

Утверждаю:

Директор МБОУ

Кировская СОШ

Л.И.Якубова



*01.10.  
2023  
приказ № 215  
от 09.09.2023*

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенний период 2023г. )

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Кировская СОШ Республики Крым. Структурное подразделение

Детский Сад «Солнышко»

Возрастные категории: От 1.5 года до 7 лет

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	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,3	131,8	1	№92	
		250	6,86	6,31	20,1	164,75	1,22		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Бутерброд с сыром	50	2,25	7,64	16,17	154,4	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11		
	<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>7,8</b>	<b>12,7</b>	<b>39,57</b>	<b>315,2</b>	<b>2,49</b>	
		<b>490</b>	<b>14,13</b>	<b>14,35</b>	<b>49,69</b>	<b>383,75</b>	<b>4,16</b>		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10	№368	
		100	1,5	0,5	8	95	10		
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	<b>10</b>	
		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	<b>10</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	4,12	6,8	71	14,8	№67	
		250	2,08	5,2	8,5	88,7	18,5		
	Фрикадельки мясные, в соусе №356	160	12,98	13,1	11,92	218	0,69	№288	
		160	12,98	13,1	11,92	218	0,69		
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313	
		150	8,6	6,09	38,64	243,75	0		
	Икра морковная	40	0,09	1,84	4,35	31,64	2,05	№54	
		60	1,3	2,7	6,5	47,46	3,07		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382	
		150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		20	2,64	0,4	13,36	69,6	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>Итого</b>		<b>710</b>	<b>24,69</b>	<b>24,37</b>	<b>89,99</b>	<b>677,94</b>	<b>18,36</b>		
		<b>820</b>	<b>28,03</b>	<b>27,53</b>	<b>101,57</b>	<b>760,21</b>	<b>23,08</b>		
Полдник	Пирог открытый	100	6,16	3,2	55,2	275	0,08	№459	
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	<b>Итого</b>		<b>380</b>	<b>10,23</b>	<b>6,79</b>	<b>80,82</b>	<b>426</b>	<b>11,51</b>	
			<b>380</b>	<b>10,23</b>	<b>6,79</b>	<b>80,82</b>	<b>426</b>	<b>11,51</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>44,22</b>	<b>44,36</b>	<b>218,38</b>	<b>1514,14</b>	<b>42,36</b>	
			<b>1790</b>	<b>53,89</b>	<b>49,17</b>	<b>240,08</b>	<b>1664,96</b>	<b>48,75</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		160	2,12	3,89	26,86	151	0	№185
Завтрак	Каша жидкая рисовая	160	2,12	3,89	26,86	151	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	
	Будерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№2
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>4,65</b>	<b>7,83</b>	<b>61,41</b>	<b>335</b>	<b>0,12</b>	
		<b>395</b>	<b>4,67</b>	<b>7,84</b>	<b>64,41</b>	<b>347</b>	<b>0,13</b>	
2 завтрак	Ряженка	100	2,9	2,5	4,5	54	0,3	№401
		100	2,9	2,5	4,5	54	0,3	
		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>54</b>	<b>0,3</b>	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>54</b>	<b>0,3</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200	5,31	4,14	12,35	108	8,96	№83
		250	6,63	5,18	15,44	135	11,2	
	Рыба, тушенная с овощами	100	9,91	5,7	2,75	101,2	2,25	№247
		100	9,91	5,7	2,75	101,2	2,25	
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№313
		150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	
	Томаты консервированные	30	6	0,33	0,03	1,05	2,11	п/п
		30	6	0,33	0,03	1,05	2,11	
	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>640</b>	<b>29,5</b>	<b>14,185</b>	<b>83,25</b>	<b>554</b>	<b>13,62</b>	
		<b>760</b>	<b>32,54</b>	<b>16,21</b>	<b>78,24</b>	<b>564,05</b>	<b>15,56</b>	
Полдник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	№216
		85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10	№368
		100	1,5	0,5	8	95	10	
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>14,52</b>	<b>18,5</b>	<b>29,69</b>	<b>396,2</b>	<b>11,15</b>	
		<b>385</b>	<b>15,03</b>	<b>18,91</b>	<b>33,42</b>	<b>417,2</b>	<b>11,34</b>	
		<b>1460</b>	<b>51,57</b>	<b>43,015</b>	<b>178,85</b>	<b>1339,2</b>	<b>25,19</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>55,14</b>	<b>45,46</b>	<b>180,57</b>	<b>1382,25</b>	<b>27,33</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	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№93	
Завтрак	Бутерброд с маслом	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
	Чай с лимоном	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№393	
		150	0,07	0,01	7,1	29	1,42		
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>8,27</b>	<b>12,77</b>	<b>40,56</b>	<b>310,2</b>	<b>2,33</b>			
		<b>420</b>	<b>8,32</b>	<b>12,78</b>	<b>43,66</b>	<b>322,2</b>	<b>3,74</b>		
2 завтрак	Йогурт питьевой	100	2,9	2,5	4	53	0,7	№401	
		100	2,9	2,5	4	53	0,7		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	<b>0,7</b>		
		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	<b>0,7</b>		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,59	4,23	13,22	110,6	4,65	№81	
		250	5,73	5,3	16,53	138,2	5,81		
	Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	№305	
		80	12,64	13,14	13,46	223	0,67		
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	№132	
		150	3,13	5,56	14,38	120	24,99		
	Огурец консервированный	40	0	0	0,51	4,8	10,54	п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	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	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>24,17</b>	<b>23,55</b>	<b>80,65</b>	<b>637,2</b>	<b>42,14</b>			
		<b>750</b>	<b>25,33</b>	<b>24,64</b>	<b>87,54</b>	<b>679,44</b>	<b>47,07</b>		
Полдник	Запеканка из творога	100	8,77	6,03	8,58	124	0,1	№237	
		100	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 молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№395	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10	№368	
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>13,7</b>	<b>13,36</b>	<b>28,79</b>	<b>343,4</b>	<b>11,41</b>		
		<b>310</b>	<b>20,99</b>	<b>18,89</b>	<b>32,36</b>	<b>383,4</b>	<b>1,56</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>49,04</b>	<b>52,18</b>	<b>154</b>	<b>1343,8</b>	<b>56,58</b>			
	<b>1580</b>	<b>57,54</b>	<b>58,81</b>	<b>167,56</b>	<b>1438,04</b>	<b>53,07</b>			

