Утверждаю
ИП Шевченко О.Г.
_____ Шевченко О.Г.
«___»_____2026 г.

Согласовано
Директор МКУ ДО ДЮЦ
«Танаис» г. Калача-на-Дону
_____ А.Н. Прохоров
«___»_____2026 г.

Согласовано
Начальник лагеря
_____ Е.В. Ефремова
«____»_____2026 г.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в лагере с дневным пребыванием детей «Танаис», организованном на базе МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону на 2026 год

Приложение № 1 к договору № 18 от 12.10 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
ИП О.Г. Шевченко
_____ О.Г. Шевченко

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКУ ДО ДЮЦ "Танаис"
_____ А.Н. Прохоров

меню сезон - лето возраст 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 ДЕНЬ								
завтрак	каша молочная рисовая	200	11,25	14,5	28,23	280,23	168	31,38
	батон юбилейный в/с	20	3,45	0,9	15,33	90,2	пр	5,23
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37
	итого завтрак:	**535**	**15,40**	**15,80**	**67,36**	**473,43**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	200	3,3	5,23	8,23	156,23	187	21,97
	макароны отварные	150	3,6	4,6	20,2	124	688	10,46
	гуляш из мяса кур	90	11,23	13,24	0	165	591	33,68
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	110	35	11,51
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
	итого обед:	**720**	**25,01**	**24,73**	**115,14**	**724,73**		**176,67**
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
2 ДЕНЬ								
завтрак								
	пельмени отварные	200	12,55	15,23	38,23	325,25	пр	34,52
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	0	4,18
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88
	итого завтрак:	**535**	**15,68**	**15,93**	**77,36**	**503,55**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92
	суп вермишелевый на кур. бульоне	200	1,64	2,8	20,12	134,56	254	24,06
	рагу овощное с мясом кур	230	18,2	21,21	39,2	395	289	43,10
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
	итого обед:	**710**	**25,88**	**25,03**	**112,2**	**776,46**		**176,67**

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	9	
3 ДЕНЬ								
завтрак	блинчики с джемом	200	14,8	16,21	48,75	368,12	пр	31,38
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88
	итого завтрак:	**515**	**15,5**	**16,61**	**72,55**	**471,12**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92
	рассольник "ленинградский" на кур. бульоне	200	4,23	6,89	15,12	156	197	25,11
	картофельное пюре	150	2,05	4,8	20,45	135,02	694	17,78
	котлета мясная	90	12,25	13,12	21,23	190	275	31,59
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**720**	**24,57**	**25,83**	**109,68**	**727,92**		**176,67**
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
4 ДЕНЬ								
завтрак	макароны с сыром	200	13,4	15,8	36,2	302,58	204	27,20
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88
	итого завтрак:	**535**	**16,53**	**16,5**	**75,33**	**480,88**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92
	суп гороховый на кур. бульоне	200	5,64	2,8	13	169,23	232	19,87
	плов из мяса кур	220	12,32	21,21	16,31	300,21	706	50,42
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	110	35	11,51
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**700**	**24,84**	**25,67**	**116,02**	**748,94**		**176,67**
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5 ДЕНЬ								
завтрак	вареники с картофелем	200	12,02	14,56	55,68	345	пр	33,47
	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,46
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88
	итого завтрак:	**515**	**15,36**	**16,96**	**70,71**	**511,4**	**395**	
	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92
	суп фасолевый на кур. бульоне	200	1,56	2,01	25,21	168	212	21,14

обед	макароны отварные	150	3,6	4,6	20,2	124	688	10,46
	мясо кур запеченое	100	15,6	19,45	12,35	178,23	697	38,70
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**730**	**26,8**	**27,08**	**110,64**	**717,13**		**176,67**
прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
6 ДЕНЬ								
завтрак	каша молочная манная	200	12,63	15,46	40,04	302,12	405	31,38
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88
	итого завтрак:	**535**	**15,76**	**16,16**	**79,17**	**480,42**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92
	суп вермишелевый на кур. бульоне	200	1,64	2,8	20,12	134,56	254	24,06
	рис отварной	150	3,85	5,56	20,21	164,25	751	11,51
	печень куриная тушеная	90	12,45	14,56	21,32	168,97	692	33,68
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**720**	**23,98**	**23,94**	**114,53**	**714,68**		**176,67**
прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**9**	
7 ДЕНЬ								
завтрак	блинчики с джемом	200	14,8	16,21	48,75	368,12	пр	31,38
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37
	итого завтрак:	**515**	**15,5**	**16,61**	**72,55**	**471,12**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	200	3,3	5,23	8,23	156,23	187	21,97
	гречка отварная	150	5,64	8,01	25,32	143,21	405	12,55
	шницель	100	8,6	10,32	22,36	174,02	пр	39,96
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**730**	**23,58**	**24,58**	**108,79**	**720,36**		**176,67**
прием пищи	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
8 ДЕНЬ								

