



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Багеровская СОШ № 1
им. В.А. Чернореза
Багеровская
Кобвинская И.В.
05 декабря 2023г

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
с режимом пребывания 10,5 часов
в структурном подразделении “Детский сад “Непоседы”
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
“Багеровская средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя
социалистического труда генерала В.А. Чернореза”
Ленинского района Республики Крым
на зимний период 2023г

пгт.Багерово

2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		Выход	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г.
		1-3 г.						
1 день Завтрак	Суп молочный (с рисом)	3-7л.						
		200	4,8	5,07	16,83	132,4	0,91	№94
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	5,07	16,83	132,4	0,91	№395
		150	2,34	2	10,63	70	0,98	
	Бутерброд с сыром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№3
		45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
	Итого	395	12,18	13,66	42,02	340,4	1,96	№368
		440	14,8	15,5	50,58	401,4	2,19	
	2 завтрак	Фрукты свежие	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	
Итого		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,28	30,8	3,92	№67
		60	1	2,51	4,92	46,26	5,88	
	Щи из свежей капусты	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№278
		200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	№313
		120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	
	Макароны отварные	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№376
		150	5,51	4,51	26,44	168,5	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	п/п
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№473
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	670	26,32	20,37	88,11	642,55	13,83	№394
		760	27,85	22,23	92,62	684,16	15,85	
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	№394
		80	3,9	3,6	26,93	151	0	
	Молоко кипяченое	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№368
		180	3,48	4,88	9,07	102	2,46	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	300	6,69	8,59	38,27	256	1,19	№368
		360	7,78	8,48	36	253	2,46	
	Итого за день	1465	45,59	43,02	178,2	1282,95	26,98	№368
		1660	50,83	46,61	189	1382,56	30,5	

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 макаронами	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93
		200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	
Звтрак	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Итого	390	11,34	15,47	46,38	370,2	2,1	
	Итого	420	11,86	15,94	49,24	388,2	2,33	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	№368
		100	1,5	0,5	21	95	10	
	Итого	100	1,5	0,5	21	95	10	
		100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед	огурцов консервированных	40	0,35	2,04	1,04	23,92	2,2	№19
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,3	
	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
		200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	№305
		80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	
	Гречка отварная рассыпч	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№313
		150	8,6	6,09	38,6	243,75	0	
	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
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	610	18,91	19,82	77,72	565,68	11,02	
Итого	720	27,15	26,93	106,09	777,67	12,54		
Полдник	Сырники из творога	150	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№231
		200	18,69	12,67	11,4	234	0,25	
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097	№351
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097	
	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	330	19,34	14,03	22,47	293,45	1,767	
	Итого	410	19,39	14,04	25,57	305,45	3,177	
Итого за день	1430	51,09	49,82	167,57	1324,33	24,887		
Итого за день	1650	59,9	57,41	201,9	1566,32	28,047		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7 л.						
3 день Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	№94
		250	7,4	7,4	22,4	186	1,13	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	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	8,41	13,49	39,53	312,8	0,93	
		470	9,91	14,97	47,01	362	1,16	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,02	7	2,8	№70
		60	0,48	0,06	1,02	7	2,8	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6	№82
		200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6	
	Тефтели мясные с соусом №356	60	9,56	7,04	11,71	148	0,85	№286
		80	11,78	12,9	14,9	223	1,13	
	Соус сметанный слуком	20	0,97	3,5	4,2	52,5	0,76	№356
		30	1,3	4,7	5,6	70	1,02	
	Капуста тушеная	120	6,87	4,87	30,91	198	0	№247
		150	3,13	5,56	14,38	120	24,9	
	Компот из св фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№372
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
		50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого	650	22,95	18,16	95,73	643,65	11,31	
	750	22,23	26,16	87,8	678,64	37,99		
Полдник	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111	0,04	№458
		50	3,2	2,13	31,5	158,5	0,06	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	Итого	185	6,81	5,57	29,64	196	2,09	
		230	8,68	7,01	40,57	260,5	2,52	
	Итого за день	1375	38,92	37,22	180	1216,45	17,33	
		1630	41,72	48,14	193,48	1377,94	44,73	
	13965	419	383	1655	11696	313		
	16385	520	489	2033	14651	406		
Среднее за 10 дней		1397	42	38	165	1170	31	
		1639	52	49	203	1465	41	

