

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий Муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Колосок» с. Глазовка»  
Ленинского района Республики Крым



Ю.С. Петрук

2024г.

Приказ № 36 от 27.02.2024 года

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания детей в возрасте

от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

с режимом пребывания 10,5 часов

в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном  
учреждении "Детский сад "Колосок" с. Глазовка" Ленинского района  
Республика Крым  
на ВЕСЕННИЙ период 2023 -2024 учебного года

Пример меню	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
1 день Завтрак	Каша манная вязкая	210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	№168
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>9,63</b>	<b>10,67</b>	<b>57,12</b>	<b>364</b>	<b>2,83</b>	
		<b>435</b>	<b>9,68</b>	<b>10,68</b>	<b>60,22</b>	<b>376</b>	<b>4,24</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	140	2,1	0,7	11,2	133	14	№368
		140	2,1	0,7	11,2	133	14	
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>11,2</b>	<b>133</b>	<b>14</b>	
		<b>140</b>	<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>11,2</b>	<b>133</b>	<b>14</b>	
Обед	Салат из свеклы	40	0,56	2,4	3,3	37,5	3,8	№33
		60	0,85	3,65	5	56,33	5,69	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	4,12	6,8	71	14,8	№67
		200	1,67	4,12	6,8	71	14,8	
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№313
		150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	№278
		160	20,68	16,57	4,38	249	0,01	
	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	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
	<b>670</b>	<b>26,12</b>	<b>22,99</b>	<b>83,46</b>	<b>647,2</b>	<b>19,43</b>		
<b>Итого</b>		<b>820</b>	<b>33,77</b>	<b>29,4</b>	<b>106,4</b>	<b>826,73</b>	<b>21,6</b>	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	65	4,57	9,5	3,79	119	0,5	№219
		80	6,52	8,07	8,47	132	0,7	
	Какао с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№397
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	<b>Итого</b>		<b>260</b>	<b>9,37</b>	<b>10,48</b>	<b>22,83</b>	<b>223</b>	<b>1,87</b>
			<b>1430</b>	<b>44,76</b>	<b>45,86</b>	<b>166,2</b>	<b>1333,2</b>	<b>37,74</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>54,92</b>	<b>51,26</b>	<b>200,65</b>	<b>1558,73</b>	<b>41,71</b>	

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 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	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
		<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>9,37</b>	<b>10,50</b>	<b>35,68</b>	<b>274,90</b>	<b>0,77</b>
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>10,85</b>	<b>11,82</b>	<b>43,39</b>	<b>323,20</b>	<b>1,01</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,09	0	18,1	76,8	3,6	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п
		30	1,5	1,96	14,87	83,4	0	
		<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>2,25</b>	<b>1,96</b>	<b>29,97</b>	<b>147,4</b>	<b>3</b>
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>1,59</b>	<b>1,96</b>	<b>32,97</b>	<b>160,2</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Икра морковная	45	0,99	2,07	4,89	42,16	2,3	№54
		45	0,99	2,07	4,89	42,16	2,3	
	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	№68
		200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	
	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 пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>22,6</b>	<b>14,965</b>	<b>75,25</b>	<b>527,71</b>	<b>29,88</b>	
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>26,68</b>	<b>16,97</b>	<b>90,14</b>	<b>621,66</b>	<b>33,65</b>	
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	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
		<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>9,38</b>	<b>8,3</b>	<b>26,11</b>	<b>217</b>	<b>11,54</b>
	<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>21,02</b>	<b>15,42</b>	<b>41,14</b>	<b>386</b>	<b>13,09</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>	<b>43,6</b>	<b>35,725</b>	<b>167,01</b>	<b>1167,01</b>	<b>45,19</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1725</b>	<b>60,14</b>	<b>46,17</b>	<b>207,64</b>	<b>1491,06</b>	<b>51,35</b>	

