

УТВЕРЖДАЮ:

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



Л.В. Стойчева
2026г.

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 весенний период 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	Суп молочный с макарон. изделиями	160	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	№93	
		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	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	9,42	10,5	35,79	275,9	2,17		
		440	13,02	13,25	48,43	364,2	3,85		
2 завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,33	2,44	13,87	86,4	6,6	№80
250			2,91	2,83	17,34	108	8,25		
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		
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		
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		
Итого		600	21,95	18,2	61,95	500,62	13,33		
		760	28,94	22,99	77,8	638,12	17,73		
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	
		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	6,23	4,32	40,56	226,5	1,24		
		280	9,83	6,39	71,02	382	1,51		
	Итого за день	1255	38	33,42	148,1	1047,02	26,74		
		1580	52,19	43,03	207,05	1428,32	33,09		

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	Каша жидкая рисовая	160	2,12	3,89	26,86	151	0	№185
		210	2,17	3,89	27,45	154	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	
	Будерброд с джемом или повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№2
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
	Итого	365	4,65	7,83	61,41	335	0,12	
		445	4,72	7,84	65	350	0,13	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,75	0	15,1	64	3	№399
		100	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Итого	100	0,75	0	15,1	64	3	
		100	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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	10,4	2,3	2,6	73,6	1,8	№247
		120	13,1	2,8	3,3	92,6	2,25	
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,05	6,6	31,08	177	0	№313
		150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	
	Икра морковная или свекольная	40	0,93	1,84	4,93	40,03	2,68	№54
		60	1,31	2,46	6,52	56,22	3,07	
	Компот из сушеных фруктов	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	24,58	15,28	67,3	480,63	13,44	
		810	31,04	15,44	85,28	610,62	16,52	
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	1330	40,85	38,18	165,17	1144,83	17,67	
		1640	50,19	41,69	193,8	1359,62	21,05	

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	Суп молочный с крупой	160	4,44	4,45	13,45	111,6	0,7	№94
	"Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	
	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	6,96	12,01	35,17	276,6	2,12	
		420	8,49	13,5	42,75	325,8	3,74	
2 завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,89	4,1	13,3	98,6	6,02	№76
		250	2,3	5,1	16,79	124,4	6,02	
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	№305
		80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	
	Капуста тушеная	120	2,5	4,45	11,5	96	20	№132
		150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	
	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	570	16,84	18,72	69,03	513,8	27,81	
		710	21,9	24,44	87,29	660,84	33,22	
Полдник	Запеканка из творога	65	8,77	6,03	8,58	124	0,1	№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 сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	245	11,21	8,44	32,37	248	0,45	
		340	20	14,47	43,94	383	0,6	
	Итого за день	1265	35,41	39,57	146,37	1082,4	40,38	
		1570	50,79	52,81	183,78	1413,64	47,56	

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 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	30	2,4	0,3	14,73	71,4	0	п/п
		30	2,4	0,3	14,73	71,4	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	
	Итого	340	8,95	6,98	55,52	321,4	2,21	
		420	10,59	7,56	66,01	375,4	2,77	
2 завтрак	Йогурт	100	4,8	3,6	6,75	78	1,05	п/п
		100	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
	Итого	100	4,8	3,6	6,75	78	1,05	
		100	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
Обед	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 или биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	№255
		80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	
	Огурец консервированный	20	0	0	0,25	2,4	7,02	п/п
		30	0	0	0,38	3,6	10,5	
	Компот из сушеных фруктов	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	590	15,41	11,22	69,94	445,15	30,33	
		740	19,95	14,27	87,34	561,95	39,66	
Полдник	Ватрушки с повидлом	50	3,2	2,13	31,51	158,6	0,06	№458
		50	3,2	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	3,22	2,14	38,5	186,6	0,08	
		230	3,26	2,15	41,5	198,6	0,09	
	Итого за день	1230	32,38	23,94	170,71	1031,15	33,67	
		1490	39,56	28,3	202,95	1229,55	43,57	

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 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		
	Бутерброды 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		
			355	11,28	12,43	41,46	323,58	2,46	
		Итого	440	14,51	14,88	52,8	402,5	4,07	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		100	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
	Итого	100	0,75	0	15,1	64	3		
		100	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,1	9,7	6,8	142,5	15,3	№67	
		250	8,84	12,1	8,5	178	19,3		
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	60	9,1	15	9,64	191,6	0,09	№282	
		80	12,2	19,4	14,2	249,3	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		
	Салат из свеклы с яблоками	40	0,5	2,32	5,15	43,51	4,18	№35	
		60	0,66	3,1	6,86	58,02	5,58		
	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		
			610	26,6	32,41	86,75	727,81	20,86	
		Итого	770	34,13	41,33	110,86	922,51	26,54	
Полдник	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	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	п/п	
		20	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12		
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
			220	12,42	12,83	16,91	233,4	1,23	
		Итого	300	22,32	19,58	26,66	372,4	1,54	
			1285	51,05	57,67	160,22	1348,79	27,55	
		Итого за день	1610	71,86	75,79	208,42	1774,21	35,21	

