

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

_____ Ю.С. Петрук

« 08 » 04 2024г.
Приказ № 51-О от 05.04.2024 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

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		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	140	2,1	0,7	11,2	133	14	№368	
		140	2,1	0,7	11,2	133	14		
	Итого		140	2,1	0,7	11,2	133	14	
	Итого		140	2,1	0,7	11,2	133	14	
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		
	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		
	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		
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		630	16,584	14,49	69,556	477,08	38,524		
Итого		740	20,57	17,75	88,75	598,88	45,47		
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		
		215	6,91	11,5	14,42	189	1,48		
	Итого		260	9,37	10,48	22,83	223	1,87	
	Итого за день		1385	32,634	38,32	152,356	1161,08	56,764	
Итого за день		1570	39,13	40,57	183,06	1328,88	65,51		

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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	№93
Завтрак		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
		Итого	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
	Итого	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 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	
	Итого	615	16,32	13,145	75,55	487,51	24,42	
	Итого	705	20,4	15,15	90,44	581,46	28,19	
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
		Итого	385	21,02	15,42	41,14	386	13,09
	Итого за день	1455	37,32	33,905	167,31	1126,81	39,73	
	Итого за день	1725	53,86	44,35	207,94	1450,86	45,89	

Прием пищи

3 день

Завтрак

2 завтрак

Обед

Полдник

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	3-7 д.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
3 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	
№3		Чай с лимоном	150		0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
			180		0,12	0,02	10,2	41	2,83	
№392		Будерброд с маслом	40		2,45	7,55	14,62	136	0	№1
			40		2,45	7,55	14,62	136	0	
№399		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	360		9,5	14,31	35,31	308,1	
2 завтрак		п/п	Йогурт питьевой	150		4,35	3,75	6,3	76	1,05
	180				5,22	4,5	7,56	91,2	1,26	
№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	
	Итого		180		5,67	4,62	27,43	85,9	1,05	
№57	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	
№255	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	
№321	Птица отварная		80		5,69	5,69	9,29	230,06	0	№288
		80		5,69	7,12	9,29	230,06	0		
№376	Макаронные изделия отварные	120		4,41	3,61	21,15	134,76	0	№317	
		150		5,51	4,51	26,44	168,45	0		
п/п	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		
п/п	Хлеб ржаной	20		1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20		1,32	0,2	6,68	34,8	0		
№230	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		15,89	14,32	83,13	645,12	11,61		
№368	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		
№393	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		
	Итого	310		12,88	9,18	42,39	302,14	12,08		
	Итого	340		13,78	9,98	43,88	319,14	12,49		
	Итого за день	1480		43,94	42,43	188,26	1341,26	26,86		
		1710		49,37	48,96	214,59	1513,87	31,22		

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	Каша жидкая пшенная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
		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	
	Итого	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	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	5,31	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	
	Итого	630	20,00	15,31	91,47	584,83	15,416	
	750	24,43	19,44	112,23	723,46	17,562		
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	1540	45,99	48,91	217,18	1494,63	31,416		
	1800	51,42	53,79	254,23	1712,06	34,362		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7д.							
Завтрак	Суп молочный	160	6,17	5,83	19,8	156,3	0,97	№94	
	гречневый	200	7,24	6,84	23,21				
	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		
		420	9,81	14,41	48,03	360,5	3,96		
	Завтрак	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		
		180	5,22	4,5	7,2	90	1,26		
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		
	Тфтели 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	24,12	23,89	98,74	710,31	9,28		
		790	30,05	30,28	123,83	892,17	11,2		
	Ужин	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			
	420	10,24	11,56	43,13	316,96	12,54			
Итого за день	1545	46,57	52,48	181,56	1387,97	25,25			
	1810	55,32	60,75	222,19	1659,63	28,96			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г.
		3-7д.							
6 день 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		
Итого		365	11,91	12,8	35,82	306,4	0,77		
Итого		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	№368	
		140	2,1	0,7	11,2	133	14		
	Итого		140	2,1	0,7	11,2	133	14	
	Итого		140	2,1	0,7	11,2	133	14	
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	1,94	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			
Итого		580	26,96	19,83	72,34	550,05	10,84		
Итого		690	37,24	25,08	89,71	690,95	13,11		
Итого за день	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		
	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	47,24	38,5	153,86	1199,25	26,81		
Итого за день		1535	62,64	47,98	203,34	1527,25	29,55		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г. 3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
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	
Итого	350	8,45	15,28	46,81	358	1,2		
	430	9,91	16,22	54,41	403	1,43		
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 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		
Итого	610	22,28	14,825	75,63	527,25	33,16		
	700	24,16	17,48	89,28	612,5	38,83		
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	
	Итого	245	9,62	10,54	16,58	200,4	1,66	
	340	18,44	16,57	28,25	335,4	3,19		
Итого за день	1305	40,75	41,045	148,82	1129,65	46,02		
	1570	52,91	50,67	181,74	1394,9	53,45		

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	Суп молочный с пшеном	200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	№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 сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		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	№399	
		180	0,09	0	18,1	76,8	3,6		
	Итого		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	№298	
		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	№355	
		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	№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			
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	№216	
		65	6,95	12,87	1,07	148	0,13		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		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	№397	
		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		

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 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	
Итого	435	9,62	10,68	60,01	375	1,44		
Завтрак	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	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
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		
Итого	615	22,36	17,085	93,99	622,35	10,39		
Итого	720	28,34	21,8	115,16	773,39	12,18		
Ужин	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	
Итого	310	23,46	17,56	42,51	397,1	1,45		
Итого за день	1335	53,63	44,325	184,28	1341,4	22,93		
Итого за день	1565	61,82	50,44	227,48	1589,49	25,07		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, <small>ккал</small>	Витамин С	№ рецептур
		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		
	Итого	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	
	Ряженка	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	210	6,54	5,37	28,69	101,9	0,54		
Обед	Томаты консервированные	30	6	0,33	0,03	1,05	2,11	п/п	
	Томаты консервированные	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		
		Итого	605	21,47	16,39	73,02	501,51	25,33	
	Итого	715	29,6	19,01	88,63	602,81	31,07		
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	
		Итого	360	9,73	14,1	70,21	447	11,43	
	Итого за день	1455	46,17	39,24	197,44	1216,61	39,37		
	Итого за день	1725	58,93	48,04	240,4	1502,11	47		
	Итого за 10 дней	14230	435	414	1755	12536	365		
	Итого за 10 дней	16645	529	483	2126	14964	419		
	Среднее за 10 дней	1423	43	41	176	1254	36		
	Среднее за 10 дней	1665	53	48	213	1496	42		

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