

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



Ю.С. Петрук

« 30 » 10 2024г.  
Приказ № 145-О от 30.10.2024 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 ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ период 2024 -2025 учебного года

Принем 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 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 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>400</b>	<b>7,04</b>	<b>11,63</b>	<b>57,18</b>	<b>362</b>	<b>2,76</b>	
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>7,09</b>	<b>11,64</b>	<b>60,28</b>	<b>374</b>	<b>4,17</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>	
Обед	Салат из капусты белокачанной	40	0,56	2,03	3,61	34,96	13	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	
	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	
	Рыба, тушенная с овощами	80	8,744	4,08	2,056	80	2,304	№26
		100	10,93	5,1	2,57	100	2,88	
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№317
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	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	
<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>18,714</b>	<b>14,28</b>	<b>72,606</b>	<b>495,42</b>	<b>30,924</b>		
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>23,21</b>	<b>17,33</b>	<b>92,59</b>	<b>621,09</b>	<b>38,28</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>215</b>	<b>6,91</b>	<b>11,5</b>	<b>14,42</b>	<b>189</b>	<b>1,48</b>	
<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>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>33,064</b>	<b>37,81</b>	<b>154,006</b>	<b>1090,42</b>	<b>45,164</b>		
		<b>1550</b>	<b>40,07</b>	<b>39,85</b>	<b>185,5</b>	<b>1262,09</b>	<b>54,32</b>	

Приним лицы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г.
			3-7 л.						
дети взр.	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>425</b>	<b>10,85</b>	<b>11,82</b>	<b>43,39</b>	<b>323,20</b>	<b>1,01</b>	
	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	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 капустой и картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№57	
		200	1,63	4	11,28	87,8	7,03		
	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>16,32</b>	<b>13,145</b>	<b>75,55</b>	<b>487,51</b>	<b>24,42</b>	
			<b>705</b>	<b>20,4</b>	<b>15,15</b>	<b>90,44</b>	<b>581,46</b>	<b>28,19</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>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>37,32</b>	<b>33,905</b>	<b>167,31</b>	<b>1126,81</b>	<b>39,73</b>	
			<b>1725</b>	<b>53,86</b>	<b>44,35</b>	<b>207,94</b>	<b>1450,86</b>	<b>45,89</b>	

Прим лищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур ы
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7д.							
З день Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,7	№93	
		200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91		
	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>Итого</b>		<b>440</b>	<b>11,03</b>	<b>15,8</b>	<b>42,89</b>	<b>357,30</b>	<b>3,74</b>	
Завтрак	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	п/п	
	Кондитерские изделия (пряники)	180	5,22	4,5	7,56	91,2	1,26		
		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>Итого</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 (пшенной)	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	
		80	5,69	7,12	9,29	230,06	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>Итого</b>		<b>720</b>	<b>18,02</b>	<b>17,81</b>	<b>99,13</b>	<b>736,33</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>Итого</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>Итого за день</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>1710</b>	<b>49,37</b>	<b>48,96</b>	<b>214,59</b>	<b>1513,87</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 Завтрак		160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
	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	
	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>		
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	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,47	37,5	0,53	№33
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8	
	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	
	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>625</b>	<b>19,95</b>	<b>14,97</b>	<b>91,48</b>	<b>581,11</b>	<b>9,986</b>		
	<b>750</b>	<b>24,46</b>	<b>19,39</b>	<b>112,82</b>	<b>724,8</b>	<b>10,412</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	
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>14,78</b>	<b>16,79</b>	<b>35,31</b>	<b>351,4</b>	<b>1,81</b>	
		<b>310</b>	<b>15,29</b>	<b>17,2</b>	<b>39,04</b>	<b>372,4</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>45,54</b>	<b>48,17</b>	<b>207,39</b>	<b>1446,91</b>	<b>15,986</b>		
	<b>1700</b>	<b>51,05</b>	<b>53,34</b>	<b>245,02</b>	<b>1669,4</b>	<b>17,212</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		
	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	
	<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>6,24</b>	<b>46,22</b>	<b>279,7</b>	<b>2,39</b>	
		<b>420</b>	<b>10,52</b>	<b>7,26</b>	<b>52,73</b>	<b>318,9</b>	<b>3,96</b>		
Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401	
		180	5,22	4,5	7,2	90	1,26		
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>1,05</b>		
		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>		
Обед	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	№п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	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	
	Каша пшеничная рассыпчатая		120	5,05	3,6	31,08	177	0	№313
			150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	
	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
			180	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>655</b>	<b>24,41</b>	<b>21,84</b>	<b>108,01</b>	<b>732,23</b>	<b>17,62</b>		
		<b>770</b>	<b>30,34</b>	<b>27,21</b>	<b>135,19</b>	<b>913,84</b>	<b>21,96</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>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>1790</b>	<b>56,32</b>	<b>50,53</b>	<b>238,25</b>	<b>1639,7</b>	<b>39,72</b>		

