

**МКДОУ Ляпуновский детский сад «Ромашка»**

**Утверждено:**

Заведующим МКДОУ Ляпуновский  
детский сад «Ромашка»  
Руссу В.В. \_\_\_\_\_  
Приказ № 42 от 15 июля 2025г.



**Примерное 10-дневное МЕНЮ  
для организации питания детей  
от 1 до 3 и от 3 до 7 лет,  
посещающих МКДОУ Ляпуновский детский сад «Ромашка»  
с 10-часовым режимом функционирования  
на 2025-2026 учебный год**

Литература, используемая для составления примерного 10-дневного меню:

1. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/ Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева – Екатеринбург, 2011.-Часть 1.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/ Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева – Екатеринбург, 2011.- Часть 1.

Овощи урожая прошлого года в период с 1 марта по 31 августа используются после термической обработки

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Витамин	N рецептур				
			Б	Ж	У	Y								
День 1		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	130-	200	4,8	6,4	5,55	7,4	20,4	27,2	151,5	202	0,27	0,36	8,4
		150												
	Хлеб	50	60	3,12	3,9	6,16	7,7	18,8	23,5	144	181	-	-	1/13
	Чай	150	200	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	8,18	26,25	31,57	-	-	10/10
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>7,95</b>	<b>10,33</b>	<b>11,7</b>	<b>15,11</b>	<b>46,0</b>	<b>58,88</b>	<b>321,7</b>	<b>414,57</b>			
Обед:	Суп пюре гороховый с гречками	180	200	4,72	5,2	1,59	1,8	13	14,4	86,4	96	-	-	29/2
	Запеканка картофельная фаршированная мясом кур с овощами с молочным соусом	150	180	10,38	12,45	8,91	10,69	21,4	25,63	209	262			11/8
	Огурцы консервированные	30	30	0,15	0,15	0,03	0,03	1,35	1,35	7,9	7,9			
	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,26	52,5	72	52	71,7	6/10
	Хлеб пшеничный витаминный	40	60	4,62	6,6	1,8	2,4	29,8	39,84	157,2	209	-	-	1/13
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>670</b>	<b>20,24</b>	<b>24,89</b>	<b>12,4</b>	<b>14,95</b>	<b>79,3</b>	<b>99,48</b>	<b>513</b>	<b>646,9</b>			
Полдник	Пирожок с повидлом	100	130	3,83	4,12	3,24	3,49	39,3	42,38	198,7	214			17-2/12
	Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,1	22,9	101,2	135			14/10
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>330</b>	<b>6,73</b>	<b>8,02</b>	<b>5,84</b>	<b>6,99</b>	<b>56,4</b>	<b>65,28</b>	<b>299,9</b>	<b>349</b>			
<b>Итого за 1 день</b>				<b>34,92</b>	<b>43,24</b>	<b>29,9</b>	<b>37,05</b>	<b>181,</b>	<b>223,6</b>	<b>1134,</b>	<b>1410,5</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептур	
		Мл	сэд	Б	Ж	У	Мл	сэд	Мл	сэд	Мл	сэд			
День 2															
Завтрак:	Каша молочная «Ассорти»	150	200	3,74	4,49	4,41	5,29	19,23	23,07	131,25	157,5	0,4	0,5	16/4	
	Хлеб с маслом	60	60	3,88	3,88	7,7	7,7	23,48	23,48	181	181	-	-	3/13	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,88	10,02	13,36	66,75	89	0,39	0,59	13/10	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>460</b>	<b>9,88</b>	<b>11,38</b>	<b>14,27</b>	<b>15,87</b>	<b>52,73</b>	<b>59,91</b>	<b>379</b>	<b>427,5</b>				
	Салат из отварной свеклы	50	60	0,66	0,8	4,2	5,0	3,4	4,1	53	64	0,96	1,16	20/1	
	Суп овощной со сметаной	180	200	1,39	1,55	4,72	5,24	7,46	8,29	78,3	87	6,6	8,2	14,2	
<b>ОБЕД</b>	Котлеты мясные с подливом	60	80	8,53	11,38	8,32	11,1	3,86	5,15	124,5	166	0,18	0,26	14/8	
	Макаронны отварные	120	130	4,2	4,6	3,02	3,27	25,9	28,1	225,6	244,4			43/3	
	Хлеб пшеничный витаминный	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,68	29,52	93,2	139,8	-	-	1/13	
	Напиток «Витошка»	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15	19	73	75	15	20	72	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>730</b>	<b>17,4</b>	<b>22,3</b>	<b>20,5</b>	<b>24,97</b>	<b>75,3</b>	<b>94,16</b>	<b>647,6</b>	<b>776,2</b>			-	
Полдник:	Кондитерские изделия	50	60	2,15	2,58	7,9	9,48	21,5	25,8	165,5	297,9				
	Кисель	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	8	9	3,75	5			8/10	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>260</b>	<b>2,15</b>	<b>2,58</b>	<b>7,9</b>	<b>9,48</b>	<b>29,5</b>	<b>34,8</b>	<b>169,22</b>	<b>302,9</b>				
<b>Итого за 1 день :</b>				<b>29,45</b>	<b>36,26</b>	<b>42,67</b>	<b>50,32</b>	<b>157,53</b>	<b>188,9</b>	<b>1195,8</b>	<b>1506,6</b>				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N репентур
		Мл	сэд	Б	Ж	У	мл	сэд	мл	сэд	мл	сэд		
День 3 Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	200	2,55	3,4	2,78	3,7	9	12	71,25	95	0,3	0,4	21/2
	Чай	150	200	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	8,18	26,25	31,5			10/10
	Хлеб	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,52	93,2	139,8			1/13
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>460</b>	<b>5,22</b>	<b>7,39</b>	<b>3,03</b>	<b>4,1</b>	<b>35,5</b>	<b>49,7</b>	<b>190,7</b>	<b>266,3</b>			3/1
