

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		160	2,12	3,89	26,86	154	0	№185
Завтрак	Каша жидкая рисовая	180	2,38	4,37	30,21	161	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	4,64	11,45	48,58	319	1,42	
		400	4,95	11,94	55,03	338	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 свеклы	30	0,42	1,8	2,5	28,1	2,8	№33
		50	0,7	3	4,2	47	4,7	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,4	3,2	9,9	82,9	3,5	№81
		180	4,1	3,8	11,9	99,5	4,2	
	Гуляш из отварного мяса	90	11,56	9,30	2,97	141,00	0,45	№277
		110	14,18	11,20	3,60	172,00	0,52	
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,3	4,7	28,3	178,75	0	№313
		130	7,4	5,3	33,5	211,25	0	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		180	0,51	0,05	27,2	111	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	570	25,01	19,44	82,66	605,45	7,57	
		700	30,58	23,85	101,57	746,35	10,42	
	Полдник	Пирог открытый	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,04
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		1220	35,82	34,49	184,57	1195,95	13,01	
		1480	45,29	41,4	241,26	1514,35	17,5	

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	150	4,11	3,81	12,08	98,85	0,90	№92
		160	4,38	4,04	13,00	105,40	0,80	
	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	9,38	11,46	35,24	281,25	0,99	
		400	11,12	12,51	42,38	325,4	0,94	
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	Икра морковная	30	0,06	1,38	3,26	23,73	1,53	№54
		50	1,1	2,3	5,4	39,55	2,6	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,1	7,6	63,9	6,2	№57
		200	1,7	4,1	10,1	85,2	8,2	
	Котлета рыбная запеченная	50	6,7	2,35	4,9	67,5	0,22	№255
		70	9,31	3,3	6,7	94,5	0,3	
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,9	100,65	13,32	№321
		130	2,6	4,16	17,7	118,9	15,74	
	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	30	1,98	0,01	10,02	52,2	0	п/п
		40	2,6	0,4	13,36	70	0	
	Итого	520	12,61	10,375	61,38	392,73	21,57	
		670	17,7	14,28	78,25	509,85	27,2	
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	
	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	215	11,56	10,22	20,52	221	1,31	
		285	23,17	17,34	35,45	390	1,46	
	Итого за день	1180	33,75	32,255	122,04	934,98	28,87	
		1455	52,39	44,53	165,88	1269,25	39,6	

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	25	154	0	№185	
		180	4	4,2	27	161	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	51,42	277,4	1,42	
		Итого	400	7,28	4,62	56,52	296,4	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 белокачанной капусты	30	0,42	1,5	2,7	26,2	9,6	№20	
		50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,25		
	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,3	1,8	8,8	56,5	4,95	№80	
		200	1,7	2,1	12	72,2	6,6		
	Котлета рубленая из птицы	50	9,7	2,3	8,3	92,5	0,08	№305	
		70	13,7	3,4	11,7	132,1	0,12		
	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,3	19,4	123,53	0	№317	
		130	4,7	3,9	22,9	145,9	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		
			530	18,48	9,42	73,44	453,93	15,92	
		Итого	680	24,63	12,54	93,77	587,3	24,52	
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		
	Итого	200	6,79	8,98	39,92	268	1,2		
		260	9,49	13,2	58,95	393,4	1,43		
			1180	32,71	23,38	179,88	1063,33	21,54	
		Итого за день	1440	42,15	30,36	224,34	1341,1	31,78	

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	150	3,2	4,28	23	144	0	№185	
		Каша жидкая пшенная	170	3,7	3,96	25	151		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	50	5,9	6,7	16,2	148	0,09	№3
			50	5,9	6,7	16,2	148	0,09	
		Итого	350	9,12	10,99	46,19	320	0,11	
400			9,66	10,68	51,19	339	0,12		
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	150	3,9	3,1	9,26	81	6,72	№83	
		200	5,2	4,1	12,34	108	8,95		
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,9	3,4	1,7	60,7	1,34	№247	
		70	6,9	3,9	1,9	70,8	1,6		
	Рис отварной	110	2,7	3,9	26,8	153,7	1,3	№315	
		130	3,2	4,65	31,78	159	1,5		
	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		
	Итого	550	16,27	13,27	77,99	498,79	14,96		
		690	20,2	16,87	96,79	600,36	20,36		
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	65	8,9	7,8	9,6	145	0,07	№240	
		85	11,4	9	12,3	178	1,1		
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,2	8,4	48	0,16	п/п	
		20	2,4	2,4	16,8	96	0,33		
	Итого	230	12,44	11	28,63	263	1,21		
		285	16,65	13,81	43,46	365	2,6		
	Итого за день	1225	38,03	35,46	157,71	1121,79	21,28		
		1475	46,91	41,76	201,24	1348,36	33,08		

