

УТВЕРЖДАЮ:

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



Л.В. Стойчева

2025г.

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 2025 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 (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	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 белокочанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	
	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	22,16	18,18	70,85	511,66	24,03	
		760	29,27	22,97	81,65	654,68	33,93	
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	1295	39,91	33,7	158,4	1147,06	41,44	
		1650	54,67	43,46	214,7	1562,38	56,29	

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, повидлом	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 "Геркулес"	160	4,44	4,45	13,45	111,6	0,7	№94
		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	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 рубленые 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	
	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	
	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	585	21,66	16,76	79,48	575,66	6,446	
		740	28,13	25,09	100,85	745,29	8,032	
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 молоком или сливками	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№395
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Итого	245	13,82	10,76	36,69	297	1,62	
		340	22,61	16,79	48,26	432	1,77	
	Итого за день	1280	42,84	39,93	161,14	1193,26	20,186	
	Итого за день	1600	59,63	55,78	201,66	1547,09	23,542	

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	
	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	
	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	610	15,76	13,26	70,73	466,67	25,51	
		770	20,46	17,33	88,52	594,23	32,46	
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, повидлом	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	1250	32,73	25,98	171,5	1052,67	28,85	
		1520	40,07	31,36	204,13	1261,83	36,37	

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		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		
	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		
		Итого	355	11,28	12,43	41,46	323,58	2,46	
		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		
		100	0,75	0	15,1	64	3		
		Итого	100	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
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, 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		
		Итого	610	21,39	26,81	93,25	683,91	11,58	
			770	27,59	34,33	119,15	868,91	13,26	
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		
	Итого	220	12,42	12,83	16,91	233,4	1,23		
		300	22,32	19,58	26,66	372,4	1,54		
			1285	45,84	52,07	166,72	1304,89	18,27	
	Итого за день	1610	65,32	68,79	216,71	1720,61	21,93		

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	
	Итого	350	11,27	15,71	45,73	369,3	2,16	
		420	12,36	16,73	52,14	408,5	2,33	
2 завтрак	Плоды и ягоды 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	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	
	Итого	610	17	12,16	78,88	494,23	27,86	
		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	
	Молоко кипяченное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	Итого	200	8,12	10,65	35,45	270	2,05	
		260	11,13	15,41	53,64	397,89	2,46	
	1300	38,49	39,22	171,26	1266,53	46,07		
	Итого за день	1620	48,23	48,73	218,54	1598,42	57,34	

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	3,46	4,57	24,7	154	0	№185	
		Каша жидкая пшенная	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	345	13,78	11,88	53,1	242,9	11,32		
		415	25,89	19,46	67,89	417,9	11,69		
	Итого за день	1380	25,38	23,97	88,71	1192,61	21,47		
		1685	49,79	39,7	121,23	1608,52	23,81		

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	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	
	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	
		355	6,87	7,84	48,79	293,9	2,2	
	Итого	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	
		100	4,35	3,75	6	75	1,05	
	Итого	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	
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	
	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	
		610	18,22	11,12	72,49	483,24	35,9	
	Итого	770	23,51	17,16	90,81	614,83	48,19	
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	
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		245	8,19	10,61	22,87	263,45	0,13	
	Итого	295	10,38	13,78	26,23	312,4	0,18	
		1310	37,63	33,32	150,15	1115,59	39,28	
	Итого за день	1600	47,47	44,6	180,84	1359,43	53,47	

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 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		
	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		
		Итого	350	11,81	10,03	39,49	296	1,96	
		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		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
			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		
		Итого	585	23,2	26,69	78,75	649,6	8,49	
			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		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
		Итого	230	13,63	11,93	35,9	281,1	2,2	
			310	21,56	17,14	48,29	409,1	2,76	
		1265	49,04	49,05	163,94	1270,7	22,65		
	Итого за день	1565	65,03	65,24	199,14	1619,2	25,74		

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.							
10 день	Суп молочный с крупой рисовой	160	3,61	3,81	12,62	99,3	0,7	№94	
Завтрак		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		
		350	8,4	13,36	37,87	305,3	1,68		
		Итого	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		
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п	
		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0		
		170	2,25	1,96	29,97	147,4	3		
		Итого	210	3,15	2,94	40,4	201,9	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		
		610	20,95	14,68	66,65	484,23	23,8		
		Итого	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, повидлом		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		1330	35,28	36,27	168,44	1143,93	28,5		
		1660	46,12	47,02	223,12	1506,36	34,63		
		Итого за 10 день	11990	376,39	359,6	1529,82	11832,07	274,236	
	14880		502,62	466,13	1920,53	15143,46	342,052		
	Среднее за 10 дней	1199,0	37,639	35,960	152,982	1183,21	27,42		
		1488,0	50,262	46,613	192,053	1514,35	34,21		