	Салат из капусты с растительным маслом	50	60	0,83	1,0	3,33	4,0	5,42	6,5	54,2	65	23,15	27,79	44
Обед	Суп из рыбных консервов	150	200	5,16	8,6	5,04	8,4	8,6	14,33	100,3	167,25			6/7
	Рыба запеченная в молочном соусе	70	80	7,33	8,38	1,82	2,08	3,36	3,84	59,5	68			45/3
	Каша рисовая рассыпчатая	130	150	3,18	3,67	2,91	3,36	32,2	37,12	170,7	197	-	-	15/10
	Напиток из шиповника	150	200	0,17	0,23	0,07	0,09	12,5	16,68	48,75	65	75	100	1/13
	Хлеб пшеничный витаминный хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,52	93,2	139,8			
Полдник	<b>Итого за обед:</b>	<b>590</b>	<b>750</b>	<b>19,31</b>	<b>25,84</b>	<b>13,4</b>	<b>17,8</b>	<b>81,8</b>	<b>108</b>	<b>526,6</b>	<b>702</b>			-
	Булочка	60	70	5,26	6,13	3,91	4,56	32,4	37,83	188	219,3	-	-	-
	Кисломолочный продукт	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	118,5	142,2	0,13	0,17	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>9,31</b>	<b>10,99</b>	<b>7,66</b>	<b>9,06</b>	<b>48,6</b>	<b>57,27</b>	<b>306,5</b>	<b>361,5</b>				
<b>Итого за 1 день</b>														
				33,84	44,22	24	30,9	166	215	1024	1330			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептур Ы	
			Б	Ж	У	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
День 4		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак	Омлет	150	200	0,03	0,04	0,01	0,02	6,82	8,18	26,25	31,5	5,2	7,04	2/6
	Хлеб с маслом	60	60	3,88	3,88	7,7	7,7	23,5	23,5	181	181	0,28	0,28	1/13
	Какао на молоке	150	200	2,9	3,87	2,61	3,48	17,2	22,9	101,3	135	1,1	1,6	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>460</b>	<b>6,81</b>	<b>7,79</b>	<b>10,3</b>	<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	<b>54,6</b>	<b>308,5</b>	<b>347,5</b>			
ОБЕД	Салат овощной с растительным маслом	30	40	1,02	1,36	2,5	3,33	2,81	2,32	38	50,67			
	Борщ со сметаной	150	200	1,55	1,73	3,9	4,33	9,25	10,28	78,3	87	32,5	34,2	43
	Кура отварная	60	70	13,4	15,6	14,8	17,2	0,4	0,46	189	220,5	2,1	2,45	113
	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	7,46	8,61	5,92	6,83	32,8	37,8	216,6	250			70
	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,3	52,5	72	15	20	72
	Хлеб пшеничный витаминный	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,5	93,2	139,8	-	-	1/13
	Хлеб ржаной													
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>700</b>	<b>26,44</b>	<b>31,75</b>	<b>27,4</b>	<b>32,08</b>	<b>78,7</b>	<b>98,66</b>	<b>667,6</b>	<b>820</b>			
Полдник	Запеканка творожная со сгущённым молоком	100	130	14,82	18,18	9,78	11,8	24,2	27,4	245,6	290,6	1,63	1,63	9/5
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,7	3,01	2,61	2,88	12,1	13,36	80,1	89	1,9	2,6	13/10
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>330</b>	<b>17,52</b>	<b>21,19</b>	<b>12,4</b>	<b>14,68</b>	<b>36,3</b>	<b>40,76</b>	<b>325,7</b>	<b>379,6</b>			
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>50,77</b>	<b>60,73</b>	<b>50,1</b>	<b>57,96</b>	<b>162</b>	<b>194</b>	<b>1302</b>	<b>1547</b>	<b>91,22</b>	<b>121,1</b>	
												<b>5</b>	<b>1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		N рецептуры		
			Б	Ж	У	1-3	3-7	1-3		3-7				
День 5		<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1-3</b>	<b>3-7</b>			
Завтрак	Каша манная	150	200	3,98	5,31	3,81	5,09	20,6	27,5	133	178	0,27	0,36	5/4
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,32	9,09	26,25	35	3,04	4,06	10/10
	Хлеб	60	60	3,88	3,88	7,7	7,7	23,5	23,5	181	181	0,28	0,28	1/13
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>460</b>	<b>7,89</b>	<b>9,23</b>	<b>11,52</b>	<b>12,8</b>	<b>50,4</b>	<b>60,09</b>	<b>340,3</b>	<b>394</b>			
Обед	Суп гороховый	150	200	3,94	5,25	1,32	1,77	10,8	14,44	72	96			
	Гуляш	60	70	8,93	10,4	9,42	11,0	2,84	3,32	132	154	0,27	0,31	11/8
	Макаронны отварные	120	130	4,2	4,6	3,02	3,27	25,9	28,1	225,6	244,4			43/3
	Консерв. Зелёный горошек	30	30	0,92	0,92	1,12	1,12	1,93	1,93	21,6	21,6	2,94	2,94	1/1
	Хлеб пшеничный витаминный	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,52	93,2	139,8	-	-	1/13
	Хлеб ржаной													
	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,26	117	135	52	70	6/10
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>690</b>	<b>21</b>	<b>25,62</b>	<b>15,14</b>	<b>17,55</b>	<b>74,9</b>	<b>95,6</b>	<b>661,4</b>	<b>790,8</b>			
Полдник	Кондитерские изделия	60	60	4,5	4,5	5,88	5,88	44,6	44,6	250,2	250,2	0,05	0,05	-
	Молоко	150	150	4,05	4,05	3,75	3,75	16,2	16,2	118,5	118,5	0,39	0,59	13/10
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>8,55</b>	<b>8,55</b>	<b>9,63</b>	<b>9,63</b>	<b>60,8</b>	<b>60,8</b>	<b>368,7</b>	<b>368,7</b>			
<b>Итого за 1 день :</b>				<b>37,44</b>	<b>43,4</b>	<b>36,3</b>	<b>39,98</b>	<b>186</b>	<b>216,5</b>	<b>1370</b>	<b>1553,5</b>	<b>75,79</b>	<b>44,18</b>	