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	4,4	4,4	13,4	111,5	0,7	№ 94
	"Геркулес"	180	5,3	5,34	16	134	0,8	
	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	7,63	4,81	39,82	234,9	2,12	
		400	8,58	5,76	45,52	269,4	3,63	
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	30	0,3	1,53	0,78	17,94	1,65	№19
		40	0,34	2,04	1,04	24	2,2	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,4	3,2	9,9	82,9	3,5	№81
		180	4,1	3,8	11,9	99,5	4,2	
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,3	4,7	28,3	178,75	0	№313
		130	7,4	5,3	33,5	211,25	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
		180	0,51	0,05	27,2	111	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	535	22,43	21,01	94,8	643,62	6,82	
		650	28,14	26,9	115,95	795,89	8,53	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228
		80	8,52	11,69	5,05	160	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	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	235	8,02	8,98	20,61	195,2	0,23	
		280	10,16	11,91	24,7	247,2	0,31	
	Итого за день	1220	38,83	34,8	170,33	1137,72	12,17	
		1430	76,3	44,57	201,27	1376,49	15,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
6 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,11	108,9	0,68	№93
		170	4,9	4,4	16	123,4	0,77	
	Бутерброд с сыром	50	5,9	6,7	16,2	148	0,09	№3
		50	5,9	6,7	16,2	148	0,09	
	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	10,23	10,61	37,3	284,9	0,79	
		400	10,86	11,12	42,19	311,4	0,89	
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
60			0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	
Борщ с картофелем		150	1,4	3,15	8,5	67,3	5,3	№58
		180	1,8	3,8	10,15	81,5	6,3	
Плов из птицы		150	15,5	5,4	25,08	211,8	0,4	№304
		200	21,2	7,3	34	287	0,95	
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
30			2,37	0,3	14,49	70,8	0	
Итого		530	20,48	11,09	71,43	469,26	19,89	
		670	27,67	14,78	92,23	614,34	28,3	
		Ватрушки с повидлом	50	3,31	2,13	31,51	158,6	0,06
	70		4,6	2,98	44,11	222	0,08	
	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	
		250	4,66	3	54,1	262	0,11	
	Итого за день	1180	34,79	23,84	162,33	1004,76	23,76	
		1420	43,94	28,9	203,62	1251,74	32,3	

