

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 29 «ЧЕБУРАШКА»
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**
297400, Российская Федерация, Республика Крым, город Евпатория, улица Некрасова, дом 100
контактный телефон: +7(36569)5-47-78; эл. адрес : sadik_29-evp@crimeaedu.ru

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД
(в период ЧС)**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД № 29 «ЧЕБУРАШКА»
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

2026г.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 день											
Завтрак											
№ 227	Суп молочный с крупой (пшениы)	200,0	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	-
№ 413	Чай с лимоном	180,0	2,67	2,34	14,31	89,0	113,0	0,37	0,04	0,14	1,20
№ 1	Батон крымский	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 6	Масло сливочное	10,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-
	Вода питьевая кипяченая(на весь день)	300,0									
Итого			12,78	16,66	32,13	341,46	241,1	2,35	0,12	0,386	4,58
2 завтрак	Плоды свежие	90,0	0,40	0,40	9,80	44,0	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
Обед											
№ 34	Свежий огурец	60,0	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,8	0,01	0,02	5,7
№ 63	Суп картофельный с крупой	200,0	1,82	4,91	12,74	102,5	44,38	1,19	0,05	0,04	10,29
№ 293	Котлеты рубленые (говядинга)	80,0	20,63	16,30	5,24	250,0	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
№ 182	Каша пшеничная Артек вязкая	130,0	5,43	4,23	33,38	193,0	21,5	2,32	0,11	0,04	
№ 390	Компот из свежих плодов	180,0	0,13	0,05	24,6	99,2	10,4	0,12	0,005	0,007	1,1
№ 1	Хлеб пшеничный	40,0	2,3	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 1	Хлеб ржаной	30,0	1,92	0,44	16,39	78,9	10,73	0,74	0,005	0,048	-
Итого:			29,41	20,45	140,98	868,64	157,31	11,24	0,567	0,403	13,85
Полдник											
№ 608	Кекс столичный	75,0	3,0	3,9	29,8	166,8	11,6	0,8	-	-	-
	Компот из сухофруктов	180,0	0,9	-	18,18	76,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
Итого:			20,39	14,46	31,51	338,0	250,5	0,81	0,09	0,40	1,41
Итого за день			62,98	51,97	214,42	1592,1	664,91	16,6	0,807	1,209	29,84

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, мг				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 день											
Завтрак											
№ 168	Суп молочный манный	200,0	4,52	4,07	30,57	177,0	10,6	0,45	0,04	0,02	-
№ 1	Батон Крымский	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 6	Масло сливочное	10,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-
№ 416	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	Вода питьевая кипя- ченая(на весь день)	300,0									
Итого:			6,81	8,04	54,76	329,7	30,6	1,29	0,075	0,046	2,83
2 завтрак	Плоды свежие	90,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
Обед											
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной т/о	200,0	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	1,08	0,11	0,06	8,25
№ 179а	Плов из птицы	180,0	8,86	5,98	39,81	248,0	15,9	4,8	0,25	0,12	-
№ 34	Помидор свежий	60,0	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,8	0,01	0,02	5,7
№ 390	Компот из свежих плодов	180,0	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	0,85	0,009	0,007	1,55
№ 1	Хлеб пшеничный	40,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 1	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,46	16,83	81,1	11,02	0,76	0,005	0,049	-
Итого:			34,51	18,34	92,45	675,0	132,64	7,23	0,4	0,546	28,62
Полдник											
№ 458	Шарлотка	50,0	10,5	6,26	33,3	230,0	58,0	1,02	0,09	0,13	0,04
№ 412	Компот из сухофруктов (курага)	180,0	0,12	0,02	10,2	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Плоды свежие	90,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
Итого:			14,17	9,45	49,12	337,0	195,0	1,45	0,14	0,30	1,47
Итого за день			55,89	36,23	206,13	1385,7	374,24	12,17	0,645	0,912	42,92