Прием пищи	Наимено- вание блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергети- ческая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептур ы
		1-3	3-7	Б	Ж	У	1-3	3-7	1-3	3-7				
День 6	Каша ячневая с маслом	150	200	4,9	6,53	4,47	5,97	23,4	31,23	146,2	195	0,3	0,5	14/4
Завтрак:	Хлеб	60	60	3,88	3,88	7,7	7,7	23,5	23,5	181	181	-	-	1/13
	Какао с молоком	150	200	2,9	3,87	2,61	3,48	17,2	22,9	101,3	135	1,3	1,6	14/10
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>460</b>	<b>11,68</b>	<b>14,28</b>	<b>14,8</b>	<b>17,15</b>	<b>64,1</b>	<b>77,63</b>	<b>428,5</b>	<b>511</b>			
Обед	Рассольник домашний со сметаной	150	200	1,36	1,81	3,33	5,54	8,27	11,02	19,18	25,57	4,5	6,04	9/2
	Котлета мясная	60	70	8,53	11,4	8,32	11,1	3,86	5,2	124,5	166	0,4	0,5	14/8
	Горошница с маслом	120	130	12,5	13,5	5,8	6,3	1,9	2,1	214,1	231,9	-	-	257
	Хлеб пшеничный витаминный	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,52	93,2	139,8	-	-	1/13
	Хлеб ржаной													
	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,26	52,5	72	52	70	6/10
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>660</b>	<b>25,4</b>	<b>31,16</b>	<b>17,7</b>	<b>23,33</b>	<b>47,4</b>	<b>66,1</b>	<b>450,9</b>	<b>635,27</b>			
Поддник	Вагрушка со сметаной	100	100	8,6	8,6	12,9	12,9	47,2	47,2	343	343	0,15	0,15	6/12
	Чай	150	150	0,03	0,03	0,01	0,01	6,8	6,8	26,25	26,25	4,5	6	10/10
	<b>Итого за поддник:</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>8,63</b>	<b>8,63</b>	<b>12,9</b>	<b>12,9</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>369,3</b>	<b>369,3</b>			
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>45,71</b>	<b>54,07</b>	<b>45,4</b>	<b>53,38</b>	<b>166</b>	<b>197,7</b>	<b>1249</b>	<b>1515,6</b>			

