

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«детский сад комбинированного вида №1
«Ручеек» пгт Ленино Ленинского района
Республики Крым



Л.В. Стойчева

202__ г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации 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 комбинированного вида №1 «Ручеек» пгт Ленино»
Ленинского района Республики Крым
на осенне-зимний период 2025-2026 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	160	2,12	3,89	26,86	151	0	№185	
Завтрак		Каша жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154		0
		Бутерброд 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	350	4,9	11,38	42,76	293	1,42	
430			5,75	11,46	51,2	330	2,83		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		100	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого	100	0,75	0	15,1	64	3		
		100	0,75	0	15,1	64	3		
Обед	Салат из свеклы	40	0,56	2,4	3,3	37,5	3,8	№33	
		60	0,85	3,65	5	56,33	5,69		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,59	2,23	13,22	110,6	4,65	№81	
		250	5,73	5,3	16,53	138,2	5,81		
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60	№277	
		160	20,63	16,30	5,24	250,00	1,11		
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313	
		150	8,6	6,09	38,64	243,75	0		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382	
		200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1		
	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	30,78	22,35	90,38	706,80	9,87		
		870	40,07	31,90	116,78	917,48	13,71		
Полдник	Пирог открытый	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,04	№459	
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08		
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого	200	5,42	3,6	38,23	207,5	1,02		
		280	9,01	5,61	69,56	366	1,25		
	Итого за день	1320	41,85	37,33	186,47	1271,3	15,31		
		1680	55,58	48,97	252,64	1677,48	20,79		

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	Суп молочный манный	150	4,11	3,81	12,08	98,85	0,90	№92	
Звтрак			200	5,48	5,05	16,30	131,80		0,73
	Бутерброд с сыром	50	5,25	7,64	16,17	154,4	0,07	№3	
			60	6,68	8,45	19,39	180		0,11
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392	
			180	0,06	0,02	9,99	40		0,03
			350	9,38	11,46	35,24	281,25	0,99	
		Итого	440	12,22	13,52	45,68	351,8	0,87	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,2	0,2	4,9	40	5	№368	
			100	0,4	0,4	9,8	44		10
		95	0,2	0,2	4,9	40	5		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Икра морковная	40	0,09	1,84	4,35	31,64	2,05	№54	
			60	1,3	2,7	6,5	47,46		3,07
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,72	4,15	10,2	85,2	8,23	№57	
			250	2,16	5,19	12,7	106,5		10,3
	Котлета рыбная запеченная	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	№255	
			80	10,64	3,76	7,67	107		0,34
	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	0,015	20,7	84,75	0,3	№376	
			180	0,39	0,02	24,99	101,7		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
			610	15,25	13,065	70,95	461,99	25,37	
		Итого	770	20,85	16,97	89	586,86	32,23	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	65	8,91	7,89	9,21	144	0,12	№230	
			105	20,5	15	21,14	301		0,26
	Кондитерские изделия (пря	30	1,32	0,87,	21,13	9,9	0	п/п	
			30	1,32	0,87	21,13	9,9		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
		245	12,88	11,09	41,65	230,9	1,31		
	Итого	315	24,49	18,21	56,58	399,9	1,46		
		1300	37,71	35,815	152,74	1014,14	32,67		
		Итого за день	1625	57,96	49,1	201,06	1382,56	44,56	

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	Каша жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185	
Завтрак		210	4,59	4,9	31,26	187	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		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	№2	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
		350	6,69	4,98	51,12	277,4	1,42		
	Итого	430	7,87	5,32	60,78	322,4	2,83		
	2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,1	64	3	№399
100			0,75	0	15,1	64	3		
		100	0,75	0	15,1	64	3		
Итого		100	0,75	0	15,1	64	3		
Обед		Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20
	60		0,84	3,04	5,41	52,44	19,5		
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2,33	2,44	13,87	86,4	6,6	№80	
		250	2,91	2,83	17,34	108	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		
	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	17,9	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55		
	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		
			610	19,75	18,24	82,84	575,32	21,29	
	Итого		770	25,73	24,16	105,32	745,29	29,97	
	Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
80			5,82	10,01	43,13	286,4	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		
		300	7,19	9,38	49,72	312	11,2		
Итого		360	9,89	13,6	68,75	437,4	11,43		
		1360	34,38	32,6	198,78	1228,72	36,91		
		Итого за день	1660	44,24	43,08	249,95	1569,09	47,23	