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	Суп молочный гречневый	200	5,96	5,47	17,08	141,6	0,9	№94
		200	5,96	5,47	17,08	141,6	0,9	
	Чай с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	0,03	
	Итого	350	6	5,48	24,07	169,6	0,92	
	380	8,63	7,81	31,39	230,6	0,93		
2 завтрак	Йогурт	150	0,75	0	15,1	64	3	№401
		180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	
	Кондитерские изделия(пря	40	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
		180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	
Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,5	
	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76
		200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	
	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,7	16,3	180,8	6,4	№276
		200	18,51	20,67	18,95	337,14	7,73	
	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
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	585	23,85	11,44	72,88	492,4	27,84	
	690	25,01	28,28	84,76	697,78	34,23		
Полдник	Булка творожная	65	8,87	4,45	13,94	131	0,12	№483
		60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,19	
	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	215	12,02	7,17	26,9	220	1,32	
		240	11,52	6,79	45,57	290,6	1,62	
	Итого за день	1300	42,62	24,09	138,95	946	33,08	
	1490	50,38	48,64	168,92	1325,18	38,04		

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	Омлет натуральный с сыром	65	5,73	11,04	1,1	127	0,01	№215	
		85	7,52	13,46	1,51	157	0,015		
	Икра кабачковая	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	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		265	7,38	11,25	18,24	206,8	11,97	
	Итого		335	10,01	13,78	26,71	273,6	16,905	
2 завтрак	Яблоко печеное	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	№385	
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48		
	Итого		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого		200	1	0	20,2	84,4	4	
Обед	Салат из свеклы	45	0,63	2,73	3,9	42,2	0,6	№33	
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65	№81	
		200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65		
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	1,25	№247	
		80	7,66	3,85	2,2	74	1,96		
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№315	
		150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78		
	Компот из св.фрукты	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№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	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого		615	16,6	14,59	84,85	538,25	8,22	
	Итого		720	19,93	17,78	98,16	633,84	10,73	
Полдник	Каша вязкая пшеничная	160	3,4	3,96	27,83	161	1,01	№168	
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34		
	Бутерброд с маслом	20	1,58	0,2	9,66	47,2	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		
	Итого		330	7,63	6,49	48,8	285,2	2,2	
	Итого		430	9,64	13,96	64,39	422	2,54	
	Итого		1360	32,36	32,33	166,99	1094,25	25,39	
	Итого за день		1685	40,58	45,52	209,46	1413,84	34,175	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
6 день Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94
		3-7л.						
		200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	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	8,28	13,03	40,18	310,8	0,93		
	420	8,3	13,04	43,18	322,8	0,94		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п
		30	0,84	0,99	28,19	106,7	0	
	Итого	180	2,07	0,87	36,23	73,9	3	
		210	1,74	0,99	46,29	183,5	3,06	
Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,5	
	Суп картофельный с клецками №120	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85
		200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	
	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	21,49	87,84	1,54	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	595	21,32	20,26	74,77	568,3	20,36	
		700	27,68	26,05	91,98	715,44	26,11	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	№460
		80	5,66	10,51	44,59	296	0	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102	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	300	8,52	11,05	45,25	314	12,05	
		360	11,54	15,79	63,46	442	12,46	
Итого за день	1465	40,19	45,21	196,43	1267	36,34		
	1690	49,26	55,87	244,91	1663,74	42,57		