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		150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,7		
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№93	
	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 маслом		40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
			40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Яйцо отварное 1/2 штуки		20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	№213
			20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	
		<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>9,5</b>	<b>14,31</b>	<b>35,31</b>	<b>308,1</b>	<b>2,12</b>	
		<b>440</b>	<b>11,03</b>	<b>15,8</b>	<b>42,89</b>	<b>357,30</b>	<b>3,74</b>		
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	п/п	
		180	5,22	4,5	7,56	91,2	1,26		
	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		
		<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,67</b>	<b>4,62</b>	<b>27,43</b>	<b>85,9</b>	<b>1,05</b>	
		<b>210</b>	<b>6,54</b>	<b>5,37</b>	<b>28,69</b>	<b>101,1</b>	<b>1,26</b>		
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,06	4,58	38,7	3,72	№35	
		60	0,66	3,1	6,86	58,02	5,58		
	Суп картофельный с крупой (пшениной)	200	2,33	2,44	13,87	86,4	6,6	№80	
		200	2,33	2,44	13,87	86,4	6,6		
	Птица отварная	80	5,69	5,69	9,29	230,06	0	№288	
		100	7,12	7,12	11,62	287,58	0		
	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		
		<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>15,89</b>	<b>14,32</b>	<b>83,13</b>	<b>645,12</b>	<b>11,61</b>	
		<b>740</b>	<b>19,45</b>	<b>17,81</b>	<b>101,46</b>	<b>793,85</b>	<b>13,73</b>		
Полдник	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173,14	0,03	№458	
		60	7,9	4,7	25,01	173,14	0,03		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
		<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>12,88</b>	<b>9,18</b>	<b>42,39</b>	<b>302,14</b>	<b>12,08</b>	
			<b>340</b>	<b>13,78</b>	<b>9,98</b>	<b>43,88</b>	<b>319,14</b>	<b>12,49</b>	
		<b>1480</b>	<b>43,94</b>	<b>42,43</b>	<b>188,26</b>	<b>1341,26</b>	<b>26,86</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>50,8</b>	<b>48,96</b>	<b>216,92</b>	<b>1571,39</b>	<b>31,22</b>		

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 пшениная	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	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>8,56</b>	<b>14,45</b>	<b>50,63</b>	<b>367</b>	<b>1,19</b>
		<b>430</b>	<b>9,71</b>	<b>14,79</b>	<b>60,19</b>	<b>412</b>	<b>1,2</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,09	0	18,1	76,8	3,6	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п
		30	1,5	1,96	14,87	83,4	0	
	<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>2,25</b>	<b>1,96</b>	<b>29,97</b>	<b>147,4</b>	<b>3</b>
			<b>210</b>	<b>1,59</b>	<b>1,96</b>	<b>32,97</b>	<b>160,2</b>	<b>3,6</b>
Обед		45	0,61	2,77	3,46	41,22	5,96	№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
		200	5,31	4,14	12,35	108	8,96	
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,72	2,95	8,28	90	0,19	№261
		80	10,15	4,21	10,67	121	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	167,76	0	
		150	3,65	5,37	36,68	209,7	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	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		<b>630</b>	<b>20,00</b>	<b>15,31</b>	<b>91,47</b>	<b>584,83</b>	<b>15,416</b>	
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>24,43</b>	<b>19,44</b>	<b>112,23</b>	<b>723,46</b>	<b>17,562</b>	
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	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№360
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		<b>380</b>	<b>15,18</b>	<b>17,19</b>	<b>45,11</b>	<b>395,4</b>	<b>11,81</b>	
	<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>15,69</b>	<b>17,6</b>	<b>48,84</b>	<b>416,4</b>	<b>12</b>
		<b>1540</b>	<b>45,99</b>	<b>48,91</b>	<b>217,18</b>	<b>1494,63</b>	<b>31,416</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1800</b>	<b>51,42</b>	<b>53,79</b>	<b>254,23</b>	<b>1712,06</b>	<b>34,362</b>	