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 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 сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
	Итого	355	8,52	11,17	46,25	320	0,09	
		450	11,8	12,94	60,64	405	0,14	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,2	0,2	4,9	40	5	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	95	0,2	0,2	4,9	40	5	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Винегрет	40	0,54	2,46	3,07	36,64	5,3	№45
		60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200	5,31	4,14	12,35	108	8,96	№83
		250	6,63	5,18	15,4	135	11,2	
	Рыба, тушенная с овощами	80	10,4	2,3	2,6	73,6	1,8	№247
		100	13,1	2,8	3,3	92,6	2,25	
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,76	0	
		150	3,65	5,37	36,68	209,7	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	630	22,4	13,6	84,52	552,75	16,36	
		790	28,28	17,57	106,15	699,86	21,76	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	65	8,86	7,83	9,6	144,3	0,08	№240
		130	17,7	13,87	19,02	271,7	1,73	
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,4	16,8	96	0,33	п/п
		30	2,4	2,4	16,8	96	0,33	
	Итого	245	13,6	12,23	37,03	310,3	1,06	
		340	22,95	18,68	50,18	458,7	3,23	
	Итого за день	1325	44,72	37,2	172,7	1223,05	1,39	
		1680	63,43	49,59	226,77	1607,56	35,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
5 день Завтрак	Суп молочный	160	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	№93
	"Геркулес"	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	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	350	7,54	4,31	40,55	232,3	2,1	
		420	9,03	5,63	48,36	280,6	3,74	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,1	64	3	№399
		100	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	100	0,75	0	15,1	64	3	
		100	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	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	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,59	4,23	13,22	110,6	4,65	№81
		250	5,73	5,3	16,53	138,2	5,81	
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313
		150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	
	Тефтели мясные с соусом №356	60	7,5	10,9	8,4	146,5	0,85	№286
		80	10	14,9	10,4	189,5	1,13	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	
	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	605	24,25	22,72	100,99	693,55	8,52	
		780	31,2	30,22	129,24	891,57	11,34	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228
		80	8,52	11,69	5,05	160	0,28	
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,2	0,2	4,9	40	5	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	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	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	330	8,22	9,18	25,51	235,2	5,23	
		390	11,35	12,41	39,33	314,8	10,31	
Итого за день	1385	40,76	36,21	182,15	1225,05	18,85		
	1690	81,74	48,26	232,03	1550,97	25,59		

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	Суп молочный с	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	№93
Завтрак	макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	
	Бутерброд с сыром	50	5,25	7,64	16,17	154,4	0,07	№3
		60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	350	9,58	11,55	37,29	291,3	0,77	
		440	12,49	13,68	48,22	365,2	1,05	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,1	64	3	№399
		100	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	100	0,75	0	15,1	64	3	
		100	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	
	Борщ с картофелем	200	1,94	4,2	11,3	89,8	7,03	№58
		250	2,5	5,24	14,1	113,2	8,8	
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№304
		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	№372
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	
	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	21,52	21,52	75,91	583,96	21,63	
		750	28,64	28,61	97,87	765,04	30,86	
	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	
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	200	3,33	2,14	38,5	186,6	0,08	
		230	3,37	2,15	41,5	198,6	0,09	
	Итого за день	1240	35,18	35,21	166,8	1125,86	25,48	
		1520	45,25	44,44	202,69	1392,84	35	

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	Каша жидкая "Геркулес"	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185	
Звтрак		210	3,79	5,48	23,97	160	0		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
			40	3,16	0,4	19,32	94,4	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	
			350	9,16	8,13	51,51	316,4	1,2	
		Итого	430	10,62	9,07	59,11	361,4	1,43	
2 завтрак		95	0,33	0,33	25,8	108,06	3,52	№385	
	Яблоки печеные	100	0,35	0,35	27,15	113,74	3,7		
		95	0,33	0,33	25,8	108,06	3,52		
	Итого	100	0,35	0,35	27,15	113,74	3,7		
Обед	Салат из свеклы	40	0,44	2,06	4,58	38,7	3,72	№33	
		60	0,86	3,65	5,02	56	5,7		
	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,33	2,44	13,87	86,4	6,6	№80	
		250	2,91	2,83	17,34	108	8,25		
	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	2,45	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	0,015	20,7	84,75	0,3	№376	
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	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		
		610	16,44	11,525	75,54	473,25	27,27		
	Итого	770	21,68	15,8	93,53	605,9	35,53		
Полдник	Запеканка из творога	65	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237	
		130	17,54	12,05	17,15	247	0,24		
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,4	16,8	96	0,33	п/п	
		30	2,4	2,4	16,8	96	0,33		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
		245	11,24	8,44	32,48	249	1,87		
	Итого	340	20,06	14,47	44,15	384	3,4		
	Итого за день	1300	37,17	28,425	185,33	1146,71	33,86		
			1640	52,71	39,69	223,94	1465,04	44,06	