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
3 день	Завтрак										
№227	Суп молочный слизистый геркулес	200,0	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	-
№ 1	Батон Крымский	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 6	Масло сливочное	10,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-
№ 7	Сыр твёрдый	15,0	4,64	5,9	-	72,0	176,0	0,20	0,01	0,06	0,14
№ 413	Чай с лимоном	180,0	2,67	2,34	14,31	89,0	113,0	0,37	0,04	0,14	1,20
	Вода питьевая кипя- ченая (на весь день)	300,0									
Итого			9,81	17,43	25,7	309,7	82,8	2,38	0,085	0,336	2,98
2 завтрак	Плоды свежие	90,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
Обед											
№ 41	Огурец свежий	60,0	0,59	4,04	4,3	57,3	13,42	0,64	0,01	0,01	4,0
№ 63	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200,0	1,82	4,91	12,74	102,5	44,38	1,19	0,05	0,04	10,29
№ 293	Рыба припущенная	100,0	20,63	16,30	5,24	250,0	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
№ 317	Картофель отварной	140,0	5,5	4,57	26,44	168,0	4,86	1,09	0,04	0,05	-
№ 394	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,02	25,0	101,7	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36
№ 1	Хлеб пшеничный	40,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 1	Хлеб ржаной	30,0	1,92	0,44	16,39	78,9	10,73	0,74	0,005	0,048	-
Итого			29,01	18,86	92,11	658,86	115,08	10,41	0,417	2,422	24,81
Полдник											
№ 607	Пирожок с маком	80,0	1,68	1,98	46,38	210,0	17,4	1,2	-	-	-
№ 413	Сок фруктовый	180,0	0,9	-	18,18	76,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	Плоды свежие	90,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
Итого			11,72	10,45	69,46	419,0	214,4	2,05	0,22	0,30	1,67
Итого за	день		51,44	46,74	209,45	1463,56	424,88	14,19	0,742	3,08	33,06

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
4 день											
Завтрак											
№ 168	Пудинг из творога (запеченый)	100,0	3,09	4,07	32,09	177,0	5,7	0,45	0,03	0,02	-
№ 1	Батон Крымский	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 6	Масло сливочное	10,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-
№ 412	Какао с молоком	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Вода питьевая кипяченая(на весь день)	300,0									
Итого			5,32	8,04	56,07	328,7	22,9	1,25	0,065	0,046	0,03
2 завтрак	Плоды свежие	90,0	0,40	0,40	9,80	44,0	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
Обед											
№ 69	Рассольник ленинградский со сметаной т/о	200,0	2,53	3,21	9,72	77,9	11,9	0,72	0,07	0,04	2,9
№ 132	Биточки рубленые (говядина)	80,0	3,98	7,42	18,98	158,0	111,6	1,50	0,06	0,08	32,74
№317	Макаронные изделия отварные	150,0	5,5	4,57	26,44	168,0	4,86	1,09	0,04	0,05	-
№34	Помидор свежий	60,0	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,8	0,01	0,02	5,7
№ 394	Напиток из шиповника	180,0	0,4	0,02	25,0	101,7	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36
№ 1	Хлеб пшеничный	40,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 1	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,46	16,83	81,1	11,02	0,76	0,005	0,049	-
Итого			23,78	21,52	97,46	681,08	211,47	6,09	0,257	0,334	37,91
Полдник											
№ 608	Шарлотка	80,0	3,0	3,9	29,8	166,8	11,6	0,8	-	-	-
№ 412	Сок фруктовый	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
Итого			20,05	15,36	22,51	308,0	311,3	0,76	0,13	0,53	1,45
Итого за день			49,55	45,32	185,84	1361,78	561,67	10,3	0,492	0,93	39,39

