

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 летний 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		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	
		150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
		Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
	40		2,45	7,55	14,62	136	0	
	Итого	350	9,77	14,74	51,76	379,00	1,19	
		430	11,33	15,17	61,72	428,00	1,20	
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	2,10	0,70	11,20	133,00	14,00	
		170	2,55	0,85	13,60	161,50	17,00	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,39	2,46	1,50	29,70	6,70	№15
		60	0,59	3,69	2,24	44,50	10,05	
	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128,00	12,50	№62
		250	9,89	7,27	13,73	160,00	12,50	
	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	
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,70	1,42	№315
		150	3,65	5,37	36,68	209,70	1,78	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	Итого	625	22,38	16,68	88,14	593,25	21,12	
		800	28,79	22,56	111,24	765,00	24,98	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,04	№459
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08	
	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№392
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Итого	200	5,73	3,93	38,91	214,50	1,23	
		280	8,83	5,54	69,51	364,00	1,28	
	Итого за день	1315	39,98	36,05	190,01	1319,75	37,54	
	1680	51,50	44,12	256,07	1718,50	44,46		

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	Завтрак	Суп молочный манный	180	4,93	4,55	14,67	118,62	0,90	№92
		Чай с лимоном	200	5,48	5,05	16,30	131,80	1,00	
		Хлеб пшеничный	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393
			180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
		Итого	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п
			30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
			360	7,37	4,86	36,26	218,42	2,32	
			410	7,97	5,37	40,99	243,60	3,83	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,2	2	№399	
		100	0,5	0	10,1	42,2	2		
	Итого	100	0,50	0,00	10,10	42,20	2,00		
		100	0,50	0,00	10,10	42,20	2,00		
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,33	37,55	3,79	№33	
		60	0,85	3,65	5,00	56,33	5,69		
	Суп картофельный с крупой (пшенич.)	200	2,33	2,44	13,87	86,4	6,6	№80	
		250	2,91	2,83	17,34	108	8,25		
	Котлеты рубленные из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,00	0,10	№305	
		80	15,64	3,89	13,46	151,00	0,14		
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0,00	№317	
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00		
	Соус сметанный с луком	60	0,97	3,50	4,20	52,50	0,76	№ 356	
		80	1,30	4,70	5,60	70,00	1,02		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372	
		180	0,16	0,16	23,90	97,60	1,72		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
	Итого	610	21,99	11,75	82,57	577,41	11,78		
		770	28,76	15,54	107,31	756,98	15,80		
Полдник	Повидло	30	0,12	0	19,5	0,15	75	п/п	
		30	0,12	0	19,5	0,15	75		
	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	№231	
		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
	Итого	230	12,57	9,05	37,84	205,15	76,33		
		310	22,48	15,86	46,72	341,15	76,68		
	Итого за день	1300	42,43	25,66	166,77	1043,18	92,43		
		1590	59,71	36,77	205,12	1383,93	98,31		

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	Каша жидкая пшенная	160	3,46	4,57	24,70	154,00	0,00	№185
		210	4,59	4,90	31,26	187,00	0,00		
		Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17		
		Будерброд с сыром	45	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№3
			60	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
			355	8,29	10,50	62,89	380,00	1,08	
		Итого	450	9,93	11,24	73,18	434,00	1,27	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№368
			100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
			100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
		Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед	Салат из капусты белокочанной		40	0,56	2,03	3,61	34,96	13,00	№20
			60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,50	
	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	
	Жаркое по-домашнему		170	20,80	5,33	18,50	205,00	7,26	№276
			220	27,53	7,47	21,95	265,00	8,97	
	Кисель из сока натурального		150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382
			180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Хлеб ржаной		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
			20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
			30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
			600	29,28	10,03	74,32	525,26	25,73	
		Итого	760	38,31	16,36	92,24	672,48	35,26	
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	
	Чай с сахаром		150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№392
			180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
			30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	Огурцы свежие		40	0,67	1,67	3,28	30,84	3,92	№34
			60	1,00	2,51	4,92	46,26	5,88	
			215	8,40	12,63	12,46	275,09	1,30	
	Итого	265	10,19	15,80	15,82	363,06	1,35		
		1270	46,37	33,56	159,47	1224,35	38,11		
	Итого за день	1575	58,83	43,80	191,04	1513,54	47,88		

