УТВЕРЖДАЮ:

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

_____ Л.В. Стойчева

«31» августа 2026 г. № 100-02

Стойчева Людмила Владимировна

Подписан: Стойчева Людмила Владимировна
DN: C=RU, OU=МБДОУ № 1 пгт. Ленино, O=МБДОУ № 1 пгт. Ленино, CN=Стойчева Людмила Владимировна, E=sadik_rucheek1-lenino@crimeaedu.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.09.28 10:09:53+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

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 2026-2027 года

пгт Ленино

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	151	0	№185
Завтрак	Каша жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154	0	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Бутерброд с маслом	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	
		350	**4,9**	**11,38**	**42,76**	**293**	**1,42**	
	Итого	**430**	**5,75**	**11,46**	**51,2**	**330**	**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		40	0,56	2,4	3,3	37,5	3,8	№33
	Салат из свеклы	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	
		670	**30,78**	**22,35**	**90,38**	**706,80**	**9,87**	
	Итого	**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	
		200	**5,42**	**3,6**	**38,23**	**207,5**	1,02	
	Итого	**280**	**9,01**	**5,61**	**69,56**	**366**	1,25	
		1320	**41,85**	**37,33**	**186,47**	**1271,3**	**15,31**	
	Итого за день	**1680**	**55,58**	**48,97**	**252,64**	**1677,48**	**20,79**	

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.			
2 день Звтрак	Суп молочный манный	150	4,11	3,81	12,08	98,85	0,90	№92
		200	5,48	5,05	16,30	131,80	0,73	
	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**	
		440	**12,22**	**13,52**	**45,68**	**351,8**	**0,87**	
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	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	
	Итого	**610**	**15,25**	**13,065**	**70,95**	**461,99**	**25,37**	
		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 (пря	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	
	Итого	**245**	**12,88**	**11,09**	**41,65**	**230,9**	**1,31**	
		315	**24,49**	**18,21**	**56,58**	**399,9**	**1,46**	
	Итого за день	**1300**	**37,71**	**35,815**	**152,74**	**1014,14**	**32,67**	
		1625	**57,96**	**49,1**	**201,06**	**1382,56**	**44,56**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
3 день	Каша жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
Завтрак		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	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	№2
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	
	Итого	**350**	**6,69**	**4,98**	**51,12**	**277,4**	**1,42**	
		430	**7,87**	**5,32**	**60,78**	**322,4**	**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	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	**1360**	**34,38**	**32,6**	**198,78**	**1228,72**	**36,91**	
		1660	**44,24**	**43,08**	**249,95**	**1569,09**	47,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 г. / 3-7л.	Химический состав: Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
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	
		150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
		45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
		355	**8,52**	**11,17**	**46,25**	**320**	**0,09**	
	Итого	**450**	**11,8**	**12,94**	**60,64**	**405**	**0,14**	
2 завтрак		95	0,2	0,2	4,9	40	5	№368
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		95	**0,2**	**0,2**	**4,9**	**40**	**5**	
	Итого	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**10**	
Обед		40	0,54	2,46	3,07	36,64	5,3	№45
	Винегрет	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	
		120	2,92	4,29	29,34	167,76	0	
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	
		150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
		630	**22,4**	**13,6**	**84,52**	**552,75**	**16,36**	
	Итого	**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	
		150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
		30	2,4	2,4	16,8	96	0,33	п/п
	Молоко сгущенное	30	2,4	2,4	16,8	96	0,33	
		245	**13,6**	**12,23**	**37,03**	**310,3**	**1,06**	
	Итого	**340**	**22,95**	**18,68**	**50,18**	**458,7**	**3,23**	
		1325	**44,72**	**37,2**	**172,7**	**1223,05**	**1,39**	
	Итого за день	**1680**	**63,43**	**49,59**	**226,77**	**1607,56**	**35,13**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. / 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
5 день	Суп молочный "Геркулес"	160	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	№93
Завтрак		200	5,75	5,21	18,84	145,2	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	
	Итого	**350**	**7,54**	**4,31**	**40,55**	**232,3**	**2,1**	
		420	**9,03**	**5,63**	**48,36**	**280,6**	**3,74**	
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	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	
	Итого	**605**	**24,25**	**22,72**	**100,99**	**693,55**	**8,52**	
		780	**31,2**	**30,22**	**129,24**	**891,57**	**11,34**	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228
		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	
	Итого	**330**	**8,22**	**9,18**	**25,51**	**235,2**	**5,23**	
		390	**11,35**	**12,41**	**39,33**	**314,8**	**10,31**	
	Итого за день	**1385**	**40,76**	**36,21**	**182,15**	**1225,05**	**18,85**	
		1690	**81,74**	**48,26**	**232,03**	**1550,97**	**25,59**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. / 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
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	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	№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**	
	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	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	**230**	**5,42**	**11,21**	**48,69**	**316**	**0,02**	
		280	**6,82**	**13,92**	**62,11**	**400**	**0,03**	
	Итого за день	**1270**	**37,27**	**44,28**	**176,99**	**1255,26**	**25,42**	
		1570	**48,7**	**56,21**	**223,3**	**1594,24**	**34,94**	

