

УТВЕРЖДАЮ:

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



Л.В. Стойчева
202 5 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	Каша жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	25	154	0	№185
180			4	4,2	27	161	0		
		Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15	136	0	№1
			40	2,4	7,5	15	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	5,93	12,08	47,1	319	1,42	
		Итого	400	6,52	11,72	52,2	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		40	0,6	2,4	3,3	37,5	3,7	№33	
		50	0,8	3,6	5,04	56,4	5,6		
	Салат из свеклы	160	3,6	3,4	10,6	88,4	3,7	№81	
		200	4,5	4,2	13,2	111	4,7		
	Суп картофельный с бобовыми	110	14,18	11,20	3,60	172,00	0,52	№277	
		150	19,30	15,30	4,90	235,00	0,71		
	Гуляш из отварного мяса	110	6,3	4,7	28,3	178,75	0	№313	
		130	7,4	5,3	33,5	211,25	0		
	Каша рассыпчатая гречневая	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382	
		180	0,51	0,05	27,2	111	1		
	Кисель из сока натурального	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Хлеб пшеничный	610	28,01	22,14	84,79	651,35	8,74		
		760	36,20	28,95	105,01	830,25	12,01		
	Полдник	Итого	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,04	№459
100			6,16	3,1	55	275	0,07		
Пирог открытый		150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
Кофейный напиток		200	5,42	3,6	38,23	207,5	1,02		
		280	9,01	5,51	69,36	366	1,24		
Итого		1260	40,11	37,82	185,22	1241,85	14,18		
		1540	52,48	46,18	241,67	1598,25	19,08		
Итого за день									

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	0,73	№92	
		180	4,92	4,54	15,00	119,00	0,90		
	Бутерброд с сыром	50	5,9	6,7	16,2	148	0,09	№3	
		60	7,1	8,04	19,4	178	0,1		
	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	10,03	10,52	35,27	274,85	0,84		
		420	12,08	12,6	44,39	337	1,03		
	2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,2	0,2	4,9	40	5	№368
			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	Икра морковная	40	0,08	1,84	4,34	32	2,04	№54	
		60	1,3	2,8	6,5	47,5	3,12		
	Борщ с капустой и картофелем	160	1,4	3,3	8,1	68,2	6,6	№57	
		200	1,7	4,1	10,1	85,2	8,2		
	Котлета рыбная запеченная	60	8,04	2,82	5,9	81	0,3	№255	
		80	11	3,8	7,7	108	0,34		
	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	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,5	16,7	87	0		
	Итого	560	14,73	11,895	67,3	436,2	22,56		
		700	20,29	15,38	83,69	548,3	27,76		
	Полдник	Вареники ленивые с маслом	65	8,7	7,8	9,2	144	0,11	№230
			105	15	11	15,3	218	0,18	
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	11,35	10,13	20,51	221	1,3		
		285	17,67	13,34	29,61	307	1,38		
Итого за день		1220	36,31	32,745	127,98	972,05	29,7		
		1505	50,44	41,72	167,49	1236,3	40,17		

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 рисовая	160	2,12	3,89	26,86	154	0	№185	
		180	2,38	4,37	30,21	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		
	Итого	350	5,35	4,3	53,28	277,4	1,42		
		400	5,66	4,79	59,73	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 белокочанной капусты	40	0,6	2	3,6	35	13	№20	
		60	0,8	3	5,4	52,4	19,5		
	Суп картофельный с крупой пшеничной	160	2,02	1,95	11,1	69,1	5,3	№80	
		200	2,3	2,3	13,9	86,3	6,6		
	Котлета рубленая из птицы	60	9,4	9,6	9,96	164	0,5	№305	
		80	12,3	13	13,4	223	0,7		
	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,3	19,4	124	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		
	Итого	560	19,08	17,37	78,3	547,3	20,09		
		700	23,93	22,84	98,27	701	28,35		
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		
	Итого за день	1210	31,97	30,65	186,6	1156,7	25,71		
		1460	39,83	40,83	232,05	1454,8	35,61		