Прием пищи		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"	160	4,44	4,45	13,45	111,6	0,7	№94	
		200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91		
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3	
		60	6,68	8,45	19,39	180	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		
		<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>14,27</b>	<b>15,62</b>	<b>45,8</b>	<b>380,6</b>		<b>2,01</b>
2 завтрак	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	№399	
		100	2,9	2,5	4,2	54	0,3		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>54</b>	<b>0,3</b>		
		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>54</b>	<b>0,3</b>		
		<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>54</b>	<b>0,3</b>	
	Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	5,19	12,7	106,5	10,3	№57
			250	2,16	5,19	12,7	106,5	10,3	
Котлета рыбная запеченная		80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	№255	
		80	10,64	3,76	7,67	107	0,34		
Пюре картофельное		120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,52	№321	
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16		
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		
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>680</b>	<b>18,92</b>	<b>15,26</b>	<b>78,46</b>	<b>528,75</b>	<b>29,18</b>		
	<b>770</b>	<b>20,61</b>	<b>17,37</b>	<b>93,82</b>	<b>616,37</b>	<b>34,74</b>			
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177	1,78	№291	
		125	8,91	6,59	20,43	177	1,78		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	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>375</b>	<b>9,33</b>	<b>7</b>	<b>37,22</b>	<b>249</b>	<b>11,8</b>		
		<b>405</b>	<b>9,37</b>	<b>7,01</b>	<b>40,22</b>	<b>261</b>	<b>11,81</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>45,42</b>	<b>40,38</b>	<b>165,68</b>	<b>1212,35</b>	<b>43,29</b>			
	<b>1715</b>	<b>49,15</b>	<b>44,45</b>	<b>191,38</b>	<b>1367,17</b>	<b>49,3</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		160	6,17	5,83	19,8	156,58	0,97	№94
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	
	Бутерброд с сыром	45	5,25	7,64	16,17	154,4	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	
	<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>11,49</b>	<b>13,48</b>	<b>43,07</b>	<b>339,98</b>	<b>2,46</b>
		<b>440</b>	<b>14,51</b>	<b>14,88</b>	<b>52,8</b>	<b>402,5</b>	<b>4,07</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10	№368
		100	1,5	0,5	8	95	10	
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	<b>10</b>
		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	<b>10</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,89	4,1	13,3	98,6	6,02	№76
		250	2,3	5,1	16,79	124,4	6,02	
	Котлеты рубленые из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	№282
		80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№317
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	
	Огурец консервированный	40	0	0	0,51	4,8	10,54	п/п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	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
		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>21,76</b>	<b>17,47</b>	<b>81,76</b>	<b>576,36</b>	<b>17,97</b>
			<b>750</b>	<b>24,08</b>	<b>19,49</b>	<b>98,96</b>	<b>674,09</b>	<b>21,74</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	
	Повидло	20	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	п/п
		20	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
<b>Итого</b>		<b>270</b>	<b>21,81</b>	<b>19,17</b>	<b>22,93</b>	<b>351,4</b>	<b>1,35</b>	
		<b>300</b>	<b>22,32</b>	<b>19,58</b>	<b>26,66</b>	<b>372,4</b>	<b>1,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>56,56</b>	<b>50,62</b>	<b>155,76</b>	<b>1362,74</b>	<b>31,78</b>	
		<b>1590</b>	<b>62,41</b>	<b>54,45</b>	<b>186,42</b>	<b>1543,99</b>	<b>37,35</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.						
