



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД №3 "СОЛНЫШКО" ПГТ ЛЕНИНО" ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей

в возрасте 1,6-3 лет и 3- 7 лет

с режимом пребывания 10,5 часов

в МБДОУ №3 пгт Ленино

на летний период 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
1 день		200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93
Завтрак	Суп молочный с макаронами	250	7,17	6,5	23,5	181,5	1,12	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
		Итого	370	9,66	7,4	39,09	262,4	1,88
		450	11,6	9,11	47,52	319,7	2,29	
2 завтрак	Фрукты 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	Салат из свежих огурцов	45	0,34	2,74	1,07	30,28	4,27	№13
		60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№77
		250	2,34	2,82	16,6	101,2	12	
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	№278
		120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№372
		150	6,31	4,5	38,85	221,25	0	
	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
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	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	
		Итого	675	26	21,44	85,9	642,03	14,18
		810	28,58	23,92	104,83	751,23	18,07	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	п/п
		80	5,82	10,01	43,13	286,4	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	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		Итого	300	6,69	8,59	38,27	256	1,19
			360	8,89	12,35	57,44	375,4	1,2
	Итого за день	1445	42,75	37,83	173,06	1204,43	27,25	
		1720	49,47	45,78	219,59	1490,33	31,56	

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		200	4,8	5,07	16,83	132,4	0,91	№94
Звтрак	Суп молочный с рисом	250	6,02	6,31	21,04	165,5	1,13	
		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	
		Итого	390	10,4	15,34	44,41	357,4	2,11
		470	12,14	17,05	51,48	408,5	2,56	
2 завтрак		100	1,5	0,5	21	95	10	№368
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	
		100	1,5	0,5	21	95	10	
	Итого	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед	Салат из помидоров и огурцов	40	0,44	2,76	1,68	33,4	7,5	№15
		60	0,59	3,69	2,24	44,5	10,05	
	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
		250	2,2	5	14,1	109,7	8,8	
	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	
	Макароны 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	17,91	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
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	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	
			610	19	20,54	78,36	575,16	16,32
		Итого	770	24,64	26,98	97,41	732,89	21,06
Полдник	Сырники из творога	150	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№231
		200	18,69	12,67	11,4	234	0,25	
	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	
			330	19,54	17,18	19,4	310,4	1,79
		Итого	410	19,59	17,19	22,5	322,4	3,2
			1430	50,44	53,56	163,17	1337,96	30,22
		Итого за день	1750	57,87	61,72	192,39	1558,79	36,82

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 гречневый	200	5,96	5,47	17,08	141,6	0,9	№94
		250	7,45	6,83	21,35	177	1,1	
	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 лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	395	11,07	12,07	38,74	308,6	2,39	
Итого	490	14,72	14,87	50,94	396	4,04		
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
		180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п
		40	3	3,92	29,7	166,8	0	
	Итого	180	6,6	6,69	28,3	200,1	1,05	
Итого	220	8,22	8,42	36,9	256,8	1,26		
Обед	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,48	8	4,8	
		50	0,55	0,1	1,85	10	6	
	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	
	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	
	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
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	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	
	Итого	610	20,14	11,61	87,01	534,45	17,6	
Итого	760	25,95	15,07	107,68	672,1	22,4		
Полдник	Булочка "Веснушка"	70	5,46	4,28	37,7	211,4	0	№473
		80	6,24	4,9	43,09	241,6	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	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	320	8,2	6,68	58,13	325,4	10,98	
	Итого	360	9,49	7,71	67,25	376,6	11,17	
Итого за день	1505	46,01	37,05	212,18	1368,55	32,02		
Итого за день	1830	58,38	46,07	262,77	1701,5	38,87		