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые ценность				Минеральные вещества, г		Витамины, г		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
5 день											
Завтрак											
№ 101г	Суп молочный с крупой (гречневой)	200,0	5,8	5,48	18,57	146,8	161,9	0,54	0,11	0,2	0,91
№ 1	Батон Крымский	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 6	Масло сливочное	10,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-
№ 7	Сыр твёрдый	15,0	4,64	5,9	-	72,0	176,0	0,20	0,01	0,06	0,14
№ 416	Чай с лимоном	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	Вода питьевая кипяченая(на весь день)	300,0									
Итого			16,28	18,52	48,38	437,5	482,1	1,69	0,205	0,456	2,48
2 завтрак	Фрукты свежие	90,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
Обед											
№ 34	Помидор свежий	60,0	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,8	0,01	0,02	5,7
№ 87	Суп с рыбными консервами	200,0	5,5	5,27	16,32	134,75	38,01	2,03	0,23	0,07	5,81
№ 137	Котлеты рубленые (говядина)	80,0	3,24	17,36	18,26	242,0	51,4	1,18	0,10	0,10	11,06
№ 418	Каша пшеничная рассыпчатая	130,0	0,90	-	18,18	76,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
№ 390	Компот из свежих плодов	180,0	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	0,85	0,009	0,007	1,55
№ 1	Хлеб пшеничный	40,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 1	Хлеб ржаной	30,0	1,92	0,44	16,39	78,9	10,73	0,74	0,005	0,048	-
Итого			13,55	27,05	88,09	656,69	139,83	7,78	0,395	0,278	26,17
Полдник											
№ 608	Вафли	40,0	3,0	3,9	29,8	166,8	11,6	0,8	-	-	-
№ 412	Напиток из шиповника	180,0	0,12	0,02	10,2	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Фрукты свежие	90,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,20	0,03	0,02	10,0
Итого			8,22	8,4	37,36	258,8	234,8	0,98	0,04	0,23	0,54
Итого за	день		38,45	54,37	183,63	1396,99	872,73	12,65	0,67	0,984	39,19

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
6 день											
Завтрак											
№ 227	Запеканка из творога	100,0	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	-
№ 413	Чай с лимоном	180,0	2,67	2,34	14,31	89,0	113,0	0,37	0,04	0,14	1,20
№ 1	Батон Крымский	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 6	Масло сливочное	10,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-
Итого			15,68	23,55	31,32	411,7	295,0	2,59	0,14	0,536	1,65
2 завтрак	Фрукты свежие	90,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
Обед											
№ 85	Суп картофельный с крупой	200,0	2,31	7,73	15,42	140,58	43,3	0,79	0,05	0,04	18,4
№ 292	Биточки рубленые	80,0	20,80	5,33	18,5	205,0	24,0	3,05	0,17	0,26	7,26
№ 34	Помидор свежий	60,0	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,8	0,01	0,02	5,7
№ 390	Компот из свежих плодов	180,0	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	0,85	0,009	0,007	1,55
№ 418	Каша вязкая пшеничная	130,0	0,90	-	18,18	76,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
№ 1	Хлеб пшеничный	40,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 1	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,46	16,83	81,1	11,02	0,76	0,005	0,049	-
Итого			37,93	27,26	105,77	904,48	170,36	7,95	0,354	0,386	22,61
Полдник											
№ 456	Печенье овсяное	50,0	6,2	4,9	41,6	242,0	18,0	1,2	0,11	0,06	-
№ 416	Компот из сухофруктов	180,0	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Фрукты свежие	90,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
Итого			5,3	2,78	46,27	231,0	35,5	1,52	0,11	0,07	2,86
Итого за	день		59,31	53,99	193,16	1591,18	516,86	14,26	0,634	1,012	37,12