6 день Завтрак	Суп молочный гречневый	200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	№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 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>390</b>	<b>12,34</b>	<b>16,72</b>	<b>49,14</b>	<b>396,5</b>	<b>2,32</b>	
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>12,36</b>	<b>16,73</b>	<b>52,14</b>	<b>408,5</b>	<b>2,33</b>		
2 завтрак	Йогурт питьевой	100	2,9	2,5	4	53	0,7	№401
		100	2,9	2,5	4	53	0,7	
		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	<b>0,7</b>	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	<b>0,7</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,33	2,44	13,87	86,4	6,6	№80
		250	2,91	2,83	17,34	108	8,25	
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,3	18,5	205	7,26	№276
		170	20,8	5,3	18,5	205	7,26	
	Салат из свеклы	40	0,56	2,4	3,3	37,5	3,8	№33
		40	0,56	2,4	3,3	37,5	3,8	
	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
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>27,02</b>	<b>10,58</b>	<b>74,66</b>	<b>503,6</b>	<b>18,48</b>	
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>26,1</b>	<b>10,78</b>	<b>73</b>	<b>496,54</b>	<b>20,29</b>	
Полдник	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	№228
		85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	
	Кофейный напиток	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
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
<b>Итого</b>	<b>255</b>	<b>12,44</b>	<b>13,89</b>	<b>25,34</b>	<b>277,2</b>	<b>1,26</b>		
<b>Итого</b>	<b>295</b>	<b>13,74</b>	<b>14,4</b>	<b>33,9</b>	<b>321,8</b>	<b>1,45</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>54,7</b>	<b>43,69</b>	<b>153,14</b>	<b>1230,3</b>	<b>22,76</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>55,1</b>	<b>44,41</b>	<b>163,04</b>	<b>1279,84</b>	<b>24,77</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		160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185	
Звтрак	Каша жидкая пшеничная	210	4,59	4,9	31,26	187	0		
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	№3	
	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11		
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
		<b>400</b>	<b>13,46</b>	<b>15</b>	<b>58,45</b>	<b>423</b>	<b>1,28</b>		
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>14,59</b>	<b>15,33</b>	<b>65,01</b>	<b>456</b>	<b>1,28</b>		
2 завтрак	Йогурт питьевой	100	2,9	2,5	4	53	0,7	№401	
		100	2,9	2,5	4	53	0,7		
		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	<b>0,7</b>		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	<b>0,7</b>		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,88	2,71	9,91	72,8	4,06	№85	
		250	2,35	3,39	12,34	90,95	5,75		
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34	№302	
		180	9,09	6,5	16,49	161	7,34		
	Икра морковная	60	1,3	2,7	6,5	47,46	3,07	№54	
		60	1,3	2,7	6,5	47,46	3,07		
	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		
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>15,24</b>	<b>12,4</b>	<b>67,08</b>	<b>435,61</b>	<b>14,77</b>		
	<b>720</b>	<b>16,44</b>	<b>13,21</b>	<b>77,02</b>	<b>488,41</b>	<b>16,52</b>			
Полдник	Омлет с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132	0,7	№219	
		85	6,52	8,07	8,41	132	0,7		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Булочка	100	7,00	8,00	55,5	321,5	0,013	п/п	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
<b>465</b>		<b>16,36</b>	<b>16,78</b>	<b>95,3</b>	<b>597,3</b>	<b>12,133</b>			
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>10,2</b>	<b>8,89</b>	<b>47,73</b>	<b>311,4</b>	<b>13,53</b>			
	<b>1595</b>	<b>47,96</b>	<b>46,68</b>	<b>224,83</b>	<b>1508,91</b>	<b>28,883</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>21,97</b>	<b>22,85</b>	<b>72,48</b>	<b>587,35</b>	<b>20,68</b>			



