8	7.03	№57
		200	1.63	4	11.28	87.8	7.03	
	Котлета рыбная запеченная	60	8.25	2.69	6.68	84	2.12	№255
		80	11.16	3.9	9.04	116	3.06	
	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 свеклы	40	0.56	2.43	3.5	37.51	0.5	№33
		60	0.84	3.65	5.2	56.3	0.8	
	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>610</b>	<b>15.96</b>	<b>12.98</b>	<b>77.03</b>	<b>489.94</b>	<b>26.75</b>	
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>20.58</b>	<b>16.39</b>	<b>94.69</b>	<b>610.05</b>	<b>32.25</b>	
Ланч	Пирог открытый с повидлом	50	3.08	1.6	27.6	137.5	0.04	№459
		100	6.16	3.2	55.2	275	0.08	
	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	21	95	10	№368
		100	1.5	0.5	21	95	10	
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>7.73</b>	<b>4.82</b>	<b>61.56</b>	<b>321.5</b>	<b>11.24</b>	
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>11.33</b>	<b>6.89</b>	<b>92.02</b>	<b>477</b>	<b>11.51</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>36.6</b>	<b>33.75</b>	<b>219.55</b>	<b>1243.54</b>	<b>43.08</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>44.99</b>	<b>39.24</b>	<b>273.67</b>	<b>1543.95</b>	<b>48.92</b>	



Классификация	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
Завтрак	Драчена	65	6.42	8.77	3.96	120	0.21	№228
		80	8.52	11.69	5.05	160	0.28	
	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	
	<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>8.07</b>	<b>8.98</b>	<b>20.72</b>	<b>196.2</b>	<b>1.63</b>	
Завтрак	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	1.05	№401
		180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1.5	1.96	14.9	83.4	0	п/п
		20	1.5	1.96	14.9	83.4	0	
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>5.85</b>	<b>5.71</b>	<b>20.9</b>	<b>158.4</b>	<b>1.05</b>	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6.72</b>	<b>6.46</b>	<b>22.1</b>	<b>173.4</b>	<b>1.26</b>	
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.06	3.2	9.68	80	3.5
200			4.08	4.27	12.91	106.6	4.65	
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	
Капуста тушенная		120	2.5	4.45	11.5	96	20	№132
		150	3.13	5.56	14.38	120	24.99	
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		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>550</b>	<b>18.01</b>	<b>17.82</b>	<b>65.79</b>	<b>498.8</b>	<b>35.83</b>	
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>23.68</b>	<b>23.61</b>	<b>83.92</b>	<b>647.84</b>	<b>45.91</b>	
Ужин		Запеканка из творога	50	8.77	6.03	8.58	123.5	0.12
	100		17.54	12.05	17.15	247	0.24	
	Соус молочный сладкий	15	0.12	0.68	2	15.23	1	№351
		30	0.58	1.35	3.97	30.45	1	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№368
		100	0.4	0.4	9.8	44	10	
	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>315</b>	<b>11.63</b>	<b>9.11</b>	<b>31.01</b>	<b>252.73</b>	<b>12.1</b>	
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>21.37</b>	<b>16.21</b>	<b>45.28</b>	<b>412.45</b>	<b>12.41</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>43.56</b>	<b>41.62</b>	<b>138.42</b>	<b>1106.13</b>	<b>50.61</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>62.78</b>	<b>58.29</b>	<b>181.04</b>	<b>1505.49</b>	<b>62.69</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.						