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 пшеничная	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185
		210	5,68	3,44	34,97	199,13	0	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		60	7,15	8,02	19,39	178	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	
	Итого	355	11,04	14,32	46,75	360	1,27	
	Итого	450	16,5	14,65	70,18	484,13	1,54	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,02	7	2,8	№70
		60	0,48	0,06	1,02	7	2,8	
	Суп картофельный с крупой	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№80
		200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	
	Голубцы ленивые	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	№298
		190	16,76	10,74	24,06	260,06	23,79	
	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	620	21,38	17,86	59,34	485,1	14,36		
Итого	680	22,79	13,72	80,39	538,5	34,17		
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237
		100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,2	0,048	№351
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097	
	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	215	9,13	6,71	17,66	168,2	1,588	
	Итого	310	18,24	13,42	31,32	318,45	3,167	
	Итого за день	1340	42,3	38,89	138,85	1077,3	20,218	
	Итого за день	1620	58,43	41,79	199,99	1417,88	41,937	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
8 день Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,74	5,2	18,8	145,2	1,1	№93	
		200	5,74	5,2	18,8	145,2	1,1		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11		
		150	0,07	0,01	7,1	29	1,42		
		180	2,67	2,34	14,31	89	2,83		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	2,83	№393	
	Итого	395	10,85	11,8	40,46	312,2	2,59		
	Итого	440	15,56	15,56	52,5	412,2	4,04		
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	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п	
		40	3	3,92	29,7	166,8	0		
	Итого	180	6,6	6,69	28,3	200,1	1,05		
	Итого	220	8,22	8,42	36,9	256,8	1,26		
Обед	Салат из свеклы	45	0,63	2,73	3,9	42,2	0,6	№33	
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8		
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,2	5,36	№84	
		200	2,85	4,09	11,33	102,2	5,36		
	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№256	
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06		
	Картофельное пюре	120	2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№321	
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,6		
	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	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого	615	17,88	14,21	88,41	562,85	9,8		
		Итого	720	21,87	16,96	90,67	613,15	28,18	
	Полдник	Оладьи с изюмом из дрожжевого теста	100	4,56	4,06	27,75	166	0,24	№402
			170	9,05	8,11	55,15	330	0,47	
		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		100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Итого		350	7,3	6,46	48,18	280	11,22		
		Итого	450	12,3	10,92	79,31	465	11,64	
		Итого	1540	42,63	39,16	205,35	1355,15	24,66	
Итого за день		1830	57,95	51,86	259,38	1747,15	45,12		

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	Макароны с тертым сыром	65	4,57	9,5	3,79	119	0,5	№206	
		200	11,17	10,28	31,78	264	0,14		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№1	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Какао с молоком	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Итого	235	6,22	9,71	20,55	195,2	1,92		
		400	16,42	13,67	57,26	418,2	1,57		
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		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	Икра из кабачков	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	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№81	
		200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65		
	Птица тушенная в соусе №354 с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34	№302	
		230	11,94	8,64	20,88	209	9,24		
	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	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
			600	16,81	9,33	66,56	421,15	27,13	
	Итого	700	20,29	13,37	79,12	523	28,31		
Полдник	Зразы из творога с изюмом	100	6,82	6,03	7,37	111	0,69	№241	
		100	14,87	10,18	31,38	277	0,17		
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,2	0,048	№351	
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
			265	9,45	8,7	19,98	196,2	1,718	
		Итого	310	18,3	13,94	49,71	398,45	1,437	
			1200	32,88	28,14	116,89	856,55	40,768	
		Итого за день	1510	55,41	41,38	195,89	1383,65	41,317	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г.
		3-7л.							
10 день	Суп молочный манный	200	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	№94	
		200	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№3	
		40	1,58	0,2	9,66	47,2	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		
	Итого		370	9,43	7,6	37,39	256,4	2,1	
	Итого		420	9,45	7,61	40,39	268,4	2,11	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
	Итого		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	
	Итого		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
Обед	Винегрет овощной	45	2,48	11,1	15,1	170,6	18,3	№45	
		60	2,76	12,36	16,8	189,6	20,4		
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№57	
		200	1,63	4	11,28	87,8	7		
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,51	223	8,71	№294	
		180	22,47	9,14	24,73	271	10,45		
	Соус сметанно томатный	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№355	
		30	0,52	1,49	2,34	24,03	0,11		
	Компот из св.фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№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	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого		705	28,48	25,02	100,54	743,35	48,43	
Итого		700	31,08	27,63	96,32	759,67	39,5		
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228	
		80	8,52	11,69	5,05	160	0,28		
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	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		265	8,07	8,98	21,1	199,8	12,17	
	Итого		320	10,22	11,91	25,42	253	17,17	
	Итого за день		1490	50,33	45,35	165,33	1275,55	63,15	
Итого за день		1620	55,97	51,65	169,69	1373,07	59,32		