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 жидкая пшенная	160	3,4	4,5	25	154	0	№185	
		180	3,93	4,2	27	160	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	40	4,7	5,4	13	118	0,07	№3	
		50	5,9	6,7	16,2	148	0,09		
			350	8,12	9,91	44,99	300	0,09	
		Итого	410	9,89	10,92	53,19	348	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	0,5	2,4	3,1	36,7	5,2	№45	
		60	0,8	3,7	4,6	55	8		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	160	4,2	3,3	9,87	86,4	7,12	№83	
		200	5,2	4,1	12,34	108	8,95		
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,7	4,5	2,3	80,9	1,79	№247	
		100	9,9	5,6	2,7	101	3,3		
	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		
			580	18,33	14,51	79,23	524,45	15,71	
		Итого	720	23,19	18,57	97,58	630,6	22,11	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	65	8,9	7,8	9,6	145	0,07	№240	
		130	17,4	13,8	18,8	272	1,7		
	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		
		245	13,64	12,2	37,03	311	1,38		
	Итого	340	22,65	18,61	49,96	459	3,2		
		1270	40,29	36,82	166,15	1175,45	22,18		
	Итого за день	1570	56,13	48,5	210,53	1481,6	35,43		

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 "Геркулес"	160	4,4	4,4	13,4	111,5	0,7	№ 94	
		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		
			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	
100			0,75	0	15,1	64	3		
100			0,75	0	15,1	64	3		
Итого									
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	24	2,2	№19.	
		60	0,51	3,06	1,56	36	3,3		
	Суп картофельный с бобовыми	160	3,6	3,4	10,6	88,4	3,5	№81	
		200	4,5	4,2	13,2	111	4,7		
	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	8,9	9,8	11,6	171	0,85	№286	
		80	11,8	13	14,9	223	1,12		
	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		
			20	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
			20	3,3	0,5	16,7	87	0	
	Хлеб ржаной		555	24,07	20,62	98,96	679,68	7,37	
			690	30,51	26,42	122,27	852,89	10,12	
	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			1240	40,47	34,41	174,49	1173,78	12,72	
			1470	80,31	44,09	207,59	1433,49	17,06	

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
		180	5,2	4,7	17	131	0,85	
	Бутерброд с сыром	50	5,9	6,7	16,2	148	0,09	№3
		60	7,1	8,04	19,4	178	0,1	
	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	
		420	12,36	12,76	46,39	349	0,98	
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	160	1,5	3,4	9,1	72	5,7	№58
		200	2	4,2	11,3	91	7	
	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	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	540	20,58	11,34	72,03	473,96	20,29	
		690	27,87	15,18	93,38	623,84	29	
	Ватрушки с повидлом	50	3,31	2,13	31,51	158,6	0,06	№458
		70	4,63	3	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	4,69	3,02	54,1	262	0,11	
	Итого за день	1190	34,89	24,09	162,93	1009,46	24,16	
		1460	45,67	30,96	208,97	1298,84	33,09	

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	4,31	3,9	14,13	109	0,7	№185
		180	5,17	4,68	16,95	131	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	
	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	10,62	7,02	46,41	292,4	1,9	
		400	12	8,27	52,09	332,4	2,23	
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	0,6	2,4	3,3	37,5	3,7	№33
		60	0,8	3,6	5,04	56,4	5,6	
	Суп картофельный с крупой рисовой	160	1,4	1,9	9,4	60,3	5,3	№80
		200	1,8	2,3	13,3	80,2	7,3	
	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	60	8,16	2,6	6,6	84	2,11	№256
		80	11,1	3,9	9,03	116	3,06	
	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
		50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого	550	14,71	10,795	64,9	419,4	24,73	
		700	19,99	14,58	86,76	560,2	32,06	
Полдник	Запеканка из творога	65	8,77	6,01	8,58	124	0,12	№237
		105	14,2	9,8	14	200	0,19	
	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	8,42	32,48	249	1,87	
		315	16,72	12,22	41	337	3,35	
	Итого за день	1240	36,9	26,565	169,59	1068,86	32,02	
		1515	49,06	35,42	207	1343,34	41,34	