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
8 день Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	№94	
		200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91		
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№2	
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1		
	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		<b>505</b>	<b>7,78</b>	<b>9,42</b>	<b>61,29</b>	<b>361,4</b>	<b>12,43</b>	
			<b>535</b>	<b>7,83</b>	<b>9,43</b>	<b>64,39</b>	<b>373,4</b>	<b>13,84</b>	
2 завтрак	Ряженка	100	2,9	2,5	4,5	54	0,3	№401	
		100	2,9	2,5	4,5	54	0,3		
		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>54</b>	<b>0,3</b>		
	Итого	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>54</b>	<b>0,3</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	4,12	6,8	71	14,8	№67	
		250	2,08	5,2	8,5	88,7	18,5		
	Котлета рыбная запеченная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	№255	
		80	10,64	3,76	7,67	107	0,34		
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318	
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21		
	Томаты консервированные	50	10	0,55	0,05	1,75	3,52	п/п	
		50	10	0,55	0,05	1,75	3,52		
	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		<b>640</b>	<b>27,67</b>	<b>12,4</b>	<b>68,94</b>	<b>455,93</b>	<b>36,28</b>	
		<b>760</b>	<b>29,39</b>	<b>14,48</b>	<b>83,11</b>	<b>538,04</b>	<b>44,34</b>		
Полдник	Вареники ленивые	105	20,5	15	21,14	301	0,26	№230	
		105	20,5	15	21,14	301	0,26		
	Булочка	100	7,00	8,00	55,5	321,5	0,013	п/п	
		100	7,00	8,00	55,5	321,5	0,013		
	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		<b>355</b>	<b>30,65</b>	<b>25,72</b>	<b>89,6</b>	<b>711,5</b>	<b>1,473</b>	
			<b>385</b>	<b>31,17</b>	<b>26,19</b>	<b>92,46</b>	<b>729,5</b>	<b>1,703</b>	
	Итого за день		<b>1600</b>	<b>69</b>	<b>50,04</b>	<b>224,33</b>	<b>1582,83</b>	<b>50,483</b>	
			<b>1780</b>	<b>71,29</b>	<b>52,6</b>	<b>244,46</b>	<b>1694,94</b>	<b>60,183</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	Суп молочный "Геркулес"	160	4,44	4,45	13,45	111,6	0,7	№94	
		160	4,44	4,45	13,45	111,6	0,7		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4	0	п/п	
		30	2,4	0,3	14,73	71,4	0		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
		150	2,65	2,33	11,31	77	1,19		
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	0,11	№7	
		15	3,48	4,43	0	54	0,11		
	<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>12,97</b>	<b>11,51</b>	<b>39,49</b>	<b>314</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>12,97</b>	<b>11,51</b>	<b>39,49</b>	<b>314</b>	<b>2</b>	
2 завтрак	Йогурт питьевой	100	2,9	2,5	4	53	0,7	№401	
		100	2,9	2,5	4	53	0,7		
	<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	<b>0,7</b>	
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	<b>0,7</b>		
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	2,35	2,29	13,8	86,6	6,6	№82	
		250	2,89	2,86	17,35	108,25	8,25		
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	№274	
		170	16,2	13,28	11,03	228	3,71		
	Икра свекольная	40	0,93	1,84	4,93	40,03	2,68	№54	
		40	0,93	1,84	4,93	40,03	2,68		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372	
		150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29		