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	Суп молочный с крупой	160	4,44	4,45	13,45	111,60	0,70	№94
	"Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,91	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	
	Итого	350	6,93	12,01	35,06	275,60	0,72	
		420	8,43	13,50	42,54	324,80	0,94	
2 завтрак	Ряженка	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,70	№401
		100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,70	
	Итого	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,70	
		100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,70	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,5	29,67	6,7	№15
		60	0,59	3,69	2,24	44,5	10,05	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	№83
		250	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,00	1,13	№247
		80	7,66	3,85	2,20	74,00	1,96	
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,80	№318
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21,00	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	13,36	69,60	0,00	п/п
		50	3,30	0,50	16,70	87,00	0,00	
	Итого	610	16,90	13,88	67,98	466,90	33,89	
		770	20,12	16,52	81,49	557,85	42,33	
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	
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,4	16,8	96	0,33	п/п
		30	2,4	2,4	16,8	96	0,33	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	Итого	245	14,41	12,95	39,36	329,30	1,61	
		340	23,77	19,46	51,64	474,70	3,49	
	Итого за день	1305	41,14	41,34	146,40	1124,80	36,92	
		1630	55,22	51,98	179,67	1410,35	47,46	

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	Каша жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
		210	4,59	4,9	31,26	187	0	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Будерброд с сыром	45	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№3
		60	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
		355	5,99	8,51	59,25	338	0,12	
	Итого	450	7,14	8,85	68,81	383	0,13	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,2	2	№399
		100	0,5	0	10,1	42,2	2	
	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	
		130	1,82	0,87	31,23	52,1	2	
	Итого	130	1,82	0,87	31,23	52,1	2	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,2	№19
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,3	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,72	4,15	10,20	85,20	8,23	№57
		250	2,16	5,19	12,70	106,50	8,23	
	Котлеты рубленные из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282
		80	12,44	9,24	12,56	183	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	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372
		180	0,16	0,16	23,90	97,60	1,72	
	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	21,28	18,65	86,03	598,32	11,81	
	Итого	770	27,56	24,24	110,53	772,33	13,37	
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 лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
		200	3,71	6,27	34,06	208	1,42	
	Итого	260	5,94	10,03	53,33	327,4	2,83	
		1295	32,8	34,3	210,57	1196,42	15,35	
	Итого за день	1610	42,46	43,99	263,9	1534,83	18,33	

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	Каша жидкая "Геркулес"	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185
		210	3,79	5,48	23,97	160	0	
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№2
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
		365	7,68	10,94	57,42	359	1,08	
	Итого	445	9,13	11,82	65,89	407	1,27	
2 завтрак		140	2,1	0,7	11,2	133	14	№368
	Фрукты свежие (банан)	170	2,55	0,85	13,6	161,5	17	
		140	2,1	0,7	11,2	133	14	
	Итого	170	2,55	0,85	13,6	161,5	17	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,5	29,67	6,7	№15
		60	0,59	3,69	2,24	44,5	10,05	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,59	4,23	13,22	110,60	4,65	№81
		250	5,73	5,30	16,53	138,20	4,65	
	Голубцы ленивые с соусом №355	150	13,26	8,51	18,8	205	18,79	№298
		170	15	9,6	21,53	232,69	21,3	
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	1	1,4	16,02	0,27	№355
		30	0,53	1,5	2,1	24,03	0,4	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	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	
		600	21,82	16,61	72,08	528,04	30,71	
	Итого	740	25,94	20,61	88,56	647,02	36,76	
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	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№392
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Итого	200	6,19	8,9	39,18	262	1,19	
		260	8,33	12,85	58,9	385	1,2	
		1305	37,79	37,15	179,88	1282,04	46,98	
	Итого за день	1615	45,95	46,13	226,95	1600,52	56,23	