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
7 день											
Завтрак											
№ 168	Суп молочный с крупой (рис,пшено)	200,0	5,67	5,28	32,55	200,0	15,5	1,34	0,15	0,02	-
№ 1	Батон Крымский	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 7	Сыр твёрдый	15,0	4,64	5,9	-	72,0	176,0	0,20	0,01	0,06	0,14
№ 6	Масло сливочное	10,0	0,04	3,62	0,065	43,0	7,0	0,01	0,005	0,006	-
№ 412	Чай с лимоном	180,0	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	1,43
Итого			7,96	9,25	56,74	352,7	41,3	2,18	0,185	0,046	1,43
2 завтрак	Плоды свежие	90,0	1,5	0,5	21,0	95,0	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Обед											
№ 41	Помидор свежий	60,0	0,59	4,04	4,3	57,3	13,42	0,64	0,01	0,01	4,0
№ 76	Суп картофельный с фрикадельками	200,0	1,2	3,06	10,15	73,0	14,97	0,16	0,06	0,04	4,52
№ 293	Гуляш из птицы	100,0	20,63	16,30	5,24	250,0	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
№ 317	Каша гречневая рассыпчатая	130,0	5,5	4,57	26,44	168,0	4,86	1,09	0,04	0,05	-
№ 394	Напиток из шиповника	180,0	0,4	0,02	25,0	101,7	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36
№ 1	Хлеб пшеничный	40,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 41	Огурец свежий	60,0	0,59	4,04	4,3	57,3	13,42	0,64	0,01	0,01	4,0
№ 1	Хлеб ржаной	30,0	1,92	0,44	16,39	78,9	10,73	0,74	0,005	0,048	-
Итого			22,09	29,57	114,03	798,18	141,95	6,09	0,217	0,303	22,88
Полдник											
№ 430	Маффин	90,0	17,54	12,05	17,15	247,0	147,3	0,69	0,05	0,26	0,24
№ 413	Компот из сухофруктов (курага)	180,0	2,67	2,34	14,31	89,0	113,0	0,37	0,04	0,14	1,20
Итого			22,4	16,55	36,59	389,0	365,1	0,87	0,10	0,49	1,86
Итого за	день		53,95	55,87	228,36	1634,88	556,35	9,74	0,542	0,889	36,17

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
8 день											
Завтрак											
№ 101в	Суп молочный слизистый (геркулес)	200,0	5,97	5,48	17,1	142,4	160,9	1,13	0,11	0,22	0,91
№ 1	Батон Крымский	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 6	Масло сливочное	10,0	0,08	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-
№ 413	Какао с молоком	180,0	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83
Итого			8,3	9,45	41,29	295,1	180,9	1,97	0,145	0,246	3,74
2 завтрак	Плоды свежие	90,0	0,40	0,02	25,0	101,7	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36
Обед											
№ 88	Рассольник ленинградский со сметаной т/о	200,0	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	1,08	0,11	0,06	8,25
№ 132	Рыба припущенная	100,0	3,98	7,42	18,98	158,0	111,6	1,50	0,06	0,08	32,74
№ 41	Помидор свежий	60,0	0,59	4,04	4,3	57,3	13,42	0,64	0,01	0,01	4,0
№ 37	Картофель отварной	140,0	0,86	3,66	4,0	52,44	18,21	0,64	0,02	0,02	5,1
№ 394	Компот из свежих плодов	180,0	0,04	0,02	25,0	101,7	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36
№ 1	Хлеб пшеничный	40,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 1	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,46	16,83	81,1	11,02	0,76	0,005	0,049	-
Итого			22,75	16,16	105,0	660,99	172,75	5,71	0,367	0,364	32,69
Полдник											
№ 456	Вафли	50,0	6,2	4,9	41,6	242,0	18,0	1,2	0,11	0,06	-
№ 413	Сок фруктовый	180,0	2,34	2,00	10,63	70,0	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98
	Плоды свежие	90,0	1,5	0,5	21,0	95,0	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Итого			11,42	9,4	48,8	332,0	234,0	1,38	0,18	0,37	1,26
Итого за	день		42,87	35,03	220,09	1389,79	616,29	10,18	0,694	0,985	38,05