завтрак	каша молочная пшенная	220	8,58	8,8	40,04	304,2	303	27,20
	булочка к чаю	76	3,21	2,99	20,1	100,23	пр	14,41
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37
	сыр твердых сортов	20	3,62	4,42	0,04	54,54	пр	16,74
	итого завтрак:	**516**	**15,61**	**16,21**	**74,18**	**514,97**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92
	суп с клецками на кур. бульоне/ сметана	200	6,56	2,6	31,23	189,21	232	21,97
	плов из мяса кур	220	12,32	21,21	16,31	300,21	706	50,42
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**700**	**24,92**	**24,83**	**100,42**	**736,32**		**176,67**
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**9**	
9 ДЕНЬ								
завтрак	макароны с сыром	200	13,4	15,8	36,2	302,58	204	27,20
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	8,37
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88
	итого завтрак:	**535**	**16,53**	**16,5**	**75,33**	**480,88**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	35	43	20,92
	суп гороховый на кур. бульоне	200	5,64	2,8	13	169,23	232	19,87
	гречка отварная	150	5,64	8,01	25,32	143,21	405	12,55
	тефтели мясные	90	5,62	12,32	1,32	165,41	668	37,87
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	11,51
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**720**	**23,78**	**24,79**	**126,35**	**793,35**		**176,67**
прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
10 ДЕНЬ								
завтрак	вареники с картофелем	200	12,02	14,56	55,68	345	пр	33,47
	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,46
	фрукты	115	0,5	0,4	9,8	47	пр	24,88
	итого завтрак:	**515**	**15,36**	**16,96**	**70,71**	**511,4**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	60	0,8	0,2	4,8	24	43	20,92
	суп крестьянский на кур. бульоне	200	7,21	3,54	33,98	145,89	212	23,02
	картофельное пюре	150	2,05	4,8	20,45	135,02	694	17,78
	рыба тушеная	100	9,1	14,31	6,58	189,01	412	29,50
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37

	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**730**	**24,4**	**23,67**	**113,89**	**716,82**		**176,67**

Приложение № 1 к договору № 18 от 12.10 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
ИП О.Г. Шевченко
_____ О.Г. Шевченко

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКУ ДО ДЮЦ "Танаис"
_____ А.Н. Прохоров

меню сезон - лето возраст 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 ДЕНЬ								
завтрак	каша молочная рисовая	230	14,25	17,5	37,8	368	168	32,43
	батон юбилейный в/с	20	3,45	0,9	15,33	90,2	пр	5,23
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
	итого завтрак:	**550**	**18,40**	**18,80**	**76,93**	**561,20**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	250	3,33	5,26	6,5	165	187	24,05
	макароны отварные	180	3,6	4,6	23,12	165	688	11,51
	гуляш из мяса кур	100	16	17,1	0	202	591	34,73
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	11,51
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
	итого обед:	**850**	**29,99**	**28,67**	**116,63**	**847,5**		**176,67**
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
2 ДЕНЬ								
завтрак								
	пельмени отварные	230	15,26	18,79	42,6	366,23	пр	37,66
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	0	4,18
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
	итого завтрак:	**550**	**18,39**	**19,49**	**81,73**	**544,53**		
	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	суп вермишелевый на кур. бульоне	250	3,6	3,9	23,2	168,23	254	26,15

обед	рагу овощное с мясом кур	230	18,2	21,21	39,2	395	289	43,10
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
	итого обед:	**800**	**28,02**	**26,18**	**115,58**	**821,13**		**176,67**
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	
3 ДЕНЬ								
завтрак	блинчики с джемом	250	17,8	18,54	54,23	445	пр	33,47
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
	итого завтрак:	**550**	**18,5**	**18,94**	**78,03**	**548**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	рассольник "ленинградский" на кур. бульо	250	5,56	7,87	16,23	178,56	197	26,15
	картофельное пюре	180	2,25	4,8	21,23	187	694	18,83
	котлета мясная	100	14,25	15,45	26,59	198	275	32,64
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**850**	**28,28**	**29,19**	**117,23**	**821,46**		**176,67**
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
4 ДЕНЬ								
завтрак	макароны с сыром	230	15,23	18,26	40,1	375,12	204	28,24
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
	итого завтрак:	**550**	**18,36**	**18,96**	**79,23**	**553,42**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	суп гороховый на кур. бульоне	250	5,64	2,8	4,4	185,02	232	20,92
	плов из мяса кур	250	15,25	24,26	25,63	320,02	706	53,56
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	11,51
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**820**	**27,95**	**28,77**	**117,04**	**820,54**		**176,67**

прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5 ДЕНЬ								
завтрак	вареники с картофелем	250	15,2	16,56	68,23	389	пр	34,52
	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,46
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
	итого завтрак:	**550**	**18,54**	**18,96**	**83,26**	**555,4**	**395**	
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	суп фасолевый на кур. бульоне	250	3,45	4,5	30,23	186,53	212	22,18
	макароны отварные	180	3,6	4,6	23,12	165	688	11,51
	мясо кур запеченое	100	15,6	19,45	12,35	178,23	697	38,70
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**850**	**28,87**	**29,62**	**118,88**	**787,66**		**176,67**
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
6 ДЕНЬ								
завтрак	каша молочная манная	230	15,64	18,45	40,04	366,12	405	32,43
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
	итого завтрак:	**550**	**18,77**	**19,15**	**79,17**	**544,42**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	суп вермишелевый на кур. бульоне	250	3,6	3,9	23,2	168,23	254	26,15
	рис отварной	180	3,85	5,56	20,21	190,12	751	12,55
	печень куриная тушеная	100	16,56	20,23	30,12	204,25	692	34,73
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**850**	**30,23**	**30,76**	**126,71**	**820,5**		**176,67**
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	9	
7 ДЕНЬ								

завтрак	блинчики с джемом	250	17,8	18,54	54,23	445	пр	33,47
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
	итого завтрак:	**550**	**18,5**	**18,94**	**78,03**	**548**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	щи из свежей капусты на кур. бульоне	250	3,33	5,26	6,5	165	187	24,06
	гречка отварная	180	8,7	9,72	30	198,23	405	13,60
	шницель	100	8,6	10,32	22,36	174,02	пр	39,96
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**850**	**26,85**	**26,37**	**112,04**	**795,15**		**176,67**
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
8 ДЕНЬ								
завтрак	каша молочная пшенная	255	10,56	12,54	42,56	335,12	303	28,24
	булочка к чаю	75	3,21	2,99	20,1	100,23	пр	14,41
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
	сыр твердых сортов	20	3,62	4,42	0,04	54,54	пр	16,74
	итого завтрак:	**550**	**17,59**	**19,95**	**76,7**	**545,89**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	суп с клецками на кур. бульоне/ сметана	250	8,79	2,8	38,45	258,23	232	18,83
	плов из мяса кур	250	15,25	24,26	25,63	320,02	706	53,56
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**820**	**30,26**	**28,13**	**117,26**	**836,15**		**176,67**
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**9**	
9 ДЕНЬ								
завтрак	макароны с сыром	230	15,42	18,45	40,2	375,12	204	28,24
	батон юбилейный в/с	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	5,23
	чай с сахаром/ лимон	200	0,2	0	14	56	943	6,28
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69

	итого завтрак:	**550**	**18,55**	**19,15**	**79,33**	**553,42**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	суп гороховый на кур. бульоне	250	5,64	2,8	4,4	185,02	232	20,92
	гречка отварная	180	8,7	9,72	30	198,23	405	13,60
	тефтели мясные	100	7,8	14,85	7,32	210,02	668	39,96
	кисель витаминизированный	180	0,84	0,64	53,23	135	35	11,51
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**850**	**29,2**	**29,08**	**128,73**	**908,77**		**176,67**
прием	наименование	выход	пищевые вещества			энергет.	№	ЦЕНА
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	
10 ДЕНЬ								
завтрак	вареники с картофелем	250	15,2	16,56	68,23	389	пр	34,52
	кофейный напиток	200	2,84	2	5,23	119,4	395	10,46
	фрукты	100	0,5	0,4	9,8	47	пр	20,69
	итого завтрак:	**550**	**18,54**	**18,96**	**83,26**	**555,4**		
обед	овощная нарезка(сезонно)	100	0,98	0,25	5,1	35	43	21,97
	суп крестьянский на кур. бульоне	250	9,21	6,54	33,98	187,56	212	24,06
	картофельное пюре	180	2,25	4,8	21,23	187	694	18,83
	рыба тушеная	100	12,1	18,2	10,23	189,01	412	29,50
	компот фруктовый	180	0	0	19,4	77,4	349	8,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	20	2,43	0,3	15,33	75,3	пр	4,18
	хлеб ржаной	20	2,81	0,52	13,35	70,2	пр	4,09
итого:	**итого обед:**	**850**	**29,78**	**30,61**	**118,62**	**821,47**		**176,67**