

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



Ю.С. Петрук

« 12 » 07 2024г.
Приказ № 86-О от 12.07.2024 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 ЛЕТНИЙ период 2023 -2024 учебного 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 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	
	Итого	400	7,04	11,63	57,18	362	2,76	
Итого	430	7,09	11,64	60,28	374	4,17		
завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
бед	Салат из свеклы	40	0,56	2,4	3,3	37,5	3,8	№33
	Салат из свеклы	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	
	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	
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,88	16,8	№318
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	
	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	630	16,274	14,57	64,806	457,58	38,994	
Итого	740	20,14	17,83	80,05	563,08	45,92		
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	
	Итого	215	6,91	11,5	14,42	189	1,48	
	Итого	260	9,37	10,48	22,83	223	1,87	
Итого за день	1345	30,624	38,1	146,206	1052,58	53,234		
Итого за день	1530	37	40,35	172,96	1204,08	61,96		

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		
		Итого	345	9,37	10,50	35,68	274,90	0,77	
			425	10,85	11,82	43,39	323,20	1,01	
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		
		Итого	180	2,25	1,96	29,97	147,4	3	
			210	1,59	1,96	32,97	160,2	3,6	
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 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 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		
	Итого	615	16,11	13,25	72,75	475,96	25,41		
		705	20,15	15,27	86,95	567,56	29,38		
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		
		Итого	315	9,38	8,3	26,11	217	11,54	
			385	21,02	15,42	41,14	386	13,09	
			1455	37,11	34,01	164,51	1115,26	40,72	
	Итого за день	1725	53,61	44,47	204,45	1436,96	47,08		

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур ы
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
	1-3 г.				111,6	0,7	№93
	3-7л.				148,8	0,91	
Суп молочный "Геркулес"	150	4,44	4,45	13,45	29	1,42	№393
	200	5,92	5,93	17,93	41	2,83	
	150	0,07	0,01	7,1	136	0	№1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	136	0	№213
	40	2,45	7,55	14,62	31,50	0,00	
Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	31,50	0,00	
	20	2,54	2,30	0,14	308,1	2,12	
Яйцо отварное 1/2 штуки	20	2,54	2,30	0,14*	357,30	3,74	
	20	9,5	14,31	35,31	76	1,05	
Итого	360	9,5	14,31	35,31	357,30	3,74	п/п
	440	11,03	15,8	42,89	76	1,05	
Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6,3	91,2	1,26	п/п
	180	5,22	4,5	7,56	9,9	0	
Кондитерские изделия (пряники)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	
	30	1,32	0,87	21,13	85,9	1,05	
Итого	180	5,67	4,62	27,43	101,1	1,26	№14
	210	6,54	5,37	28,69	31,64	8,17	
Салат из свежих помидор с луком	40	0,45	2,47	1,9	47,46	12,25	№80
	60	0,68	3,71	2,83	86,4	6,6	
Суп картофельный с крупой (пшениной)	200	2,33	2,44	13,87	86,4	6,6	№288
	200	2,33	2,44	13,87	230,06	0	
Птица отварная	80	5,69	5,69	9,29	230,06	0	№317
	80	5,69	7,12	9,29	134,76	0	
Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	168,45	0	№372
	150	5,51	4,51	26,44	73,2	1,29	
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	87,8	1,55	п/п
	180	0,14	0,14	21,5	34,8	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	20	1,32	0,2	6,68	47,2	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	70,8	0	
	30	2,37	0,3	14,49	638,06	16,06	
Итого	630	15,9	14,73	80,45	725,77	20,4	№458
	720	18,04	18,42	95,1	173,14	0,03	
Полдник	60	7,9	4,7	25,01	173,14	0,03	№400
	60	7,9	4,7	25,01	85,00	2,05	
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	150	4,58	4,08	7,58	102,00	2,46	№368
	180	5,48	4,88	9,07	44	10	
Молоко кипяченое	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	100	0,4	0,4	9,8	302,14	12,08	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	42,39	12,49	
	310	12,88	9,18	43,88	319,14	31,31	
Итого	340	13,78	9,98	43,88	1334,2	37,89	
	1480	43,95	42,84	185,58	1503,31	37,89	
Итого за день	1710	49,39	49,57	210,56			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
4 день		160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
		210	4,59	4,9	31,26	187	0	
Завтрак	Каша жидкая пшенная	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Чай с молоком	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Бутерброд с маслом	350	8,56	14,45	50,63	367	1,19	
		430	9,71	14,79	60,19	412	1,2	
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	
	Итого	180	2,25	1,96	29,97	147,4	3	
		210	1,59	1,96	32,97	160,2	3,6	
Обед	Помидор свежий	40	0,4	0,08	2	8,8	5,5	№п/п
		60	0,6	0,12	3	13,2	8,25	
	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 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	625	19,58	12,73	87,09	540,86	15,946	
750		23,96	15,98	107,13	667,5	19,052		
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	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	380	15,18	17,19	45,11	395,4	11,81	
		410	15,69	17,6	48,84	416,4	12	
	Итого за день	1535	45,57	46,33	212,8	1450,66	31,946	
		1800	50,95	50,33	249,13	1656,1	35,852	