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	160	4,31	3,9	14,13	109	0,7	№185
		180	5,17	4,68	16,95	131	0,8	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	
		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
		350	10,62	7,02	46,41	292,4	1,9	
		Итого	400	12	8,27	52,09	332,4	
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		30	0,4	1,8	2,5	28,1	2,8	№33
	Салат из свеклы	50	0,7	3	4,2	47	4,7	
	Суп картофельный с крупой пшеничной	150	1,9	1,83	10,4	64,8	4,95	№80
		180	2,09	2,03	12,5	77,7	5,94	
	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	50	6,8	2,2	5,5	70	1,76	№256
		70	9,7	3,4	7,9	101,5	2,6	
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,9	100,65	13,32	№321
		130	2,6	4,16	17,7	118,9	15,74	
	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	30	1,98	0,36	10	52,2	0	п/п
		40	2,6	80,5	13,4	69,6	0	
		520	13,65	9,725	64	400,5	23,13	
	Итого	650	18,08	93,11	80,69	516,4	29,34	
Полдник	Запеканка из творога	65	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237
		85	11,16	7,9	11,2	162	0,15	
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,2	4	48	0,16	п/п
		20	1,6	1,6	11,2	64	0,22	
	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	230	10,04	7,24	19,68	201	1,7	
		285	12,88	9,52	32,6	267	3,2	
		1195	34,64	24,315	155,89	1001,96	30,25	
	Итого за день	1435	43,31	111,25	192,53	1229,54	38,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
8 день		160	6,16	5,83	19,8	157	0,96	№94
Завтрак	Суп молочный с пшеном	180	6,51	6,15	20,8	165	1,02	
	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	8,65	13,39	41,41	321	0,98	
		400	9,02	13,72	45,41	341	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	Борщ с мясом	150	5,9	4,3	8,2	96	9,37	№62
		180	7,12	5,2	9,8	115,2	11,25	
	Котлеты, биточки рубленые	50	7,76	5,89	8,03	116	0,08	№282
		70	10,89	8,08	10,99	160	0,11	
	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,3	19,39	123,53	0	№317
		130	4,78	3,9	22,91	146	0	
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12,01	0,2	№355
		20	0,35	1	1,4	16,02	0,3	
	Огурец консервированный	20	0	0	0,25	2,4	7,02	п/п
		30	0	0	0,38	3,6	10,5	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		180	0,51	0,05	27,2	111,2	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	535	21,29	14,68	75,91	524,64	17,49	
		660	27,34	18,73	93,85	657,62	23,16	
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	1220	41,56	43,14	153,78	1174,84	22,58	
	1445	50,64	50,86	179,78	1384,82	28,55		

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
		180	3,8	4,47	31,42	182	1,14	
	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	
	Итого	400	7,02	4,89	60,73	316,4	1,17	
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	
		Итого	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	150	1,7	1,7	10,35	64,95	4,95	№82
		180	2,08	2,05	12,5	77,94	5,94	
	Биточки руб. из птицы	50	9,3	2,15	4,9	76,6	0,05	№306
		70	13,08	3,27	7,07	109,37	0,07	
	Соус молочный	20	0,41	1,5	1,41	16,76	0,06	№350
		30	0,61	1,57	2,13	25,14	0,09	
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,63	3,3	28,49	162	0	№313
		130	5,46	3,9	33,67	192	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		560	19,85	11,505	84,79	522,06	8,76
Итого		700	26,18	14,97	105,53	664,49	11,56	
Сырники из творога		50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	№231
		80	14,88	10,12	8,6	186	0,21	
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	
		Итого	280	17,67	12,46	42,41	275,15	76,41
		1225	38,72	24,735	180,02	1038,61	91,11	
	Итого за день	1480	51,27	32,72	218,47	1300,04	99,14	

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	Каша вязкая гречневая	160	4,67	4,86	25,83	166,00	0,00	№168
Завтрак		180	5,32	4,53	28,10	174,00	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	
		400	7,83	12,10	52,71	350,00	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	150	1,42	3,07	9,9	73,95	4,5	№76
		180	1,6	3,6	12,1	89,6	5,4	
	Тефтели рыбные тушеные в соусе №354	50	6,43	2,45	6,90	75,00	0,15	№261
		70	8,88	3,68	9,30	106,00	0,25	
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,10	0,01	№354
		20	0,28	1,00	1,17	14,80	0,07	
	Пюре картофельное	110	2,4	3,52	14,9	100,65	13,32	№321
		130	2,6	4,16	17,7	118,9	15,74	
	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	30	1,98	0,36	10,02	2,2	0	п/п
		40	2,64	0,48	13,4	69,6	0	
	Итого	545	13,12	12,29	64,10	371,06	32,17	
		680	16,98	16,10	80,58	539,14	42,50	
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	
	Итого	200	3,58	6,58	34,86	213	0,02	
		260	5,72	10,53	54,58	336	0,03	
	Итого за день	1195	28,66	34,89	153,15	992,06	33,256	
		1440	36,29	43,05	195,97	1318,74	43,61	
		12040	358	311	1620	10666	298	
	Итого за 10 день	14500	488	469	2024	13334	380	
		1204	36	31	162	1067	30	
	Среднее за 10 дней	1450	49	47	202	1333	38	