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		40	0,67	1,67	3,28	30,84	3,92	№34	
Звтрак	Огурцы свежие	60	1,00	2,51	4,92	46,26	5,88		
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0,00	№317	
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178,00	0,11		
		Итого	355	10,19	11,88	46,09	332,60	5,41	
		450	13,78	15,06	60,95	433,71	8,82		
2 завтрак	Йогурт питьевой	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30	№401	
		100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30		
	Итого	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30		
			100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30	
Обед	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		
	Рассольник ленинградский	200	1,89	4,10	13,30	98,60	7,53	№76	
		250	2,30	5,10	16,79	124,40	7,53		
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41	№304	
		210	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382	
		180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
		Итого	590	21,72	21,64	84,20	620,81	12,94	
			750	28,64	28,44	107,69	805,26	15,10	
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		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
		245	14,32	11,15	38,34	309,00	1,65		
	Итого	340	23,61	17,64	49,77	450,00	2,00		
		1290	49,13	47,17	172,83	1316,41	20,30		
Итого за день	1640	68,93	63,64	222,61	1742,97	26,22			

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	Каша вязкая манная	160	3,4	3,96	27,83	161	1,01	№168
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Итого	350	8,19	13,51	53,08	367	1,99	
		430	9,82	14,03	64,44	424	2,51	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,2	2	№399
		100	0,5	0	10,1	42,2	2	
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,2	2	
		100	0,5	0	10,1	42,2	2	
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	1,92	№41
		60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	
	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128,00	12,50	№62
		250	9,89	7,27	13,73	160,00	12,50	
	Котлеты 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	2,45	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	17,90	73,20	1,29	№372
		180	0,16	0,16	23,90	97,60	1,72	
	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	21,9	13,04	72,21	494,92	30,5	
		770	28,19	16,55	93,88	638,78	35,6	
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	
	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№392
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№368
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Итого	215	9,6	15,2	12,38	316,20	1,32	
		265	11,77	18,14	15,71	387,80	1,37	
	Итого за день	1275	40,19	41,75	147,77	1220,32	35,81	
		1565	50,28	48,72	184,13	1492,78	41,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
9 день		160	3,46	4,57	24,70	154,00	0,00	№185
Завтрак	Каша жидкая пшенная	210	4,59	4,90	31,26	187,00	0,00	
		150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	№1
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	
		350	5,95	12,13	46,31	318,00	0,02	
	Итого	430	7,10	12,47	55,87	363,00	0,03	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	№368
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,03	3,61	34,96	13,00	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,50	
	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	
	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	
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0,00	№317
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	№376
		180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	Итого	670	25,95	20,90	79,75	611,87	20,50	
		850	33,98	27,20	100,59	786,49	29,22	
	Вареники ленивые	65	8,91	7,89	9,21	144,00	0,12	№230
		105	14,83	10,86	15,31	218,00	0,19	
	Кондитерские изделия (печенье)	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	77,00	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
	Итого	245	12,88	11,09	41,65	230,90	1,31	
		315	18,82	14,07	50,75	316,90	1,39	
	Итого за день	1365	45,18	44,52	177,51	1204,77	31,83	
		1695	60,30	54,14	217,01	1510,39	40,64	

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	2,12	3,89	26,86	151	0	№185	
Завтрак	Каша жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154	0		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138,00	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178,00	0,11		
			355	7,23	10,49	41,42	330,00	2,90	
		Итого	450	9,44	11,93	57,04	373,00	2,94	
2 завтрак		100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30	№401	
	Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30		
		100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30		
	Итого	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30		
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,56	3,08	2,37	39,55	10,21	№14	
		60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25		
	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		
	Птица тушенная 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		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382	
		180	0,52	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	27,19	26,5	59,19	584,75	30,04	
		Итого	760	35,44	32,91	74,7	738,3	37,73	
Полдник	Булочка дорожная	80	5,4	11,2	41,7	288	0	№470	
		100	6,76	13,9	52,12	360	0		
	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№392	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
	Итого	230	8,05	13,53	53,01	365	1,19		
		280	9,43	16,24	66,43	449	1,2		
		1295	45,37	53,02	157,82	1333,75	34,43		
	Итого за день	1590	57,21	63,58	202,37	1614,3	42,17		
		13015	420	395	1709	12266	390		
	Итого за 10 день	16190	550	497	2149	15522	463		
			1302	42	39	171	1227		39
	Среднее за 10 дней	1619	55	50	215	1552	46		

1100	31,5	35,15	152,3	1050	33,7
1350	40,5	45	195,7	1350	37,5
202	11	4	19	177	5,270
269	15	4,7	19	202	9