

**УТВЕРЖДАЮ:**

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



*А.П.Кривашеева*  
А.П.Кривашеева

*21* *май* 2022г.

### **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.Войково  
Ленинского района Республики Крым  
на летний период 2022 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		160	4,67	4,86	25,83	166,00	0,00	
Завтрак	Каша вязкая гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,00	№168
		150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,10	№57
		55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,10	
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>9,81</b>	<b>11,12</b>	<b>64,70</b>	<b>399,00</b>	<b>1,29</b>	
		<b>445</b>	<b>11,37</b>	<b>11,55</b>	<b>74,66</b>	<b>448,00</b>	<b>1,30</b>	
2 завтрак	Плоды и ягоды свежие (банан)	50	0,75	0,25	4,00	47,50	5,00	№368
		100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>4,00</b>	<b>47,50</b>	<b>5,00</b>	
		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>8,00</b>	<b>95,00</b>	<b>10,00</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,50	29,70	6,70	№15
		60	0,59	3,69	2,24	44,50	10,05	
	Борщ с картофелем	200	1,70	4,00	11,30	87,80	7,03	№58
		200	1,70	4,00	11,30	87,80	7,03	
	Тефтели рыбные тушеные в соусе №354	60	7,72	2,95	8,28	90,00	0,19	№261
		80	10,15	4,21	10,67	121,00	0,28	
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,10	0,01	№354
		30	0,42	1,50	1,76	22,20	0,01	
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,70	1,42	№315
		150	3,65	5,37	36,68	209,70	1,78	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>16,17</b>	<b>14,86</b>	<b>88,46</b>	<b>553,05</b>	<b>15,65</b>		
		<b>750</b>	<b>20,60</b>	<b>19,29</b>	<b>108,81</b>	<b>692,80</b>	<b>19,51</b>	
Полдник	Булочка "Веснушка"	40	3,12	2,45	21,54	120,80	0,00	№473
		80	6,24	4,89	43,08	241,60	0,00	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
	<b>Итого</b>	<b>190</b>	<b>7,70</b>	<b>6,53</b>	<b>29,12</b>	<b>205,80</b>	<b>2,05</b>	
		<b>260</b>	<b>11,72</b>	<b>9,77</b>	<b>52,15</b>	<b>343,60</b>	<b>2,46</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1230</b>	<b>34,43</b>	<b>32,76</b>	<b>186,28</b>	<b>1205,35</b>	<b>23,99</b>		
		<b>1555</b>	<b>45,19</b>	<b>41,11</b>	<b>243,62</b>	<b>1579,40</b>	<b>33,27</b>	