	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>600</b>	<b>22,5</b>	<b>17,93</b>	<b>64,01</b>	<b>509,83</b>	<b>14,28</b>	
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>23,83</b>	<b>18,6</b>	<b>72,39</b>	<b>555,08</b>	<b>15,93</b>		
Полдник	Зразы из творога с изюмом	100	14,87	10,18	31,38	277	0,17	№241	
		100	14,87	10,18	31,38	277	0,17		
	Повидло	30	2,1	2,55	16,8	74,1	0	п/п	
		30	2,1	2,55	16,8	74,1	0		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		150	4,58	4,08	7,58	85	2,05		
	<b>Итого</b>		<b>380</b>	<b>21,95</b>	<b>17,21</b>	<b>65,56</b>	<b>480,1</b>	<b>12,22</b>	
	<b>Итого</b>		<b>380</b>	<b>21,95</b>	<b>17,21</b>	<b>65,56</b>	<b>480,1</b>	<b>12,22</b>	
			<b>1435</b>	<b>60,32</b>	<b>49,15</b>	<b>173,06</b>	<b>1356,93</b>	<b>29,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>61,65</b>	<b>49,82</b>	<b>181,44</b>	<b>1402,18</b>	<b>30,85</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
10 день Завтрак	Суп молочный с макаронными издел.	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93
		250	7,17	6,5	23,5	181,5	1,12	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>10,53</b>	<b>14,75</b>	<b>44,05</b>	<b>351,2</b>	<b>1,88</b>	
		<b>470</b>	<b>12,47</b>	<b>16,46</b>	<b>52,48</b>	<b>408,5</b>	<b>2,29</b>	
2 завтрак	Ряженка	100	2,9	2,5	4,5	54	0,3	№401
		100	2,9	2,5	4,5	54	0,3	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>54</b>	<b>0,3</b>	
		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>54</b>	<b>0,3</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,89	4,1	13,3	98,6	6,02	№76
		250	2,3	5,1	16,79	124,4	7,53	
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№304
		210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	
	Салат из свеклы	60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8	№33
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8	
	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>610</b>	<b>21,96</b>	<b>22,94</b>	<b>82,42</b>	<b>625,65</b>	<b>7,53</b>	
		<b>750</b>	<b>28,7</b>	<b>28,96</b>	<b>103,84</b>	<b>794,3</b>	<b>9,7</b>	
Полдник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	№216
		85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	
	Булочка	100	7,00	8,00	55,5	321,5	0,013	п/п
		100	7,00	8,00	55,5	321,5	0,013	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	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>365</b>	<b>18,51</b>	<b>24,11</b>	<b>78,38</b>	<b>604,3</b>	<b>0,203</b>	
		<b>395</b>	<b>18,53</b>	<b>24,12</b>	<b>81,38</b>	<b>616,3</b>	<b>0,213</b>	
	<b>1465</b>	<b>53,9</b>	<b>64,3</b>	<b>209,35</b>	<b>1635,15</b>	<b>9,913</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>62,6</b>	<b>72,04</b>	<b>242,2</b>	<b>1873,1</b>	<b>12,503</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>13780</b>	<b>501,09</b>	<b>454,515</b>	<b>1727,85</b>	<b>13174,74</b>	<b>323,689</b>	
		<b>15185</b>	<b>538,97</b>	<b>480,1</b>	<b>1844,88</b>	<b>13957,87</b>	<b>357,636</b>	
		<b>1378,0</b>	<b>50,109</b>	<b>45,452</b>	<b>172,785</b>	<b>1317,47</b>	<b>32,37</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>1518,5</b>	<b>53,897</b>	<b>48,010</b>	<b>184,488</b>	<b>1395,79</b>	<b>35,76</b>	