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	160	6,17	5,83	19,8	156,3	0,97	№94	
		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 лимоном	150	0,07	*0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,69</b>	<b>13,39</b>	<b>41,52</b>	<b>321,3</b>	<b>2,39</b>		
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>9,81</b>	<b>14,41</b>	<b>48,03</b>	<b>360,5</b>	<b>3,96</b>			
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	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п	
		30	1,5	1,96	14,87	83,4	0		
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,85</b>	<b>5,71</b>	<b>20,87</b>	<b>158,4</b>	<b>1,05</b>		
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>6,72</b>	<b>6,46</b>	<b>22,07</b>	<b>173,4</b>	<b>1,26</b>		
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	
		200	4,59	4,23	13,22	110,6	4,65		
	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		
	Тефтели мясные с соусом №356	60	8,87	9,83	11,71	171	0,85	№286	
		80	11,78	12,91	14,9	223	1,13		
	Соус сметанный с луком	60	0,97	3,5	4,2	52,5	0,76	№356	
		80	1,3	4,7	5,6	70	1,02		
	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			
<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>24,12</b>	<b>23,89</b>	<b>98,74</b>	<b>710,31</b>	<b>9,28</b>			
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>30,05</b>	<b>30,28</b>	<b>123,83</b>	<b>892,17</b>	<b>11,2</b>			
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228	
		65	6,42	8,77	3,96	120	0,21		
	Икра морковная	45	0,99	2,07	4,89	42,16	2,3	№54	
		45	0,99	2,07	4,89	42,16	2,3		
	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		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>9,41</b>	<b>11,45</b>	<b>35,3</b>	<b>281,36</b>	<b>12,53</b>		
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>10,24</b>	<b>11,56</b>	<b>43,13</b>	<b>316,96</b>	<b>12,54</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>48,07</b>	<b>54,44</b>	<b>196,43</b>	<b>1471,37</b>	<b>25,25</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1860</b>	<b>56,82</b>	<b>62,71</b>	<b>237,06</b>	<b>1743,03</b>	<b>28,96</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 г. 3-7 л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт
			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	№9
		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№2
		45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	
	Яйцо отварное 1/2 штуки	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	№3
		20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№3
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>11,91</b>	<b>12,8</b>	<b>35,82</b>	<b>306,4</b>	<b>0,77</b>	
			<b>445</b>	<b>13,39</b>	<b>14,12</b>	<b>43,53</b>	<b>354,7</b>	<b>1,01</b>
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	140	2,1	0,7	11,2	133	14	№3
		140	2,1	0,7	11,2	133	14	
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>11,2</b>	<b>133</b>	<b>14</b>	
		<b>140</b>	<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>11,2</b>	<b>133</b>	<b>14</b>	
Обед	Томаты консервированные	30	6	0,33	0,03	1,05	2,11	№
		50	10	0,55	0,05	1,75	3,52	
	Борщ с картофелем	200	1,94	4,2	11,3	89,8	7,03	№
		200	1,94	4,2	11,3	89,8	7,03	
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№
		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	№
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	№
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>26,96</b>	<b>19,83</b>	<b>72,34</b>	<b>550,05</b>	<b>10,84</b>	
	<b>690</b>	<b>37,24</b>	<b>25,08</b>	<b>89,71</b>	<b>690,95</b>	<b>13,11</b>		
Итого за день	Булочка "Веснушка"	40	3,12	2,45	21,54	120,8	0	№
		80	6,24	4,89	43,08	241,6	0	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	<b>Итого</b>	<b>190</b>	<b>6,27</b>	<b>5,17</b>	<b>34,5</b>	<b>209,8</b>	<b>1,2</b>	
		<b>260</b>	<b>9,91</b>	<b>8,08</b>	<b>58,9</b>	<b>348,6</b>	<b>1,43</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>47,24</b>	<b>38,5</b>	<b>153,86</b>	<b>1199,25</b>	<b>26,81</b>	
	<b>1535</b>	<b>62,64</b>	<b>47,98</b>	<b>203,34</b>	<b>1527,25</b>	<b>29,55</b>		