Категория	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
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	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
		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	№213	
		20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00		
	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>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>		
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 соленых огурцов с луком	<b>40</b>	0,34	2,04	1,04	23,92	2,2	№19	
		<b>60</b>	0,51	3,06	1,56	35,88	3,3		
	Борщ с картофелем	200	1,94	4,2	11,3	89,8	7,03	№58	
		200	1,94	4,2	11,3	89,8	7,03		
	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		
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>21,3</b>	<b>21,54</b>	<b>73,35</b>	<b>572,92</b>	<b>10,93</b>		
		<b>700</b>	<b>27,75</b>	<b>27,59</b>	<b>91,22</b>	<b>725,08</b>	<b>12,89</b>		
	Булочка "Веснушка"	40	3,12	2,45	21,54	120,8	0	№473	
		80	6,24	4,89	43,08	241,6	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>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>1285</b>	<b>41,58</b>	<b>40,21</b>	<b>154,87</b>	<b>1222,12</b>	<b>26,9</b>		
		<b>1545</b>	<b>53,15</b>	<b>50,49</b>	<b>204,85</b>	<b>1561,38</b>	<b>29,33</b>		

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
Завтрак	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>430</b>	<b>9,91</b>	<b>16,22</b>	<b>54,41</b>	<b>403</b>	<b>1,43</b>			
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>700</b>	<b>24,16</b>	<b>17,48</b>	<b>89,28</b>	<b>612,5</b>	<b>38,83</b>			
Ужин	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>340</b>	<b>18,44</b>	<b>16,57</b>	<b>28,25</b>	<b>335,4</b>	<b>3,19</b>		
<b>Итого</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>			



Время приема пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	3,6	3,8	12,6	99,3	0,7	№94
		200	4,8	5,07	16,83	132,4	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 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>340</b>	<b>6,8</b>	<b>4,21</b>	<b>38,91</b>	<b>221,7</b>	<b>0,72</b>		
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>8,02</b>	<b>5,49</b>	<b>46,14</b>	<b>266,8</b>	<b>0,94</b>		
Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,09	0	18,1	76,8	3,6	
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>76,8</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,4	№86
		200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,4	
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	№132
		120	2,5	4,45	1,5	96	20	
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	
		80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	
	Винегрет	45	0,61	2,77	3,46	41,22	5,96	№45
		60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		180	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	
<b>Итого</b>	<b>645</b>	<b>18,27</b>	<b>22,47</b>	<b>76,35</b>	<b>581,72</b>	<b>32,67</b>		
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>21,98</b>	<b>25,9</b>	<b>80,48</b>	<b>684,96</b>	<b>30,12</b>		
Ужин	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,13	№216
		65	6,95	12,87	1,07	148	0,13	
	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	№397
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>10,87</b>	<b>15,07</b>	<b>21,36</b>	<b>265,2</b>	<b>1,11</b>		
<b>Итого</b>	<b>265</b>	<b>11,38</b>	<b>15,48</b>	<b>25,09</b>	<b>286,2</b>	<b>1,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>36,69</b>	<b>41,75</b>	<b>151,72</b>	<b>1132,62</b>	<b>37,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>41,47</b>	<b>46,87</b>	<b>169,81</b>	<b>1314,76</b>	<b>35,96</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.						
9 день Завтрак	Каша манная вязкая	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>Итого</b>	<b>435</b>	<b>9,62</b>	<b>10,68</b>	<b>60,01</b>	<b>375</b>	<b>1,44</b>			
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>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 капусты белокачанной	40	0,56	2,03	3,61	34,96	13	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5		
	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>610</b>	<b>22,34</b>	<b>16,675</b>	<b>95</b>	<b>622,31</b>	<b>19,99</b>		
<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>28,32</b>	<b>21,18</b>	<b>116,57</b>	<b>773,39</b>	<b>26,58</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>Итого</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>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>53,61</b>	<b>43,915</b>	<b>185,29</b>	<b>1341,36</b>	<b>32,53</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>61,8</b>	<b>49,82</b>	<b>228,89</b>	<b>1589,49</b>	<b>39,47</b>			