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 пшеном	160	6,17	5,83	19,8	156,58	0,97	№94
200			7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
Бутерброд 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	8,66	13,39	41,41	320,58	0,99		
		420	9,75	14,41	47,82	359,5	1,16		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		100	0,75	0	15,1	64	3		
		100	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого	100	0,75	0	15,1	64	3		
Обед	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	№62	
		250	9,89	7,27	13,73	160	15,61		
	Котлеты, биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282	
		80	12,44	9,24	12,56	183	0,12		
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№317	
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0		
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12,01	0,2	№355	
		30	0,52	1,5	2,1	24,03	0,4		
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382	
		200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1		
	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	25,23	17,69	82,19	592,07	24,14		
		800	32,62	23,08	106,71	769,48	31,29		
Полдник	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,13	№216	
		85	9,1	15,8	1,4	184	0,17		
	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	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого	235	10,87	15,07	21,36	265,2	1,11		
		285	13,53	18,41	25,42	322,2	1,34		
	Итого за день	1300	45,51	46,15	160,06	1241,85	29,24		
		1605	56,65	55,9	195,05	1515,18	36,79		

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	Каша вязкая манная	160	3,4	3,96	27,83	161	1,01	№168
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	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	350	6,6	4,37	54,14	283,4	1,03	
		430	7,74	4,49	64,77	331,4	1,37	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,2	0,2	4,9	40	5	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	95	0,2	0,2	4,9	40	5	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,6	35	3,4
60			0,86	3,66	4	52,44	5,1	
Суп с макаронными изделиями		200	2,35	2,29	13,8	86,6	6,6	№82
		250	2,89	2,86	17,35	108,25	8,25	
Биточки руб. из птицы		60	11,15	2,58	5,95	92	0,06	№306
		80	14,95	3,67	8,09	125	0,08	
Соус молочный		41	0,84	2,15	2,9	34,36	0,13	№350
		51	1,05	2,67	3,62	42,74	0,16	
Каша пшеничная рассыпчатая		120	5,05	6,6	31,08	177	0	№313
		150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	
Компот из сухофруктов		150	0,33	0,015	20,7	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	
Полдник		Итого	610	22,36	14,325	90,47	591,71	10,36
	770		29,1	15,21	114,45	757,23	13,79	
	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	№231
		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	
	Повидло	20	0,12	0	19,5	0,15	75	п/п
		20	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	
	Итого	220	12,07	8,66	36,19	193,15	76,32	
		300	21,48	15,01	45,21	323,15	76,45	
Итого за день	1275	41,23	27,555	185,7	1108,26	92,71		
	1600	58,72	35,11	234,23	1455,78	101,61		

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.							
10 день		160	4,67	4,86	25,83	166,00	0,00	№168	
Завтрак	Каша вязкая гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,00		
	Бутерброд 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	7,16	12,42	47,44	330,00	0,02	
		430	8,72	12,85	57,40	379,00	0,03		
2 завтрак		100	4,8	3,6	6,75	78	1,05	п/п	
	Йогурт питьевой	100	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05		
		100	4,8	3,6	6,75	78	1,05		
	Итого	100	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05		
Обед	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5		
	Рассольник ленинградский	200	1,89	4,1	13,3	98,6	6,03	№76	
		250	2,3	5,1	16,79	124,4	7,53		
	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		
	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 свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	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		
			610	15,38	13,51	72,79	487,26	34,94	
		Итого	770	19,79	17,89	91,51	632,04	47,01	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	№460	
		80	5,66	10,51	44,59	296	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)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого	300	3,98	6,98	44,66	257	10,02		
		360	6,12	10,93	64,38	380	10,03		
			1360	31,32	36,51	171,64	1152,26	46,03	
		Итого за день	1660	40,39	45,99	221,39	1484,64	58,12	
		13165	390	353	1762	11737	332		
	Итого за 10 день	16360	557	460	2240	15101	449		
		1317	39	35	176	1174	33		
	Среднее за 10 дней	1636	56	46	224	1510	45		