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 Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	160	6,17	5,83	19,8	156,3	0,97	№94	
		200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
	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 или сливками	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
			350	11,27	15,71	45,73	369,3	2,16	
		Итого	420	12,36	16,73	52,14	408,5	2,33	
2 завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
			100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,33	2,44	13,87	86,4	6,6	№80	
		250	2,91	2,83	17,34	108	8,25		
	Котлеты рыбные любительские	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 огурцами солеными	40	0,65	2,75	3	39,33	3,8	№36	
		60	0,86	3,66	4	52,44	5,1		
	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		
			610	17	12,16	78,88	494,23	27,86	
		Итого	770	22,19	15,74	99,16	630,53	35,55	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	№460	
		80	5,65	10,53	44,57	295,89	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	200	3,56	6,58	34,86	213	0,02		
		260	5,71	10,55	54,56	335,89	0,03		
			1260	32,23	34,85	169,27	1120,53	40,04	
		Итого за день	1550	40,66	43,42	215,66	1418,92	47,91	

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	Каша жидкая пшенная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
		210	4,59	4,9	31,26	187	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	0	п/п
		30	2,4	0,3	14,73	71,4	0	
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Итого	340	8,2	6,87	50,06	295,4	0,98	
		420	9,84	7,61	60,35	349,4	1,17	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,75	0	15,1	64	3	№399
		100	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Итого	100	0,75	0	15,1	64	3	
		100	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	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	
	Икра морковная или свекольная	45	0,99	2,07	4,89	42,16	2,3	№54
		60	1,31	2,46	6,52	56,22	3,07	
	Компот из сушеных фруктов	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	595	21,9	21,54	77,13	590,31	10,04	
		750	28,98	28,01	98	764,42	13,24	
Полдник	Вареники ленивые	65	8,91	7,89	9,21	144	0,12	№230
		105	20,5	15	21,14	301	0,26	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	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	245	13,38	11,48	43,3	242,9	1,32	
		315	25,49	19,06	58,09	417,9	1,69	
	Итого за день	1280	24,98	23,57	78,91	1192,61	11,47	
		1585	49,39	39,3	111,43	1608,52	13,81	

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	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	№93
	макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	
	Будерброд с джемом или повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№2
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
	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	355	6,87	7,84	48,79	293,9	2,2	
		435	8,36	9,16	56,6	342,2	3,84	
2 завтрак	Ряженка	100	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
		100	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
	Итого	100	4,35	3,75	6	75	1,05	
		100	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
Обед	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	
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	№255
		80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	
	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	20	0	0	0,25	2,4	7,02	п/п
		30	0	0	0,38	3,6	10,5	
	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
		50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого	590	17,66	9,1	69,14	450,68	30,02	
		740	22,67	14,12	85,78	565,99	39,19	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,75	10,3	1,15	120,05	0,11	№215
		85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	0	п/п
		30	2,4	0,3	14,73	71,4	0	
	Чай с сахаром, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	245	8,19	10,61	22,87	219,45	0,13	
		295	9,98	13,78	26,23	268,4	0,18	
	Итого за день	1290	37,07	31,3	146,8	1039,03	33,4	
		1570	46,23	41,56	175,81	1266,59	44,47	

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	Суп молочный с крупой	160	4,44	4,45	13,45	111,6	0,7	№94	
Завтрак	"Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	0	п/п	
		30	2,4	0,3	14,73	71,4	0		
	Чай с молоком или сливкам	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,07	№7	
		15	3,48	4,43	0	54	0,11		
			350	11,81	10,03	39,49	296	1,96	
	Итого	425	14,47	13	46,97	363,2	2,22		
2 завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	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		
	Соус сметанный с луком	60	0,97	3,5	4,2	52,5	0,76	№ 356	
		80	1,3	4,7	5,6	70	1,02		
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,47	12,9	9,6	191,3	0,53	№288	
		160	12,6	17,1	12,8	253,8	0,69		
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313	
		150	8,6	6,09	38,64	243,75	0		
	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		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
			585	23,2	26,69	78,75	649,6	8,49	
		Итого	730	28,6	34,7	94,08	802,9	10,76	
Полдник	Оладьи из творога	50	6,95	5,3	11,52	122	0,15	№239	
		100	13,98	9,71	22,42	233	0,3		
	Повидло	30	2,1	2,55	16,8	74,1	0	п/п	
		30	2,1	2,55	16,8	74,1	0		
	Чай с сахаром, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Итого	230	9,09	7,86	35,31	224,1	0,17		
		310	16,14	12,28	49,21	347,1	0,33		
		1265	44,5	44,98	163,35	1213,7	20,62		
		Итого за день	1565	59,61	60,38	200,06	1557,2	23,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
10 день Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	160	3,61	3,81	12,62	99,3	0,7	№94
		200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Итого	350	8,4	13,36	37,87	305,3	1,68	
		420	10,12	15,04	45,81	359,4	2,08	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	№62
		250	9,89	7,27	13,73	160	15,61	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34	№302
		230	11,94	8,64	20,88	209	9,24	
	Икра морковная или свекольная	40	0,93	1,84	4,93	40,03	2,68	№54
		60	1,31	2,46	6,52	56,22	3,07	
	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	610	20,95	14,68	66,65	484,23	23,8	
		770	26,97	19,01	83,79	618,66	29,46	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	№469
		80	5,82	10,01	43,13	286,4	0	
	Чай с сахаром, повидло	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	200	3,68	6,27	33,95	207	0,02	
		260	5,88	10,03	53,12	326,4	0,03	
	Итого за день	1310	33,78	34,31	153,57	1060,53	28,5	
		1630	43,87	44,08	200,82	1381,26	34,63	
	Итого за 10 день	11735	358,65	349,7	1466,86	11280,59	269,89	
		14520	480,45	450,12	1846,44	14437,83	332,49	
	Среднее за 10 дней	1173,5	35,865	34,970	146,686	1128,06	26,99	
		1452,0	48,045	45,012	184,644	1443,78	33,25	