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	
	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	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,45</b>	<b>15,28</b>	<b>46,81</b>	<b>358</b>	<b>1,2</b>	
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>9,91</b>	<b>16,22</b>	<b>54,41</b>	<b>403</b>	<b>1,43</b>		
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
Обед	Салат из свеклы	40	0,44	2,06	4,58	38,7	3,72	№34
		60	0,86	3,65	5,02	56	5,7	
	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	№68
		200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	
	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№256
		60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	
	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	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	
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>22,28</b>	<b>14,825</b>	<b>75,63</b>	<b>527,25</b>	<b>33,16</b>	
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>24,16</b>	<b>17,48</b>	<b>89,28</b>	<b>612,5</b>	<b>38,83</b>		
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	
	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	
	<b>Итого</b>	<b>245</b>	<b>9,62</b>	<b>10,54</b>	<b>16,58</b>	<b>200,4</b>	<b>1,66</b>	
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>18,44</b>	<b>16,57</b>	<b>28,25</b>	<b>335,4</b>	<b>3,19</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>40,75</b>	<b>41,045</b>	<b>148,82</b>	<b>1129,65</b>	<b>46,02</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>52,91</b>	<b>50,67</b>	<b>181,74</b>	<b>1394,9</b>	<b>53,45</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
8 день	Завтрак	200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	№94	
		200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
	Хлеб пшеничный	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Чай с сахаром	390	10,44	7,25	49,52	305,9	1,15		
		420	10,46	7,26	52,52	317,9	1,16		
	2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
180			0,09	0	18,1	76,8	3,6		
Кондитерские изделия (вафли)		20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,14	п/п	
		40	2,20	2,60	13,96	84,36	0,28		
Итого		170	1,85	1,3	22,08	106,18	3,14		
		220	2,29	2,6	32,06	161,16	3,88		
Обед		Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6	№8
	200		1,67	2,69	9,71	69,8	4,6		
	Голубцы ленивые	145	12,8	8,2	18,36	198,5	18,15	№2	
		170	15	9,6	21,53	232,7	21,28		
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12,01	0,2	№3	
		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	№3	
		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		
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		580	18,06	12,08	68,49	458,61	34,31		
	Итого	690	21,45	14,35	85,22	560,53	41,44		
		1475	41,62	36,1	171,25	1179,89	49,71		
Полдник	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,13	№	
		65	6,95	12,87	1,07	148	0,13		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	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	№	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого	335	11,27	15,47	31,16	309,2	11,11		
		365	11,78	15,88	34,89	330,2	11,3		
Итого за день	1475	41,62	36,1	171,25	1179,89	49,71			
	1695	45,98	40,09	204,69	1369,79	57,78			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7д.						
9 день Завтрак	Каша манная	160	3,4	3,96	27,83	161	1,01	№168
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>8,48</b>	<b>10,56</b>	<b>49,38</b>	<b>327</b>	<b>1,1</b>	
		<b>435</b>	<b>9,62</b>	<b>10,68</b>	<b>60,01</b>	<b>375</b>	<b>1,44</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№399
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	45	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
		200	2,35	2,29	13,8	86,6	6,6	
	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282
		80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,006	№372
		30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,011	
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№372
		150	8,6	6,09	38,64	243,75	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		
<b>Итого</b>		<b>615</b>	<b>22,36</b>	<b>17,085</b>	<b>93,99</b>	<b>622,35</b>	<b>10,39</b>	
		<b>720</b>	<b>28,34</b>	<b>21,8</b>	<b>115,16</b>	<b>773,39</b>	<b>12,18</b>	
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	
	Молоко сгущенное	15	1,05	1,28	8,40	37,05	0,00	п/п
		30	2,10	2,55	16,80	74,10	0,00	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
<b>Итого</b>		<b>265</b>	<b>22,39</b>	<b>16,28</b>	<b>31,11</b>	<b>348,05</b>	<b>1,44</b>	
		<b>310</b>	<b>23,46</b>	<b>17,56</b>	<b>42,51</b>	<b>397,1</b>	<b>1,45</b>	
		<b>1335</b>	<b>53,63</b>	<b>44,325</b>	<b>184,28</b>	<b>1341,4</b>	<b>22,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>61,82</b>	<b>50,44</b>	<b>227,48</b>	<b>1589,49</b>	<b>25,07</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепта	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
10 день Завтрак	Суп молочный гречневый	160	6,17	5,83	19,8	156,3	0,97	№94	
		200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
	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		
	Яйцо отварное 1/2 штуки	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	№213	
		20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00		
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>11,91</b>	<b>8,54</b>	<b>46,25</b>	<b>310,2</b>	<b>0,99</b>		
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>13</b>	<b>9,56</b>	<b>52,66</b>	<b>349,4</b>	<b>1,16</b>		
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
	Кондитерские изделия (пряник)	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
	<b>Итого</b>	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
	<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>5,67</b>	<b>4,62</b>	<b>27,43</b>	<b>85,9</b>	<b>0,45</b>	
<b>Итого</b>		<b>210</b>	<b>6,54</b>	<b>5,37</b>	<b>28,69</b>	<b>101,9</b>	<b>0,54</b>		
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		
	Рассольник ленинградский	200	1,89	4,1	13,3	98,6	6,03	№76	
		200	1,89	4,1	13,3	98,6	6,03		
	Зразы рыбные с яйцом	65	8,11	7,6	9,1	136,86	1,37	№265	
		85	10,82	8,92	12,17	171,86	1,82		
	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	17,9	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,54		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
20		1,32	0,2	6,68	34,8	0			
<b>Итого</b>		<b>605</b>	<b>21,47</b>	<b>16,39</b>	<b>73,02</b>	<b>501,51</b>	<b>25,33</b>		
<b>Итого</b>		<b>715</b>	<b>29,6</b>	<b>19,01</b>	<b>88,63</b>	<b>602,81</b>	<b>31,07</b>		
Подник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	№46	
		80	5,66	10,51	44,59	296	0		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№39	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№36	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>7,09</b>	<b>9,69</b>	<b>50,63</b>	<b>318</b>	<b>11,2</b>	
	<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>9,73</b>	<b>14,1</b>	<b>70,21</b>	<b>447</b>	<b>11,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>46,14</b>	<b>39,24</b>	<b>197,33</b>	<b>1215,61</b>	<b>37,97</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1725</b>	<b>58,87</b>	<b>48,04</b>	<b>240,19</b>	<b>1501,11</b>	<b>44,2</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>14325</b>	<b>456</b>	<b>427</b>	<b>1791</b>	<b>12873</b>	<b>350</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>16860</b>	<b>556</b>	<b>500</b>	<b>2174</b>	<b>15459</b>	<b>398</b>		
<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>1433</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>179</b>	<b>1287</b>	<b>35</b>		
<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>1686</b>	<b>56</b>	<b>50</b>	<b>217</b>	<b>1546</b>	<b>40</b>		