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 манный	180	4,93	4,55	14,67	118,62	0,90	№92
		200	5,48	5,05	16,30	131,80	1,00	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>7,37</b>	<b>4,86</b>	<b>36,26</b>	<b>218,42</b>	<b>2,32</b>	
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>7,97</b>	<b>5,37</b>	<b>40,99</b>	<b>243,60</b>	<b>3,83</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,10	64,00	3,00	№399
		180	0,90	0,00	18,10	76,80	3,06	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,50	1,96	14,87	83,40	0,00	п/п
		30	2,25	2,94	22,30	125,10	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>2,25</b>	<b>1,96</b>	<b>29,97</b>	<b>147,40</b>	<b>3,00</b>	
<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>3,15</b>	<b>2,94</b>	<b>40,40</b>	<b>201,90</b>	<b>3,06</b>		
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,33	37,55	3,79	№33
		60	0,85	3,65	5,00	56,33	5,69	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,80	4,65	№81
		200	4,39	4,21	13,06	107,80	4,65	
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,00	0,10	№305
		80	15,64	3,89	13,46	151,00	0,14	
	Капуста тушенная	120	2,51	4,45	11,50	96,00	20,00	№132
		150	3,13	5,56	14,38	120,00	24,99	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372
		180	0,16	0,16	23,90	97,60	1,72	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>22,15</b>	<b>14,36</b>	<b>72,11</b>	<b>507,55</b>	<b>29,83</b>	
<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>27,86</b>	<b>17,97</b>	<b>90,97</b>	<b>638,33</b>	<b>37,19</b>		
Полдник	Огурец свежий	40	5,60	0,32	0,04	1,00	4,00	п/п
		60	8,40	0,48	0,06	1,50	6,00	
	Котлеты картофельные	105	3,29	2,42	21,44	156,00	10,70	№139
		155	4,86	3,62	31,72	216,00	16,00	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,45	23,70	0,06	п/п
		30	0,78	4,50	0,90	47,40	0,12	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>10,9</b>	<b>5,2</b>	<b>38,58</b>	<b>255,9</b>	<b>14,78</b>	
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>16,47</b>	<b>8,92</b>	<b>57,16</b>	<b>375,7</b>	<b>22,15</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>42,67</b>	<b>26,38</b>	<b>176,92</b>	<b>1129,27</b>	<b>49,93</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>55,45</b>	<b>35,20</b>	<b>229,52</b>	<b>1459,53</b>	<b>66,23</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.							
3 день Завтрак	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,90	31,64	8,17	№14	
		60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25		
	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148,00	0,13	№216	
		85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,17		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п	
		40	3,02	0,40	19,32	94,40	0,00		
			<b>285</b>	<b>12,11</b>	<b>17,64</b>	<b>28,09</b>	<b>320,44</b>	<b>9,28</b>	
		<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>15,65</b>	<b>22,32</b>	<b>37,91</b>	<b>416,86</b>	<b>13,59</b>	
2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№368	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>		
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,03	3,61	34,96	13,00	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,50		
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	№82	
		200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60		
	Фрикадельки мясные в соусе №356	120	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53	№288	
		160	12,98	13,10	11,92	218,00	0,69		
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,05	3,60	31,08	177,00	0,00	№313	
		150	6,31	4,50	38,85	221,20	0,00		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382	
		180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
			<b>670</b>	<b>20,87</b>	<b>18,19</b>	<b>96,35</b>	<b>634,46</b>	<b>20,95</b>	
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>26,49</b>	<b>23,46</b>	<b>118,24</b>	<b>792,28</b>	<b>27,77</b>	
Полдник	Оладьи из творога	50	6,95	5,30	11,52	122,00	0,15	№239	
		100	13,98	9,71	22,42	233,00	0,30		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20		
			<b>200</b>	<b>9,60</b>	<b>7,63</b>	<b>22,83</b>	<b>199,00</b>	<b>1,34</b>	
		<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>16,65</b>	<b>12,05</b>	<b>36,73</b>	<b>322,00</b>	<b>1,50</b>	
			<b>1255</b>	<b>42,98</b>	<b>43,86</b>	<b>157,07</b>	<b>1197,90</b>	<b>41,57</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>59,19</b>	<b>58,23</b>	<b>202,68</b>	<b>1575,14</b>	<b>52,86</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.			
4 день Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес"	180	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	№94
		200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,91	
Завтрак	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07	№3
		60	7,15	8,02	19,39	178,00	0,11	
	<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>10,45</b>	<b>11,53</b>	<b>36,92</b>	<b>293,44</b>	<b>0,91</b>	
	<b>440</b>	<b>13,18</b>	<b>13,52</b>	<b>46,46</b>	<b>359,60</b>	<b>1,05</b>		
Завтрак	Йогурт питьевой	150	4,80	3,60	6,75	78,00	1,05	п/п
		180	5,76	4,32	8,10	93,60	1,05	
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,14	п/п
		40	2,20	2,60	13,96	84,36	0,28	
