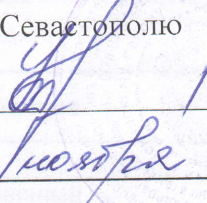


СОГЛАСОВАНО:

И.о.начальника территориального отдела
по г.Керчи и Ленинскому району
Межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике Крым и
городу Севастополю


С.А.Касьянова

13 ноября 2020 года

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения "Детский
сад № 3 "Солнышко" пгт Ленино"
Ленинского района Республики Крым


А.А.Бубликова

2020 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет с режимом
пребывания 10,5 часов в МБДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"
пгт Ленино" Ленинского района Республики Крым

на зимний период 2020 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.						
день автрак	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,01	№215
		85	7,52	13,46	1,51	157	0,015	
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Масло порцмями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	п/п
		10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	285	8,27	18,55	23,2	296,12	11,97	
		345	10,11	20,98	26,84	339,32	16,905	
2 завтрак	Апельсин с сахаром	75	0,63	0,14	15,65	66	42	№371
		110	0,9	0,2	23,07	98	60	
	Итого	75	0,63	0,14	15,65	66	42	
		110	0,9	0,2	23,07	98	60	
Обед	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	
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,4	№86
		250	2,21	5,07	11,92	102,25	0,5	
	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	
	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	605	21,93	20,5	63,46	526,7	5,53	
		760	28,96	25,82	80,49	671,39	7,48	
Полдник	Каша жидкая манная	160	2,4	3,82	21,04	128	0	№185
		210	3,18	3,89	26,38	153	0	
	Крендель сахарный	60	4,25	7,88	33,44	222	0	№460
		60	4,25	7,88	33,44	222	0	
	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 с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Итого	390	10,57	13,9	74,77	467,2	0,98	
		470	11,86	14,38	83,84	513,2	1,17	
	Итого за день	1355	41,4	53,09	177,08	1356,02	60,48	
		1685	51,83	61,38	214,24	1621,91	85,555	

Ис- поль- зую- т	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
Зав- трак	Суп молочный с макаронами	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93	
		250	7,17	6,5	23,5	181,5	1,12		
	Бутерброд 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 сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Итого	395	10,82	11,8	40,35	311,2	0,99		
2 завтрак		490	14,38	14,54	52,88	399,5	1,26		
Зав- трак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п	
		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0		
		180	3	2,94	37,4	189,1	3		
	Итого	180	3	2,94	37,4	189,1	3		
Обед	Икра морковная	45	0,99	2,07	4,89	42,16	2,3	№54	
		60	1,31	2,46	6,52	56,22	3,07		
	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	12,5	№62	
		250	9,89	7,27	13,73	160	15,62		
	Котлета рыбная запеченная	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№255	
		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		
	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	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,5	16,7	87	0		
			615	22,56	14,83	73,07	518,31	31,74	
	Итого		770	29,12	18,95	91,41	658,47	40,27	
Полд- ник	Оладьи с повидлом из дрожжевого теста	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	№449	
		130	9,05	8,11	55,15	330	0,47		
	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 (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10	№368	
		100	1,5	0,5	8	95	10		
		315	9,21	7,28	48,71	350	11,44		
	Итого	410	14,22	11,8	78,97	532	11,9		
		1505	45,59	36,85	199,53	1368,61	47,17		
Итого за день	1850	60,72	48,23	260,66	1779,07	56,43			

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		200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	250	7,17	6,5	23,5	181,5	1,12	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Будерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№2
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
	Итого	405	8,3	9,14	53,46	330,2	2,42	
		485	9,78	10,45	61,26	378,5	4,05	
	2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4,8	3,6	6,75	78	1,05
180			5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
150			4,8	3,6	6,75	78	1,05	
Итого		180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,5	
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№80
		250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	
	Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	№305
		100	15,8	16,43	16,83	278,8	0,84	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	155	7,9	5,16	35,39	220	0,6	№166
		205	10,97	5,9	49,13	293	0,75	
	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	670	25,93	23,37	98,58	710,7	23,76	
		845	33,62	28,85	128,32	909,14	30,88	
Полдник	Вареники ленивые	65	8,87	4,45	13,94	131	0,12	№230
		110	14,79	7,42	24,83	225	0,19	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№3
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	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	335	14	7,77	46,36	311,2	11,32	
		420	21,23	11,31	64,94	446,8	11,62	
	Итого за день	1560	53,03	43,88	205,15	1430,1	38,55	
1930		70,39	54,93	262,62	1828,04	47,6		