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.			
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	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	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	**350**	**9,16**	**8,13**	**51,51**	**316,4**	**1,2**	
		430	**10,62**	**9,07**	**59,11**	**361,4**	**1,43**	
2 завтрак	Яблоки печеные	95	0,33	0,33	25,8	108,06	3,52	№385
		100	0,35	0,35	27,15	113,74	3,7	
	Итого	**95**	**0,33**	**0,33**	**25,8**	**108,06**	**3,52**	
		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	
	Итого	**610**	**16,44**	**11,525**	**75,54**	**473,25**	**27,27**	
		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	
	Итого	**245**	**11,24**	**8,44**	**32,48**	**249**	**1,87**	
		340	**20,06**	**14,47**	**44,15**	**384**	**3,4**	
	Итого за день	**1300**	**37,17**	**28,425**	**185,33**	**1146,71**	**33,86**	
		1640	**52,71**	**39,69**	**223,94**	**1465,04**	**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	
	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**	**8,66**	**13,39**	**41,41**	**320,58**	**0,99**	
		420	**9,75**	**14,41**	**47,82**	**359,5**	**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**	**45,51**	**46,15**	**160,06**	**1241,85**	**29,24**	
		1605	**56,65**	**55,9**	**195,05**	**1515,18**	**36,79**	

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 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	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**	
		430	**7,74**	**4,49**	**64,77**	**331,4**	**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**	**41,23**	**27,555**	**185,7**	**1108,26**	**92,71**	
		1600	**58,72**	**35,11**	**234,23**	**1455,78**	**101,61**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 г. / 3-7 л.	Химический состав: Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
10 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	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
		350	**7,16**	**12,42**	**47,44**	**330,00**	**0,02**	
	Итого	**430**	**8,72**	**12,85**	**57,40**	**379,00**	**0,03**	
2 завтрак		100	4,8	3,6	6,75	78	1,05	п/п
	Йогурт питьевой	100	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
		100	**4,8**	**3,6**	**6,75**	**78**	**1,05**	
	Итого	**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	
		200	1,89	4,1	13,3	98,6	6,03	№76
	Рассольник ленинградский	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	
		150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	№372
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,54	
		40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
		610	**15,38**	**13,51**	**72,79**	**487,26**	**34,94**	
	Итого	**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	
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	Чай с сахаром	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	
		300	**3,98**	**6,98**	**44,66**	**257**	**10,02**	
	Итого	**360**	**6,12**	**10,93**	**64,38**	**380**	**10,03**	
		1360	**31,32**	**36,51**	**171,64**	**1152,26**	**46,03**	
	Итого за день	**1660**	**40,39**	**45,99**	**221,39**	**1484,64**	**58,12**	
		13195	**392**	**362**	**1773**	**11867**	**332**	
	Итого за 10 день	**16410**	**560**	**472**	**2260**	**15303**	**449**	
		1320	**39**	**36**	**177**	**1187**	**33**	
	Среднее за 10 дней	**1641**	**56**	**47**	**226**	**1530**	**45**	