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
	1-3 г.	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
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		
Итого	350	8,69	13,39	41,52	321,3	2,39		
Итого	420	9,81	14,41	48,03	360,5	3,96		
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401	
	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26		
Итого	150	4,35	3,75	6	75	1,05		
Итого	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26		
Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,43	0,95	26,92	3,8	№13	
	60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7		
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	
	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		
Итого	665	24,08	24,28	98,65	713,31	10,88		
Итого	790	30	30,87	123,69	896,67	13,6		
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		
Итого	380	9,41	11,45	35,3	281,36	12,53		
Итого	420	10,24	11,56	43,13	316,96	12,54		
Итого за день	1545	46,53	52,87	181,47	1390,97	26,85		
Итого за день	1810	55,27	61,34	222,05	1664,13	31,36		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепта	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
6 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,13	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	№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	№21
			20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	
	Чай с сахаром		150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№39
			180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	365	11,91	12,8	35,82	306,4	0,77		
		445	13,39	14,12	43,53	354,7	1,01		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	140	2,1	0,7	11,2	133	14	№36	
		140	2,1	0,7	11,2	133	14		
	Итого	140	2,1	0,7	11,2	133	14		
		140	2,1	0,7	11,2	133	14		
Обед	Огурец свежий	30	4,2	0,24	0,03	0,75	3	№11	
		50	7	0,4	0,05	1,25	5		
	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	№30	
		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	№37	
		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	580	25,16	19,74	72,34	549,75	11,73	
	Итого	690	34,24	24,93	89,71	690,45	14,59		
	Булочка "Веснушка"	40	3,12	2,45	21,54	120,8	0	№47	
		80	6,24	4,89	43,08	241,6	0		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№ 38	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
		Итого	190	6,27	5,17	34,5	209,8	1,2	
		Итого	260	9,91	8,08	58,9	348,6	1,43	
	Итого за день	1275	45,44	38,41	153,86	1198,95	27,7		
		1535	59,64	47,83	203,34	1526,75	31,03		