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		160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185	
*Завтрак	Каша жидкая пшенная	210	4,59	4,9	31,26	187	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		
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п	
		50	3,75	4,06	37,16	208,33	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		
			360	9,94	10,04	67,97	403,3	1,19	
		Итого	470	13,38	11,6	97,22	555,13	1,2	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
		150	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3		
Обед	Винегрет	45	0,61	2,77	3,46	41,22	5,96	№45	
		60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	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	7,66	3,85	2,2	74	1,96	№247	
		100	9,57	4,81	2,75	92,5	2,45		
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№315	
		150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78		
	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		
			635	19,72	15,46	84,51	557,67	18,6	
		Итого	790	24,75	19,58	105,64	699,76	23,74	
Полдник	Запеканка из творога с морковью и сметаной	130	12,44	14,79	24,68	281,4	0,83	№238	
		130	12,44	14,79	24,68	281,4	0,83		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
		280	14,78	16,79	35,31	351,4	1,81		
	Итого	310	15,29	17,2	39,04	372,4	2		
		1425	45,19	42,29	202,89	1376,37	24,6		
	Итого за день	1720	54,17	48,38	257	1691,29	29,94		

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 гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	№94
		250	7,46	6,85	21,35	177	1,14	
	Будерброд 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	
		390	8,49	13,04	38,8	306,6	2,33	
	Итого	470	10,03	14,42	46,17	354	3,97	
2 завтрак		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
	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	
		180	5,67	4,62	27,43	85,9	0,45	
	Итого	210	1	0	20,2	84,4	4	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,39	2,3	1,17	26,91	2,5	№19
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,3	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65	№81
		250	5,11	5,34	16,13	133,25	5,81	
	Тефтели мясные с соусом №356	120	9,56	7,04	11,71	148	0,85	№286
		160	11,78	12,9	14,9	223	1,13	
	Капуста тушеная	120	2,5	4,45	11,5	96	20	№132
		150	3,13	5,55	14,37	120	25	
	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	
	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	
		670	21,46	18,74	84,71	595,04	28,82	
	Итого	840	26,83	27,71	106,05	784,01	36,22	
Полдник	Котлеты картофельные	105	3,29	2,42	21,44	156	10,7	№139
		155	4,86	3,62	31,72	216	16	
	Сметана	30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	п/п
		30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
		285	4,11	6,93	29,33	231,4	10,84	
	Итого	365	5,7	8,14	42,61	303,4	16,15	
		1525	39,73	43,33	180,27	1218,94	42,44	
Итого за день	1885	43,56	50,27	215,03	1525,81	60,34		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
6 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№93
		250	7,18	6,51	23,55	181,5	1,14	
	Бутерброд 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 сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	395	10,83	11,81	40,39	311,2	1	
		490	14,39	14,55	52,93	399,5	1,28	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п
		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	
	Итого	180	3	2,94	37,4	189,1	3	
		180	3	2,94	37,4	189,1	3	
Обед	Томаты консервированные	30	6	0,33	0,03	1,05	2,11	п/п
		50	10	0,55	0,05	1,75	3,52	
	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
		250	2,2	5	14,1	109,7	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	21,49	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	580	26,72	19,63	72,34	548,05	10,84	
740		37,5	25,88	92,5	710,89	14,87		
Полдник	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,46	35,1	4,95	п/п
		60	0,72	2,82	4,62	46,8	6,6	
	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
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Блинчики со сгущенным мол	55	2,59	1,38	18,03	95	0,01	№447
		110	5,18	2,76	36,07	190	0,03	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Итого	335	13,47	14,47	45,74	367,3	6,15	
		460	19,64	19,98	74,59	558,6	8,08	
	Итого за день	1490	54,02	48,85	195,87	1415,65	20,99	
1870		74,53	63,35	257,42	1858,09	27,23		