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
	1-3 г.	3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
	3-7 л.							
Суп молочный гречневый	160	200	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	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	№3
	40		3,16	0,4	19,32	94,4	0	
Чай с лимоном	150	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
	180		0,12	0,02	10,2	41	2,83	
Яйцо отварное 1/2 штуки	20	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>440</b>	<b>11,94</b>	<b>8,54</b>	<b>46,36</b>	<b>311,2</b>	<b>2,39</b>	
			<b>13,06</b>	<b>9,56</b>	<b>52,87</b>	<b>350,4</b>	<b>3,96</b>	
Ряженка	150	180	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401
	180		5,22	4,5	7,56	92	0,54	
Кондитерские изделия (пряник)	30	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>210</b>	<b>5,67</b>	<b>4,62</b>	<b>27,43</b>	<b>85,9</b>	<b>0,45</b>	
			<b>6,54</b>	<b>5,37</b>	<b>28,69</b>	<b>101,9</b>	<b>0,54</b>	
Салат из моркови	40	60	0,5	0,04	4,65	20,92	1,92	№40
	60		0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	
Рассольник ленинградский	200	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	85	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	150	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	180	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	30	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	30		2,37	0,3	14,49	70,8	0	
Хлеб ржаной	20	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>725</b>	<b>15,97</b>	<b>16,1</b>	<b>77,64</b>	<b>521,38</b>	<b>25,14</b>	
			<b>20,35</b>	<b>18,52</b>	<b>95,55</b>	<b>632,44</b>	<b>30,43</b>	
Крендель сахарный	50	80	3,54	6,57	27,87	185	0	№460
	80		5,66	10,51	44,59	296	0	
Какао с молоком	150	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№ 397
	180		3,67	3,19	15,82	107	1,43	
Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	100		0,4	0,4	9,8	44	10	
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>360</b>	<b>7,09</b>	<b>9,69</b>	<b>50,63</b>	<b>318</b>	<b>11,2</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>1465</b>	<b>1735</b>	<b>40,67</b>	<b>38,95</b>	<b>202,06</b>	<b>1236,48</b>	<b>39,18</b>	
			<b>49,68</b>	<b>47,55</b>	<b>247,32</b>	<b>1531,74</b>	<b>46,36</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>14005</b>	<b>16445</b>	<b>421</b>	<b>411</b>	<b>1755</b>	<b>12436</b>	<b>343</b>	
			<b>510</b>	<b>482</b>	<b>2124</b>	<b>14928</b>	<b>393</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>1401</b>	<b>1645</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>176</b>	<b>1244</b>	<b>34</b>	
			<b>51</b>	<b>48</b>	<b>212</b>	<b>1493</b>	<b>39</b>	