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
	1-3 г.	3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Каша жидкая "Геркулес"	160	210	2,85	5,01	19,23	133	0	№185
			3,79	5,48	23,97	160	0	
Будерброд с маслом	40	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
			2,45	7,55	14,62	136	0	
Какао с молоком	150	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
			3,67	3,19	15,82	107	1,43	
Итого	350	430	8,45	15,28	46,81	358	1,2	№368
			9,91	16,22	54,41	403	1,43	
Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№34
			0,4	0,4	9,8	44	10	
	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
			0,4	0,4	9,8	44	10	
Салат из свеклы	40	60	0,44	2,06	4,58	38,7	3,72	№68
			0,86	3,65	5,02	56	5,7	
Борщ с мясом	200	200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	№256
			7,91	5,82	10,98	128	12,49	
Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	60	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№321
			8,25	2,69	6,68	84	2,12	
Пюре картофельное	120	150	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№376
			3,06	4,8	20,44	137,2	18,16	
Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,015	20,7	84,75	0,3	п/п
			0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	
Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
			1,32	0,2	6,68	34,8	0	
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№237
			2,37	0,3	14,49	70,8	0	
Итого	610	700	22,28	14,825	75,63	527,25	33,16	№237
			24,16	17,48	89,28	612,5	38,83	
Запеканка из творога	65	130	8,77	6,03	8,58	124	0,12	п/п
			17,54	12,05	17,15	247	0,24	
Сметана	30	30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	№393
			0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	
Чай с лимоном	150	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
			0,12	0,02	10,2	41	2,83	
Итого	245	340	9,62	10,54	16,58	200,4	1,66	№393
			18,44	16,57	28,25	335,4	3,19	
Итого за день	1305	1570	40,75	41,045	148,82	1129,65	46,02	№393
			52,91	50,67	181,74	1394,9	53,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепту	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
8 день		200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	№94	
	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	№39	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Итого		390	10,44	7,25	49,52	305,9	1,15	
Итого		420	10,46	7,26	52,52	317,9	1,16		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№39	
		180	0,09	0	18,1	76,8	3,6		
		150	0,75	0	15,1	64	3		
	Итого		180	0,09	0	18,1	76,8	3,6	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6	№85	
		200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6		
	Голубцы ленивые	145	12,8	8,2	18,36	198,5	18,15	№29	
		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	№35	
		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	№38	
		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		
Итого		580	18,06	12,08	68,49	458,61	34,31		
Итого		670	21,45	14,35	85,22	560,53	41,44		
Полдник	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,13	№21	
		65	6,95	12,87	1,07	148	0,13		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№36	
		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	№39	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого		335	11,27	15,47	31,16	309,2	11,11	
	Итого		365	11,78	15,88	34,89	330,2	11,3	
Итого за день		1455	40,52	34,8	164,27	1137,71	49,57		
Итого за день		1635	43,78	37,49	190,73	1285,43	57,5		

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
	1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
	3-7 л.							
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		
Итого	355	8,48	10,56	49,38	327	1,1		
	435	9,62	10,68	60,01	375	1,44		
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№399	
	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		
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 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		
Итого	615	22,39	17,415	94,85	628,57	12,95		
	720	28,29	21,84	115,77	775,91	15,03		
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		
Итого	265	22,39	16,28	31,11	348,05	1,44		
	310	23,46	17,56	42,51	397,1	1,45		
Итого за день	1335	53,66	44,655	185,14	1347,62	25,49		
	1565	61,77	50,48	228,09	1592,01	27,92		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецепту
		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 лимоном	150	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	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	№213	
		20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00		
	Итого	370	11,94	8,54	46,36	311,2	2,39		
		440	13,06	9,56	52,87	350,4	3,96		
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
	Кондитерские изделия (пряник)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
	Итого	180	5,67	4,62	27,43	85,9	0,45		
	210	6,54	5,37	28,69	101,9	0,54			
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		
	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		
	Итого	615	16,03	18,09	76,6	535,42	36,22		
	725	20,44	21,5	93,99	653,5	47,05			
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	№460	
		80	5,66	10,51	44,59	296	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	300	7,09	9,69	50,63	318	11,2		
		360	9,73	14,1	70,21	447	11,43		
Итого за день	1465	40,73	40,94	201,02	1250,52	50,26			
	1735	49,77	50,53	245,76	1552,8	62,98			
Итого за 10 дней	14195	425	414	1744	12408	383			
	16615	514	483	2109	14816	447			
	1420	42	41	174	1241	38			
	1662	51	48	211	1482	45			

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