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Минеральный вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
9 день											
Завтрак											
№227	Омлет натуральный	85,0	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	1,0	0,03	0,18	-
№ 1	Батон Крымский	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 6	Масло сливочное	10,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-
№ 7	Сыр твёрдый	15,0	4,64	5,9	-	72,0	176,0	0,20	0,01	0,06	0,14
№ 413	Чай с лимоном	180,0	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
Итого			15,28	19,68	62,47	493,5	329,3	2,2	0,125	0,416	4,62
2 завтрак	Плоды свежие	90,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
Обед											
№ 41	Огурец свежий	60,0	0,59	4,04	4,3	57,3	13,42	0,64	0,01	0,01	4,0
№ 81	Щи из свежей капусты со сметаной т/о	200,0	5,49	5,27	16,32	135,0	38,07	2,02	0,22	0,07	5,81
№ 315	Макаронные изделия отварные	130,0	14,12	9,04	20,26	219,0	60,0	1,63	0,08	0,15	20,03
№ 373	Котлеты рубленые (говядина)	80,0	0,53	1,50	2,11	24,03	8,77	0,12	0,008	0,01	0,40
№ 401	Компот из свежих плодов	180,0	0,08	-	20,03	80,46	9,45	0,26	0,002	0,004	0,07
№ 1	Хлеб пшеничный	40,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 1	Хлеб ржаной	30,0	1,92	0,44	16,39	78,9	10,73	0,74	0,005	0,048	-
Итого			25,13	20,78	97,47	682,87	161,3	5,8	0,355	0,331	22,87
Полдник											
№ 456	Пирожок с маком	80,0	6,2	4,9	41,6	242,0	18,0	1,2	0,11	0,06	-
№ 413	Компот из сухофруктов	180,0	2,67	2,34	14,31	89,0	113,0	0,37	0,04	0,14	1,20
Итого			21,36	15,01	25,71	323,0	268,8	1,14	0,11	0,41	1,45
Итого за день			62,17	55,87	195,45	1543,37	775,4	11,34	0,62	1,177	38,94

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
10 день											
Завтрак											
№ 100	Суп молочный манный	200,0	5,75	5,2	18,84	145,2	161,62	0,51	0,09	0,2	0,91
№ 1	Батон Крымский	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 6	Масло сливочное	10,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-
№ 416	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
№ 7	Сыр твёрдый	15,0	4,64	5,9	-	72,0	176,0	0,20	0,01	0,06	0,14
Итого			11,59	12,34	48,65	363,9	305,82	1,46	0,175	0,396	2,34
2 завтрак	Плоды свежие	90,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
Обед											
№ 63	Суп с рыбными консервами	200,0	1,82	4,91	12,74	102,5	44,38	1,19	0,05	0,04	10,29
№ 304	Биточки рубленые (говядина)	80,0	19,33	16,19	33,99	359,0	42,95	2,08	0,05	0,11	0,96
№ 37	Каша пшеничная рассыпчатая	130,0	0,54	2,82	3,55	41,76	10,9	0,36	0,01	0,01	3,31
№ 418	Компот из свежих плодов	180,0	0,40	0,02	25,0	101,7	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36
№ 41	Помидор свежий	60,0	0,59	4,04	4,3	57,3	13,42	0,64	0,01	0,01	4,0
№ 1	Хлеб пшеничный	40,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-
№ 1	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,46	16,83	81,1	11,02	0,76	0,005	0,049	-
Итого			26,2	24,73	106,03	754,76	143,89	6,02	0,147	0,234	14,92
Полдник											
№ 607	Печенье галетное	40,0	1,68	1,98	46,38	210,0	17,4	1,2	-	-	-
№ 413	Сок фруктовый	180,0	2,67	2,34	14,31	89,0	113,0	0,37	0,04	0,14	1,20
	Плоды свежие	90,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
Итого			6,9	6,48	53,58	302,0	233,4	1,38	0,07	0,31	1,26
Итого за	день		45,09	43,95	218,06	1464,66	699,11	11,06	0,422	0,96	28,52