Норма по Санпин 1-3  
Норма по Санпин 3-7

1100 31,5 35,15 152,3 1050 33,7  
1350 40,5 45,00 195,7 1350 37,5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
		3-7л.					
		1345	33,064	37,81	154,006	1090,42	45,164
		1550	40,07	39,85	185,5	1262,09	54,32
		1455	37,32	33,905	167,31	1126,81	39,73
		1725	53,86	44,35	207,94	1450,86	45,89
		1480	43,94	42,43	188,26	1341,26	26,86
		1710	49,37	48,96	214,59	1513,87	31,22
		1435	45,54	48,17	207,39	1446,91	15,986
		1700	51,05	53,34	245,02	1669,4	17,212
		1535	47,57	43,28	195,53	1368,29	33,59
		1790	56,32	50,53	238,25	1639,7	39,72
		1285	41,58	40,21	154,87	1222,12	26,9
		1545	53,15	50,49	204,85	1561,38	29,33
		1305	40,75	41,045	148,82	1129,65	46,02
		1570	52,91	50,67	181,74	1394,9	53,45
		1370	36,69	41,75	151,72	1132,62	37,5
		1555	41,47	46,87	169,81	1314,76	35,96
		1330	53,61	43,915	185,29	1341,36	32,53
		1565	61,8	49,82	228,89	1589,49	39,47
		1401	42	41	176	1244	39
		1735	49,68	47,55	247,32	1531,74	46,36
		13940,5	422,1374	413,6615	1728,722	12443,03	343,46
		16445	509,68	482,43	2123,91	14928,19	392,932
		1394,05	42,21374	41,36615	172,8722	1244,303	34,346
		1644,5	50,968	48,243	212,391	1492,819	39,2932
		1600	42	47	203	1400	45
Норма по СанПин суточная		1950	54	60	261	1800	50

Год	Итого	Среднегодовая		Среднегодовая	Среднегодовая	Среднегодовая
		сумма	число			
1920	40,97	39,82	182,2	1382,99	24,22	42,184
1921	33,94	1,81	124,09	199,82	42,184	24,22
1922	37,32	31,902	197,81	119,81	20,72	42,184
1923	28,88	44,72	207,94	120,88	42,184	24,22
1924	42,64	42,43	128,18	141,28	28,88	42,184
1925	48,97	48,98	214,28	121,81	24,22	42,184
1926	42,64	42,64	207,79	141,81	12,88	42,184
1927	41,02	27,24	142,02	160,71	12,21	42,184
1928	41,87	41,78	192,29	128,29	28,88	42,184
1929	28,21	20,29	238,22	182,2	20,72	42,184
1930	41,28	40,71	124,81	133,12	20,72	42,184
1931	27,12	20,42	194,82	194,78	20,72	42,184
1932	40,28	41,942	148,82	112,82	48,02	42,184
1933	22,91	20,82	181,74	128,9	22,42	42,184
1934	20,92	21,28	121,22	112,82	21,9	42,184
1935	21,12	19,82	168,82	111,78	22,98	42,184
1936	22,91	21,12	182,78	121,28	22,82	42,184
1937	41,8	40,22	218,28	120,42	20,72	42,184
1938	41	41	178	112	28	42,184
1939	42,98	42,22	242,22	121,28	40,72	42,184
1940	42,22	42,22	222,22	122,22	22,22	42,184
1941	42,22	42,22	222,22	122,22	22,22	42,184
1942	42,22	42,22	222,22	122,22	22,22	42,184
1943	42,22	42,22	222,22	122,22	22,22	42,184
1944	42,22	42,22	222,22	122,22	22,22	42,184
1945	42,22	42,22	222,22	122,22	22,22	42,184
1946	42,22	42,22	222,22	122,22	22,22	42,184
1947	42,22	42,22	222,22	122,22	22,22	42,184
1948	42,22	42,22	222,22	122,22	22,22	42,184
1949	42,22	42,22	222,22	122,22	22,22	42,184
1950	42,22	42,22	222,22	122,22	22,22	42,184

Всего пропущено, пропущено  
и скреплено печатом  
Должность: *М.П.И.И.И.*  
М.П.И.И.И.  
Подпись: *М.П.И.И.И.*  
20.12.19. М.П.И.И.И.

