

УТВЕРЖДАЮ:

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



Л.В. Стойчева
2025 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		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	Фрукты свежие (банан)	140	2,1	0,7	11,2	133	14	№368	
		170	2,55	0,85	13,6	161,5	17		
	Итого	140	2,1	0,7	11,2	133	14		
		170	2,55	0,85	13,6	161,5	17		
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	1360	43,2	38,03	182,57	1340,3	26,31		
		1750	57,38	49,82	251,14	1774,98	34,79		

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	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		
		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		
				380	10,2	12,2	37,83	301,02	0,99	
			Итого	440	12,22	13,52	45,68	351,8	1,14	
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	
	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 (пр	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			
		1335	39,08	36,355	165,53	1057,91	30,67			
		Итого за день	1625	58,31	48,7	206,36	1402,56	37,83		

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 Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
		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	
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№2
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
	Итого	365	6,02	8,51	59,36	339	1,52	
		445	7,2	8,85	69,02	384	2,93	
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	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	
	Итого	610	19,75	18,24	82,84	575,32	21,29	
		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	
	Итого	300	7,19	9,38	49,72	312	11,2	
		360	9,89	13,6	68,75	437,4	11,43	
	Итого за день	1375	37,31	39,88	197,92	1301,32	35,06	
		1675	48,04	51,11	250,29	1656,69	45,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
4 день		160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
Завтрак	Каша жидкая пшенная	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	
	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	
	Итого	360	11,36	14,54	52,18	385,4	1,26	
		450	13,94	15,69	64,96	456	1,31	
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	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	1335	48,11	40,37	188,83	1312,45	1,39	
		1680	65,92	51,94	236,39	1678,56	29,3	

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	Суп молочный	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,7	№93	
Завтрак	"Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	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		
			340	7,67	4,86	39,87	235	2,12	
		Итого	420	9,2	6,35	47,45	284,2	3,74	
2 завтрак		100	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
	Ряженка	100	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п	
		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0		
			130	5,85	5,71	21,17	159,4	0,45	
		Итого	130	1	0	20,2	84,4	4	
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		
			605	24,25	22,72	100,99	693,55	8,52	
		Итого	780	31,2	30,22	129,24	891,57	11,34	
	Полдник		65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228
Драчена		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		
			330	8,22	9,18	25,51	235,2	5,23	
		Итого	390	11,35	12,41	39,33	314,8	10,31	
		1405	45,99	42,47	187,54	1323,15	16,32		
	Итого за день	1720	52,75	48,98	236,22	1574,97	29,39		

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 макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	№93
		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	Фрукты свежие (банан)	140	2,1	0,7	11,2	133	14	№368
		170	2,55	0,85	13,6	161,5	17	
	Итого	140	2,1	0,7	11,2	133	14	
		170	2,55	0,85	13,6	161,5	17	
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	1280	36,53	35,91	162,9	1194,86	36,48	
		1590	47,05	45,29	201,19	1490,34	49	

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 "Геркулес"	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185
		210	3,79	5,48	23,97	160	0	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	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	8,45	15,28	46,81	358	1,2	
	Итого	430	9,91	16,22	54,41	403	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	
		1300	36,46	35,575	180,63	1188,31	33,86	
	Итого за день	1640	52	46,84	219,24	1506,64	44,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
8 день		160	6,17	5,83	19,8	156,58	0,97	№94
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	
	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 сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	350	9,37	6,24	46,11	278,98	0,99	
		420	10,46	7,26	52,52	317,9	1,16	
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	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	46,22	39	164,76	1200,25	29,24	
		1605	57,36	48,75	199,75	1473,58	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	
	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	5,89	11,52	49,44	325	1,03	
		430	7,03	11,64	60,07	373	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	№36
		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	40,52	34,705	181	1149,86	92,71		
	1600	58,01	42,26	229,53	1497,38	101,61		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
10 день Завтрак	Каша вязкая гречневая	160	4,67	4,86	25,83	166,00	0,00	№168
		210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,00	
	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	7,87	5,27	52,14	288,40	0,02	
		430	9,43	5,70	62,10	337,40	0,03	
2 завтрак	Йогурт питьевой	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	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	
	Итого	610	15,38	13,51	72,79	487,26	34,94	
		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	
	Итого за день	1360	32,03	29,36	176,34	1110,66	46,03	
1660		41,1	38,84	226,09	1443,04	58,12		
	Итого за 10 день	13325	405	372	1788	12179	348	
		16545	538	473	2256	15499	466	
	Среднее за 10 дней	1333	41	37	179	1218	35	
		1655	54	47	226	1550	47	