Норма по Санпин 1-3

1100

31,5

35,15

152,3

1050

33,7

Норма по Санпин 3-7

1350

40,5

45,00

195,7

1350

37,5

Пробки печи	исследования	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
		1-3 г. 3-7д.	Белки, г.	Жиры, г.	/глеводы,		
		1430	44,76	45,86	166,2	1333,2	37,74
		1655	54,92	51,26	200,65	1558,73	41,71

1455	43,6	35,725	167,01	1167,01	45,19
1725	60,14	46,17	207,64	1491,06	51,35

1480	43,94	42,43	188,26	1341,26	26,86
1730	50,8	48,96	216,92	1571,39	31,22

1540	45,99	48,91	217,18	1494,63	31,416
1800	51,42	53,79	254,23	1712,06	34,362

1575	48,07	54,44	196,43	1471,37	25,25
1860	56,82	62,71	237,06	1743,03	28,96

1275	47,24	38,5	153,86	1199,25	26,81
1535	62,64	47,98	203,34	1527,25	29,55

1305	40,75	41,045	148,82	1129,65	46,02
1570	52,91	50,67	181,74	1394,9	53,45

1475	41,62	36,1	171,25	1179,89	49,71
1695	45,98	40,09	204,69	1369,79	57,78

1335	53,63	44,325	184,28	1341,4	22,93
1565	61,82	50,44	227,48	1589,49	25,07

1433	46	43	179	1287	35
1725	58,87	48,04	240,19	1501,11	44,2

14302,5	455,174	429,9925	1772,352	12944,99	346,9156
16860	556,32	500,11	2173,94	15458,81	397,652

1430,25	45,5174	42,99925	177,2352	1294,499	34,69156
1686	55,632	50,011	217,394	1545,881	39,7652