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>5,90</b>	<b>4,90</b>	<b>13,73</b>	<b>120,18</b>	<b>1,19</b>	
	<b>220</b>	<b>7,96</b>	<b>6,92</b>	<b>22,06</b>	<b>177,96</b>	<b>1,33</b>		
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,43	0,95	26,92	3,80	№13
		60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,70	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	№83
		200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,00	1,13	№247
		80	7,66	3,85	2,20	74,00	1,96	
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,80	№318
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21,00	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	13,36	69,60	0,00	п/п
		50	3,30	0,50	16,70	87,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>16,82</b>	<b>13,85</b>	<b>67,43</b>	<b>464,15</b>	<b>30,99</b>	
	<b>720</b>	<b>19,99</b>	<b>16,48</b>	<b>80,67</b>	<b>553,73</b>	<b>37,98</b>		
Полдник	Запеканка из творога с морковью	50	5,83	5,14	11,89	117,00	0,35	№238
		100	11,66	10,29	23,78	234,00	0,71	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,45	23,70	0,06	п/п
		30	0,78	4,50	0,90	47,40	0,12	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>9,37</b>	<b>10,11</b>	<b>25,30</b>	<b>229,70</b>	<b>1,61</b>	
		<b>310</b>	<b>16,11</b>	<b>17,98</b>	<b>40,50</b>	<b>388,40</b>	<b>2,26</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>42,54</b>	<b>40,39</b>	<b>143,38</b>	<b>1107,47</b>	<b>34,70</b>		
	<b>1690</b>	<b>57,24</b>	<b>54,90</b>	<b>189,69</b>	<b>1479,69</b>	<b>42,62</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры		
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.					
		3-7д.								
5 день	Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185	
			210	4,59	4,9	31,26	187	0		
Завтрак	Какао с молоком		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
			180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Будерброд 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>350</b>	<b>9,06</b>	<b>14,84</b>	<b>52,28</b>	<b>379</b>	<b>1,2</b>	
	<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>10,71</b>	<b>15,64</b>	<b>61,7</b>	<b>430</b>	<b>1,43</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	Салат из соленых огурцов с луком		40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,2	№19	
			60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,3		
	Борщ с капустой и картофелем		200	1,45	3,93	10,20	82,00	8,23	№57	
			200	1,45	3,93	10,20	82,00	8,23		
	Котлеты рубленные		60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282	
			80	12,44	9,24	12,56	183	0,12		
	Каша рассыпчатая гречневая		120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313	
			150	8,6	6,09	38,64	243,75	0		
	Компот из свежих плодов		150	0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372	
			180	0,16	0,16	23,90	97,60	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>610</b>	<b>21,01</b>	<b>18,43</b>	<b>86,03</b>	<b>595,12</b>	<b>11,81</b>	
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>26,85</b>	<b>22,98</b>	<b>108,03</b>	<b>747,83</b>	<b>13,37</b>		
Полдник	Ватрушки с повидлом		35	2,23	1,49	22,06	111	0,04	№458	
			50	3,2	2,13	31,51	158,6	0,06		
	Молоко кипяченое		150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400	
			180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
	<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>6,81</b>	<b>5,57</b>	<b>29,64</b>	<b>196</b>	<b>2,09</b>	
	<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>8,68</b>	<b>7,01</b>	<b>40,58</b>	<b>260,6</b>	<b>2,52</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>1325</b>	<b>38,95</b>	<b>39,71</b>	<b>204,18</b>	<b>1244,02</b>	<b>18,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1590</b>	<b>48,46</b>	<b>46,5</b>	<b>249,54</b>	<b>1525,13</b>	<b>20,38</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		180	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	№94
		150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	№392
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,40	19,32	94,40	0,00	п/п
		360	7,78	5,24	36,85	226,24	0,84	
Итого	420	9,046	5,9	46,39	276	0,94		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10	№368
		100	1,5	0,5	8	95	10	
	Итого	100	1,5	0,5	8	95	10	
		100	1,5	0,5	8	95	10	
Обед	Салат из свежих-помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,5	29,67	6,7	№15
		60	0,59	3,69	2,24	44,5	10,05	
	Суп картофельный с крупой	200	2,13	2,24	13,71	83,6	6,6	№80
		200	2,13	2,24	13,71	83,6	6,6	
	Голубцы ленивые с соусом №355	150	13,26	8,51	18,8	205	18,79	№298
		170	15	9,6	21,53	232,69	21,3	
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	1	1,4	16,02	0,27	№355
		30	0,53	1,5	2,1	24,03	0,4	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	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	600	19,36	14,62	72,57	501,04	32,66	
690		22,34	17,55	85,74	592,42	38,71		
Юлдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,00	№460
		80	5,66	10,51	44,59	296,00	0,00	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,10	64,00	3,00	№399
		180	0,90	0,00	18,10	76,80	3,06	
	Итого	200	4,29	6,57	42,97	249	3	
		260	6,56	10,51	62,69	372,8	3,06	
	Итого за день	1260	32,93	26,93	160,39	1071,28	46,5	
1470		39,446	34,46	202,82	1336,22	52,71		