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	Каша жидкая "Геркулес"	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185	
Звтрак		210	3,79	5,48	23,97	160	0		
		Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
			40	2,45	7,55	14,62	136	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	
			350	8,45	15,28	46,81	358	1,2	
		Итого	430	9,91	16,22	54,41	403	1,43	
2 завтрак	Яблоки печеные	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	№385	
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48		
	Итого	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97		
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48		
Обед	Салат из свеклы с яблоками	45	0,5	2,32	5,15	43,51	4,18	№35	
		60	0,66	3,1	6,86	58,02	5,58		
	Суп картофельный с клецками №120	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85	
		250	2,08	3,36	12,13	87,25	5,75		
	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	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321	
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16		
	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,6	16,7	87	0		
		615	15,83	12,02	72,06	461,46	25,18		
	Итого	770	20,66	15,78	90,15	587,52	32,91		
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	155	9,1	7,47	49,86	303	0,08	№189	
		205	12,49	10,03	66,59	407	0,11		
	Сметана	30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	п/п	
		30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12		
	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	335	9,95	11,98	57,86	379,4	1,62		
		415	13,39	14,55	77,69	495,4	3,06		
		1370	34,51	39,56	198,46	1289,86	30,97		
	Итого за день	1700	44,28	46,87	250,15	1601,92	40,88		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
8 день		200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94	
Завтрак	Суп молочный пшенный	250	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		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		
			380	8,2	5,78	40,05	245,6	0,93	
		Итого	470	10,46	7,26	52,52	317,9	1,16	
2 завтрак		150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26		
	Вафли	40	2,2	2,6	13,96	84,36	0,28	п/п	
		40	2,2	2,6	13,96	84,36	0,28		
		190	6,55	6,35	19,96	159,36	1,33		
		Итого	220	7,42	7,1	21,16	174,36	1,54	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	45	0,65	2,75	3	39,33	3,82	№36	
		60	0,86	3,66	4	52,44	5,1		
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84	
		250	5,6	3,03	15,67	112,25	11,2		
	Голубцы с мясом и рисом	120	10,13	6,38	15,02	158	15,03	№297	
		160	13,45	8,5	19,54	208	20,03		
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	12,01	0,2	№355	
		30	0,52	1,49	2,1	24,03	0,4		
	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		
			570	18,76	12,7	68,76	465,89	28,3	
		Итого	730	24,52	17,2	87,47	604,32	37,09	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	№206	
		200	11,17	10,28	31,78	264	0,19		
	Будерброд 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		
		340	11,81	17,57	44,43	383	1,56		
		Итого	420	13,74	17,85	56,6	441	3,02	
			1480	45,32	42,4	173,2	1253,85	32,12	
		Итого за день	1840	56,14	49,41	217,75	1537,58	42,81	

Прим 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	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	№94
		250	7,46	6,85	21,35	177	1,14	
	Бутерброд 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 сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	395	11,05	12,08	38,63	307,6	1	
		490	14,67	14,89	50,73	395	1,28	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
		150	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6	№82
		250	2,62	2,75	17,13	104,75	8,25	
	Рыба припущенная с маслом сливочным	65	10,45	1,42	0,16	55	0,2	№245
		85	14,03	1,9	0,25	74	0,28	
	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	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,5	
	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	620	18,7	9,76	73,49	458,73	38,5	
		775	24,44	12,53	91,96	581,1	49,39	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№231
		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	
	Повидло	30	0,12	0	19,5	0,15	75	п/п
		30	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	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	380	21,86	15,4	52,01	355,15	86,44	
		410	21,88	15,41	55,01	367,15	86,45	
	Итого за день	1545	52,36	37,24	179,23	1185,48	128,94	
		1825	61,74	42,83	212,8	1407,25	140,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетиче ская ценность,	Витамин С	№ рецептур	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
10 день	Омлет с зеленым горошком	65	4,57	9,5	3,79	119	0,5	№219	
Завтрак			65	4,57	9,5	3,79	119		0,5
	Капуста тушенная	120	2,5	4,45	11,5	96	20	№132	
			150	3,13	5,55	14,37	120		25
	Будерброд 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
			375	9,56	21,51	36,9	379	20,52	
	Итого	435	10,21	22,62	42,77	415	25,53		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
			150	0,75	0	15,1	64		3
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3		
			150	0,75	0	15,1	64		3
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76	
			250	1,99	5,03	16,92	122		7,53
	Птица, тушенная в соусе №354 с овощами	180	9,37	2,28	16,49	124	7,34	№302	
			230	12,32	3,02	20,88	160		9,24
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
			40	0	0	0,51	4,8		14,06
	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
			600	13,72	6,9	61,68	368	25,19	
		Итого	750	17,75	8,79	76,5	461,64	32,37	
	Полдник	Запеканка картофельная с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177	1,78	№291
				165	12,13	9,5	25,7	237	
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
			30	2,37	0,3	14,49	70,8		0
Кофейный напиток		150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
			180	2,85	2,41	14,36	91		1,17
Фрукты свежие (банан)		100	1,5	0,5	8	95	10	№368	
			100	1,5	0,5	8	95		10
			395	14,33	9,29	48,72	389,2	12,76	
		Итого	475	18,85	12,71	62,55	493,8	14,97	
			1520	38,36	37,7	162,4	1200,2	61,47	
		Итого за день	1810	47,56	44,12	196,92	1434,44	75,87	
		14775	450	425	1874	13095	488		
	Итого за 10 день	18115	565	510	2345	16285	607		
	Среднее за 10 дней	1478	45	43	187	1310	49		
			1812	56	51	234	1629		61