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		
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
	Бутерброд с маслом	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		
			350	8,65	13,39	41,41	321	0,98	
		Итого	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	160	6,3	4,6	8,7	102	9,99	№62	
		200	7,9	5,8	11	128	12,5		
	Котлеты, биточки рубленные	60	9,31	7,07	9,64	139	0,1	№282	
		80	12,44	9,24	12,56	183	0,12		
	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,3	19,39	124	0	№317	
		130	4,7	3,9	22,9	145,9	0		
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12,01	0,2	№355	
		30	0,53	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	
		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		
			565	23,24	16,16	78,15	555,31	21,65	
		Итого	710	29,77	20,99	97,44	702,53	28,08	
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	1250	43,51	44,62	156,02	1205,51	26,74		
		1495	53,07	53,12	183,37	1429,73	33,47		

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	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		
		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		
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,57	2,44	2,6	35	3,4	№36	
		60	0,8	3,66	4	52	5,1		
	Суп с макаронными изделиями	160	1,8	1,8	11	69,3	5,3	№82	
		200	2,3	2,8	14	87	6,6		
	Биточки руб. из птицы	60	11,2	2,58	5,9	92	0,06	№306	
		80	15	3,66	8,08	125	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	Итого	580	21,84	12,035	86,44	541,81	9,12	
			730	28,26	16,11	108,04	688,74	12,22	
Сырники из творога		50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	№231	
		100	18,6	12,65	10,8	233	0,26		
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	21,39	14,99	44,61	322,15	76,46		
Итого за день	1245	40,71	25,265	181,67	1058,36	91,47			
	1530	57,07	36,39	223,18	1371,29	99,85			

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 Завтрак	Суп молочный рисовый	160	3,80	4,10	13,40	106,00	0,70	№94	
		180	4,30	4,60	15,10	119,00	0,82		
	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15	136	0	№1	
		40	2,4	7,5	15	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		
			350	6,24	11,61	35,39	270,00	0,72	
			400	6,76	12,12	40,09	295,00	0,85	
2 завтрак	Итого							п/п	
	Йогурт питьевой	100	4,8	3,6	6,75	78	1,05		
		100	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05		
		100	4,8	3,6	6,75	78	1,05		
Обед	Итого	100	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	№20	
	Салат из белокачанной капусты	40	0,6	2	3,6	35	13		
		60	0,8	3	5,4	52,4	19,5		
	Рассольник ленинградский	160	1,5	3,3	10,6	78,9	4,8	№76	
		200	1,8	4	13,4	99,6	6		
	Тефтели рыбные тушеные в соусе №354	60	7,70	2,90	45724,00	90,00	0,18	№261	
		80	10,10	4,21	10,60	121,00	0,29		
	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	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,6	16,7	87	0		
			575	15,17	13,07	45785,24	458,45	32,60	
			730	19,16	17,61	87,06	588,90	43,08	
	Полдник	Итого							№460
Крендель сахарный		50	3,54	6,57	27,87	185	0		
		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		
		200	3,58	6,58	34,86	213	0,02		
		260	5,72	10,53	54,58	336	0,03		
Итого за день		1225	29,79	34,86	45862,24	1019,45	34,386		
		1490	37,4	44,58	189,83	1313,5	45,01		
	Итого за 10 день	12350	375	328	47373	11081	313	400	
		15035	521	422	2072	13961			
	Среднее за 10 дней	1235	37	33	4737	1108	31	40	
1504		52	42	207	1396				