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		180	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	№94
		150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	№392
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,40	19,32	94,40	0,00	п/п
		360	7,78	5,24	36,85	226,24	0,84	
Итого	420	9,046	5,9	46,39	276	0,94		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10	№368
		100	1,5	0,5	8	95	10	
	Итого	100	1,5	0,5	8	95	10	
		100	1,5	0,5	8	95	10	
Обед	Салат из свежих-помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,5	29,67	6,7	№15
		60	0,59	3,69	2,24	44,5	10,05	
	Суп картофельный с крупой	200	2,13	2,24	13,71	83,6	6,6	№80
		200	2,13	2,24	13,71	83,6	6,6	
	Голубцы ленивые с соусом №355	150	13,26	8,51	18,8	205	18,79	№298
		170	15	9,6	21,53	232,69	21,3	
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	1	1,4	16,02	0,27	№355
		30	0,53	1,5	2,1	24,03	0,4	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	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	600	19,36	14,62	72,57	501,04	32,66	
690		22,34	17,55	85,74	592,42	38,71		
Юлдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,00	№460
		80	5,66	10,51	44,59	296,00	0,00	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,10	64,00	3,00	№399
		180	0,90	0,00	18,10	76,80	3,06	
	Итого	200	4,29	6,57	42,97	249	3	
		260	6,56	10,51	62,69	372,8	3,06	
	Итого за день	1260	32,93	26,93	160,39	1071,28	46,5	
1470		39,446	34,46	202,82	1336,22	52,71		