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 "Геркулес"	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93
		250	7,17	6,5	23,5	181,5	1,12	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	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	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
Итого	400	8,68	6,28	56,58	230,3	0,92		
Итого	480	10,13	7,59	64,28	278,6	1,15		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
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	
	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76
		250	1,99	5,03	16,92	122	7,53	
	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,7	16,3	180,8	6,4	№276
		150	18,3	4,7	16,3	180,8	6,4	
	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
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	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	
Итого	585	23,85	11,44	72,88	492,4	27,84		
Итого	690	25,2	13,32	85,49	565,84	34,41		
Полдник	Вареники ленивые	65	8,87	4,45	13,94	131	0,12	№230
		110	14,79	7,42	24,83	225	0,19	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Итого	255	14,47	14,72	41,52	356	1,32	
	Итого	330	20,91	18,16	55,27	468	1,62	
Итого за день	1390	47,75	32,44	186,08	1142,7	33,08		
Итого за день	1680	57,14	39,07	223,14	1389,24	40,24		

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	3,4	3,96	27,83	161	1,01		
Завтрак	Каша вязкая манная	210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	№168	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
		150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
		Итого	330	7,63	6,49	48,8	285,2	2,2	
		410	8,77	6,61	59,43	333,2	2,54		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п	
		40	3	3,92	29,7	166,8	0		
	Итого	180	3	2,94	37,4	189,1	3		
		220	3,9	3,92	47,8	243,6	3,06		
Обед	Икра кабачковая	75	0,68	3,53	4,44	52,2	4,14	№53	
		90	0,82	4,23	5,33	62,64	4,97		
	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		
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	1,25	№247	
		80	7,66	3,85	2,2	74	1,96		
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318	
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21		
	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	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Гренки из хлеба пшеничного	15	1,86	0,4	11,41	55,23	0	№115	
		20	2,49	0,5	15,21	73,64	0		
	Итого	640	16,3	14,75	76,21	502,46	27,14		
		800	21,32	18,56	96,89	640,08	34,1		
	Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,01	№215
85			7,52	13,46	1,51	157	0,015		
Огурец свежий		30	0,24	0,075	0,84	4,5	7,03	п/п	
		40	0,32	0,1	1,12	6	8,78		
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		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Итого		265	7,38	11,25	18,7	207,7	8,46		
		335	10,01	13,7	27,32	274,8	11,625		
Итого за день	1415	34,31	35,43	181,11	1184,46	40,8			
	1765	44	42,79	231,44	1491,68	51,325			

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 пшениый	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94
		250	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 сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Итого	390	8,28	13,03	40,18	310,8	0,93		
		470	9,75	14,41	47,82	359,5	1,16	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	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	180	2,07	0,87	36,23	73,9	3	
			210	2,22	0,87	39,23	86,7	3,06
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 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	
	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
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	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	
	Итого	595	21,32	20,26	74,77	568,3	20,36	
		750	28,09	26,73	94,4	732,89	27,8	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	№460
		80	5,66	10,51	44,59	296	0	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	300	8,52	11,05	45,25	314	12,05	
		360	11,54	15,79	63,46	442	12,46	
	1465	40,19	45,21	196,43	1267	36,34		
Итого за день	1790	51,6	57,8	244,91	1621,09	44,48		

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	2,85	5,01	19,23	133	0	№185	
		210	3,79	5,48	23,97	160	0		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11		
	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		355	11,04	14,32	46,75	360	1,27		
		450	14,61	16,69	59,18	445	1,54		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3		
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
Обед	Огурец свежий	30	0,24	0,075	0,84	4,5	7,03		
		40	0,32	0,1	1,12	6	8,78		
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№57	
		250	2,04	5	14,1	109,7	8,78		
	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,6	16,7	87	0		
Итого		590	21,14	17,875	59,16	482,6	18,59		
		740	27,88	22,3	74,12	609,94	23,74		
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237	
		100	17,54	12,05	17,15	247	0,24		
	Сгущенное молоко	30	2,39	2,64	16,49	97,27	0,79	п/п	
		30	2,39	2,64	16,49	97,27	0,79		
	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		230	11,23	8,68	32,17	250,27	2,33	
			310	20,05	14,71	43,84	385,27	3,86	
		1325	44,16	40,875	153,18	1156,87	25,19		
Итого за день		1680	63,44	53,7	195,24	1517,01	32,2		