2 день Звтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.3	3.9	14.1	109	0.7	№93
		200	5.7	5.2	18.8	145.2	0.9	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	№392
		180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
	Будерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	№1
		40	2.45	7.55	14.62	136	0	
		<b>340</b>	<b>6.79</b>	<b>11.46</b>	<b>35.71</b>	<b>273</b>	<b>0.72</b>	
	<b>420</b>	<b>8.21</b>	<b>12.77</b>	<b>43.41</b>	<b>321.2</b>	<b>0.93</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.1	64	3	№309
		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	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200	5.3	4.14	12.35	108	8.96	№83
		200	5.3	4.14	12.35	108	8.96	
	Рыба, тушенная с овощами	60	5.75	2.89	1.65	55.5	1.47	№247
		80	7.66	3.85	2.2	74	1.96	
	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	
	Консервированные томаты	50	0.55	0.05	1.75	10	7.5	п/п
		50	0.55	0.05	1.75	10	7.5	
	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	
	<b>620</b>	<b>17.27</b>	<b>11.33</b>	<b>69.25</b>	<b>450.05</b>	<b>32.75</b>		
	<b>710</b>	<b>20.66</b>	<b>13.36</b>	<b>82.89</b>	<b>536.85</b>	<b>36.94</b>		
Полдник	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	185	0	№460
		80	5.66	10.51	44.59	296	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	<b>200</b>	<b>8.12</b>	<b>10.65</b>	<b>35.45</b>	<b>270</b>	<b>2.05</b>	
		<b>260</b>	<b>11.14</b>	<b>15.39</b>	<b>53.66</b>	<b>398</b>	<b>2.46</b>	
		<b>1310</b>	<b>32.93</b>	<b>33.44</b>	<b>155.51</b>	<b>1057.05</b>	<b>38.52</b>	
	<b>1570</b>	<b>40.91</b>	<b>41.52</b>	<b>198.06</b>	<b>1332.85</b>	<b>43.39</b>		

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	Суп молочный манный	200	5.48	5.05	16.1	131.8	0.98	№9
			200	5.48	5.05	16.1	131.8	0.98	
	Завтрак	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№31
			180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	
		Бутерброд с сыром	45	5.04	6.59	14.56	138	0.07	№1
			60	7.15	8.02	19.39	178	0.11	
			<b>395</b>	<b>13.67</b>	<b>14.36</b>	<b>43.62</b>	<b>358.8</b>	<b>2.25</b>	
			<b>440</b>	<b>16.3</b>	<b>16.26</b>	<b>51.31</b>	<b>416.8</b>	<b>2.52</b>	
Завтрак		Яблоки печеные	70	0.28	0.28	21.73	91	2.97	№31
			85	0.32	0.32	27.9	116	3.48	
			<b>70</b>	<b>0.28</b>	<b>0.28</b>	<b>21.73</b>	<b>91</b>	<b>2.97</b>	
			<b>85</b>	<b>0.32</b>	<b>0.32</b>	<b>27.9</b>	<b>116</b>	<b>3.48</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8	№1	
		200	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8		
	Тефтели мясные с соусом №356	120	9.56	7.04	11.71	148	0.85	№2	
		120	9.56	7.04	11.71	148	0.85		
	Макароны отварные	120	4.41	3.61	21.15	134.8	0	№3	
		150	5.51	4.51	26.44	168.5	0		
	Икра морковная	40	0.93	1.84	4.93	40	2.7	№1	
		60	1.4	2.76	7.4	60.06	4.03		
	Кисель из сока натурального	150	0.43	0.04	22.65	92.7	0.82	№3	
		180	0.51	0.05	27.18	111.24	0.98		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	13.36	69.6	0	п/	
		40	2.64	0.4	13.36	69.6	0		
<b>670</b>		<b>19.37</b>	<b>16.83</b>	<b>80.6</b>	<b>552.9</b>	<b>19.17</b>			
	<b>750</b>	<b>21.02</b>	<b>18.66</b>	<b>92.89</b>	<b>625.2</b>	<b>20.66</b>			
Полдник	Запеканка из печени с рисом и маслом сливочным	155	18.99	10.83	20.56	256	8.71	№2	
		185	22.51	12.76	24.8	304	10.45		
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.2	0	п/	
		20	1.58	0.2	9.66	47.2	0		
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	№1	
		180	0.12	0.02	10.2	41	2.83		
	<b>Итого</b>	<b>325</b>	<b>20.64</b>	<b>11.04</b>	<b>37.32</b>	<b>332.2</b>	<b>10.13</b>		
		<b>385</b>	<b>24.21</b>	<b>12.98</b>	<b>44.66</b>	<b>392.2</b>	<b>13.28</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>53.96</b>	<b>42.51</b>	<b>183.27</b>	<b>1334.9</b>	<b>34.52</b>		
		<b>1660</b>	<b>61.85</b>	<b>48.22</b>	<b>216.76</b>	<b>1550.2</b>	<b>39.94</b>		