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	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	3,92	№34
		60	1,00	2,51	4,92	46,26	5,88	
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	0,14	№206
		200	11,17	10,28	31,78	264,00	0,14	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п
		40	3,02	0,40	19,32	94,40	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>12,40</b>	<b>11,99</b>	<b>47,58</b>	<b>348,64</b>	<b>5,48</b>	
		<b>480</b>	<b>15,31</b>	<b>13,21</b>	<b>66,22</b>	<b>445,66</b>	<b>8,85</b>	
завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	№401
		180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,50	1,96	14,87	83,40	0,00	п/п
		30	2,25	2,94	22,30	125,10	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>20,87</b>	<b>162,90</b>	<b>1,05</b>	
		<b>210</b>	<b>7,47</b>	<b>7,44</b>	<b>29,50</b>	<b>220,50</b>	<b>1,26</b>	
Обед	Помидоры свежие	40	0,40	0,08	2,00	8,80	5,50	п/п
		60	0,60	0,12	3,00	13,20	8,25	
	Рассольник ленинградский	200	2,10	5,10	16,59	120,70	7,53	№76
		200	2,10	5,10	16,59	120,70	7,53	
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41	№304
		210	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382
		180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>21,83</b>	<b>20,40</b>	<b>84,34</b>	<b>608,20</b>	<b>14,26</b>	
		<b>700</b>	<b>28,38</b>	<b>25,46</b>	<b>103,63</b>	<b>756,74</b>	<b>17,77</b>	
полдник	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13	№231
		100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25	
	Молоко сгущенное	15	1,05	1,28	8,40	37,05	0,00	п/п
		30	2,10	2,55	16,80	74,10	0,00	
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>12,69</b>	<b>9,61</b>	<b>24,41</b>	<b>223,05</b>	<b>1,11</b>	
		<b>310</b>	<b>23,64</b>	<b>17,63</b>	<b>42,56</b>	<b>399,10</b>	<b>1,42</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>52,77</b>	<b>47,71</b>	<b>177,20</b>	<b>1342,79</b>	<b>21,90</b>		
	<b>1700</b>	<b>74,80</b>	<b>63,74</b>	<b>241,91</b>	<b>1822,00</b>	<b>29,30</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 макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,96	130,7	0,82	№93	
		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91		
	Кофейный напиток		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	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п
			40	3,02	0,40	19,32	94,40	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>9,89</b>	<b>6,99</b>	<b>42,08</b>	<b>271,5</b>	<b>1,8</b>	
		<b>420</b>	<b>11,616</b>	<b>8,02</b>	<b>52,52</b>	<b>330,6</b>	<b>2,08</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
	<b>Итого</b>	<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 моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	1,92	№41	
		60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88		
	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		
	Зразы рыбные с яйцом и маслом сливочным	65	8,11	7,6	9,1	136,86	1,37	№265	
		85	10,82	8,92	12,17	171,86	1,82		
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321	
		150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376	
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	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>15,69</b>	<b>15,79</b>	<b>74,06</b>	<b>502,13</b>	<b>32,92</b>	
		<b>725</b>	<b>20,12</b>	<b>18,2</b>	<b>92,54</b>	<b>615,84</b>	<b>38,02</b>		
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	№449	
		130	9,05	8,11	55,15	330	0,47		
	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>215</b>	<b>7,21</b>	<b>6,39</b>	<b>39,06</b>	<b>243</b>	<b>1,43</b>	
			<b>310</b>	<b>11,72</b>	<b>10,45</b>	<b>69,46</b>	<b>419</b>	<b>1,67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>33,54</b>	<b>29,17</b>	<b>170,3</b>	<b>1080,63</b>	<b>39,15</b>		
		<b>1635</b>	<b>44,356</b>	<b>36,67</b>	<b>232,62</b>	<b>1442,24</b>	<b>44,83</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.						
9 день	Завтрак	160	3,46	4,57	24,70	154,00	0,00	№185
		210	4,59	4,90	31,26	187,00	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>5,95</b>	<b>12,13</b>	<b>46,31</b>	<b>318,00</b>	<b>0,02</b>	
		<b>430</b>	<b>7,10</b>	<b>12,47</b>	<b>55,87</b>	<b>363,00</b>	<b>0,03</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№368
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>	
		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>	
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,03	3,61	34,96	13,00	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,50	
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,30	81,00	9,60	№77
		200	1,87	2,26	13,30	81,00	9,60	
	Птица отварная	60	13,56	10,20	0,00	146,00	0,00	№300
		80	18,08	13,60	0,00	195,00	0,00	
	Соус сметанный №354	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,01	№354
		30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0,00	№317
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>10,28</b>	<b>9,06</b>	<b>76,10</b>	<b>428,59</b>	<b>22,91</b>	
		<b>670</b>	<b>12,73</b>	<b>11,83</b>	<b>93,07</b>	<b>531,72</b>	<b>29,47</b>	
	Вареники ленивые	110	14,79	7,42	24,83	225,00	0,19	№230
		150	20,16	10,12	33,84	306,80	0,26	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>19,52</b>	<b>10,34</b>	<b>47,45</b>	<b>361,20</b>	<b>1,39</b>	
		<b>360</b>	<b>26,20</b>	<b>13,61</b>	<b>64,15</b>	<b>484,60</b>	<b>1,69</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>36,15</b>	<b>31,93</b>	<b>179,66</b>	<b>1151,79</b>	<b>34,32</b>	
		<b>1560</b>	<b>46,43</b>	<b>38,31</b>	<b>222,89</b>	<b>1423,32</b>	<b>41,19</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 Завтрак	Огурец свежий	40	5,60	0,32	0,04	1,00	4,00	п/п	
		60	8,40	0,48	0,06	1,50	6,00		
	Омлет натуральный	65	5,75	10,3	1,15	120,05	0,11	№215	
		85	7,52	3,46	1,51	157	0,15		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178,00	0,11		
	<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>16,46</b>	<b>17,22</b>	<b>22,85</b>	<b>288,05</b>	<b>5,6</b>	
			<b>385</b>	<b>23,19</b>	<b>11,98</b>	<b>31,16</b>	<b>377,5</b>	<b>9,09</b>	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	№401	
		180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26		
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,14	п/п	
		40	2,20	2,60	13,96	84,36	0,28		
	<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	<b>6,98</b>	<b>42,18</b>	<b>0,14</b>	
		<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>2,6</b>	<b>13,96</b>	<b>84,36</b>	<b>0,28</b>		
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,90	31,64	8,17	№14	
		60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25		
	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6	№85	
		200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6		
	Птица, тушенная в соусе №355 с овощами	180	9,45	6,76	16,66	165,1	7,39	№302	
		230	12,08	8,64	21,29	211	9,44		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372	
		180	0,16	0,16	23,90	97,60	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>610</b>	<b>14,59</b>	<b>12,44</b>	<b>62,51</b>	<b>421,74</b>	<b>21,45</b>	
		<b>720</b>	<b>18,28</b>	<b>15,7</b>	<b>78,9</b>	<b>531,46</b>	<b>28,01</b>		
Полдник	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		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
	<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>7,66</b>	<b>5,68</b>	<b>35,18</b>	<b>222,5</b>	<b>2,09</b>	
			<b>280</b>	<b>11,64</b>	<b>8,08</b>	<b>64,27</b>	<b>377</b>	<b>2,54</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1130</b>	<b>39,81</b>	<b>36,64</b>	<b>127,52</b>	<b>974,47</b>	<b>29,28</b>	
		<b>1425</b>	<b>55,31</b>	<b>38,36</b>	<b>188,29</b>	<b>1370,32</b>	<b>39,92</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>13020</b>	<b>397</b>	<b>355</b>	<b>1683</b>	<b>11505</b>	<b>339</b>		
<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>15965</b>	<b>526</b>	<b>447</b>	<b>2204</b>	<b>15013</b>	<b>423</b>		
		<b>1302</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>168</b>	<b>1150</b>	<b>34</b>		
		<b>1597</b>	<b>53</b>	<b>45</b>	<b>220</b>	<b>1501</b>	<b>42</b>		