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	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	№94	
Завтрак	Суп молочный манный	250	6,5	6,34	20,52	165,25	1,13		
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
		150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
	Итого		370	9,43	7,6	37,39	256,4	2,1	
		450	10,75	8,88	44,49	301,45	2,33		
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 (печенье)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п	
		40	3	3,92	29,7	166,8	0		
	Итого		180	6,6	6,69	28,6	201,1	0,45	
			210	8,22	8,42	37,26	258,8	0,54	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	45	0,51	2,78	2,12	35,59	9,19	№14	
		60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25		
	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		
		60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№255	
	Котлета рыбная запеченная	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06		
		120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16		
		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	30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого		615	16,17	11,99	73,73	469,34	32,73	
			770	21,04	15,77	91,26	593,61	42,08	
Полдник		65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228	
	Драчена	80	8,52	11,69	5,05	160	0,28		
		30	0,24	0,075	0,84	4,5	7,03	п/п	
	Огурец свежий	40	0,32	0,1	1,12	6	8,78		
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	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		265	8,31	9,055	21,56	200,7	8,66	
			320	10,54	12,01	26,03	254,2	11,89	
		1430	40,51	35,335	161,28	1127,54	43,94		
Итого за день		1750	50,55	45,08	199,04	1408,06	56,84		

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		65	4,57	9,5	3,79	119	0,5	№219	
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	80	6,52	8,07	8,41	132	0,7		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№1	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	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		
	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		265	7,54	10,58	41,68	205,1	1,92	
			310	9,54	9,16	49,4	230,1	3,53	
	2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
100			0,4	0,4	9,8	44	10		
100			0,4	0,4	9,8	44	10		
Итого		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,48	8	4,8		
		50	0,55	0,1	1,85	10	6		
	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		
	Птица тушенная в соусе № 354 с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34		№302
		230	11,94	8,64	20,88	209	9,24		
	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
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	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		
	Итого		610	17,25	9,41	67,66	425,55		21,39
		760	22,05	12,29	83,07	532,65	26,8		
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	6,82	6,03	7,37	111	0,69	№240	
		100	13,61	10,67	14,63	209	1,33		
	Сгущенное молоко	30	2,39	2,64	16,49	97,27	0,79	п/п	
		30	2,39	2,64	16,49	97,27	0,79		
	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		280	11,55	10,67	34,49	278,27	2,46	
			310	18,85	15,72	45,48	397,27	3,29	
		1255	36,74	31,06	153,63	952,92	35,77		
Итого за день		1480	50,84	37,57	187,75	1204,02	43,62		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
10 день Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	№94
		250	7,4	7,4	22,4	186	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 сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
Итого	390	8,41	13,49	39,53	312,8	0,93		
Итого	470	9,91	14,97	47,01	362	1,16		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
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 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	
	Тефтели мясные с соусом №356	60	9,56	7,04	11,71	148	0,85	№286
		80	11,78	12,9	14,9	223	1,13	
	Соус сметанный слижком	60	0,97	3,5	4,2	52,5	0,76	№356
		80	1,3	4,7	5,6	70	1,02	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,87	4,87	30,91	198	0	№372
		150	8,6	6,09	38,64	243,7	0	
	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	
Итого	675	23,1	20,38	98,76	675,95	23,11		
Итого	850	28,84	30,1	123,37	882,85	30,26		
Полдник	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111	0,04	№458
		50	3,2	2,13	31,5	158,5	0,06	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	Итого	185	6,81	5,57	29,64	196	2,09	
	Итого	230	8,68	7,01	40,57	260,5	2,52	
Итого за день	1400	39,07	39,44	183,03	1248,75	29,13		
Итого за день	1730	48,33	52,08	229,05	1582,15	37		
Итого за 10 дней	Итого за 10 дней	14065	421	388	1760	11981	340	
	Итого за 10 дней	17175	530	481	2179	14935	424	
	Среднее за 10 дней	1407	42	39	176	1198	34	
	Среднее за 10 дней	1718	53	48	218	1494	42	