1100	31,5	35,15	152,3	1050	33,7
1350	40,5	45	195,7	1350	37,5
202	8	0,4	16	100	0,243
247	12	0	25	151	5

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	Огурец свежий	40	5,60	0,32	0,04	1,00	4,00	п/п
		60	8,40	0,48	0,06	1,50	6,00	
	Омлет натуральный	65	5,75	10,3	1,15	120,05	0,11	№215
		85	7,52	3,46	1,51	157	0,15	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07	№3
		60	7,15	8,02	19,39	178,00	0,11	
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>16,46</b>	<b>17,22</b>	<b>22,85</b>	<b>288,05</b>	<b>5,6</b>		
		<b>385</b>	<b>23,19</b>	<b>11,98</b>	<b>31,16</b>	<b>377,5</b>	<b>9,09</b>	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	№401
		180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,14	п/п
		40	2,20	2,60	13,96	84,36	0,28	
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	<b>6,98</b>	<b>42,18</b>	<b>0,14</b>	
		<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>2,6</b>	<b>13,96</b>	<b>84,36</b>	<b>0,28</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,90	31,64	8,17	№14
		60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	
	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6	№85
		200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6	
	Птица, тушенная в соусе №355 с овощами	180	9,45	6,76	16,66	165,1	7,39	№302
		230	12,08	8,64	21,29	211	9,44	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372
		180	0,16	0,16	23,90	97,60	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>610</b>	<b>14,59</b>	<b>12,44</b>	<b>62,51</b>	<b>421,74</b>	<b>21,45</b>	
		<b>720</b>	<b>18,28</b>	<b>15,7</b>	<b>78,9</b>	<b>531,46</b>	<b>28,01</b>	
Полдник	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	
		150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№400
		200	7,66	5,68	35,18	222,5	2,09	
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>11,64</b>	<b>8,08</b>	<b>64,27</b>	<b>377</b>	<b>2,54</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1130</b>	<b>39,81</b>	<b>36,64</b>	<b>127,52</b>	<b>974,47</b>	<b>29,28</b>	
		<b>1425</b>	<b>55,31</b>	<b>38,36</b>	<b>188,29</b>	<b>1370,32</b>	<b>39,92</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>13020</b>	<b>397</b>	<b>355</b>	<b>1683</b>	<b>11505</b>	<b>339</b>	
		<b>15965</b>	<b>526</b>	<b>447</b>	<b>2204</b>	<b>15013</b>	<b>423</b>	
		<b>1302</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>168</b>	<b>1150</b>	<b>34</b>	
	<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>1597</b>	<b>53</b>	<b>45</b>	<b>220</b>	<b>1501</b>	<b>42</b>	

1100	31,5	35,15	152,3	1050	33,7
1350	40,5	45	195,7	1350	37,5
202	8	0,4	16	100	0,243
247	12	0	25	151	5