Прием пищи	Наимено- вание блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергети- ческая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептур ы
		1-3	3-7	Б	3-7	Ж	3-7	У	1-3	3-7	1-3	3-7		
День 7	Каша рисовая с маслом	150	200	4,53	6,05	4,36	5,81	31,8	42,35	185	248	0, 16	0,22	7/4
Завтрак	Хлеб с маслом	50	60	3,88	3,88	7,7	7,7	23,5	23,5	181	181	-	-	1/13
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	8,18	26,25	31	3,04	4,06	10/10
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>460</b>	<b>8,44</b>	<b>9,97</b>	<b>12,1</b>	<b>13,52</b>	<b>62,1</b>	<b>74,03</b>	<b>392,3</b>	<b>460</b>			
Обед	Суп пюре картофельный с прекками	180	200	2,21	2,46	2,37	2,63	10,6	11,8	73,8	82			
	Тефтели мясные	60	80	8,53	11,38	8,32	11,1	3,86	5,15	124,5	166	0,3	0,4	286
	Капуста тушёная	120	130	2,8	3,1	2,32	2,5	10,8	11,76	86,7	94	25,04	27,13	8/3
	Консерв.зелёный горошек	30	30	0,92	0,92	1,12	1,12	1,93	1,93	21,6	21,6	2,94	2,94	1/1
	Хлеб пшеничный витаминный	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,52	93,2	139,8	-	-	1/13
	Хлеб ржаной													
	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,26	52,5	72	15	20	72
	<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>700</b>	<b>17,47</b>	<b>22,31</b>	<b>14,4</b>	<b>17,74</b>	<b>60,6</b>	<b>79,42</b>	<b>452,3</b>	<b>575,4</b>			
Полдник	Кондитерские изделия	60	60	4,5	4,5	5,88	5,88	44,6	44,6	250,2	250,2	0,6	0,6	-
	Кисель ягодный	150	150	-	-	-	-	9	9	5	5	20	30	-
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>5,88</b>	<b>5,88</b>	<b>53,6</b>	<b>53,6</b>	<b>255,2</b>	<b>255,2</b>			
<b>Итого за день:</b>				<b>30,41</b>	<b>36,78</b>	<b>32,4</b>	<b>37,14</b>	<b>176</b>	<b>207,1</b>	<b>1099,</b>	<b>1290,6</b>			
										<b>8</b>				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		N рецептур Ы	
		1-3	3-7	Б	Ж	У	1-3	3-7	1-3		3-7			
День 8 Завтрак	Каша гречневая с маслом	150	200	5,43	7,24	4,98	6,64	21,9	29,25	154,5	206	-	-	2/4
	Хлеб с маслом	50\1	50\1	3,9	3,9	7,7	7,7	23,5	23,5	181	181	-	-	1/13
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,01	2,16	2,88	10,0	13,36	66,75	89	0,39	0,59	13/10
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>460</b>	<b>11,59</b>	<b>14,15</b>	<b>14,8</b>	<b>17,22</b>	<b>55,4</b>	<b>66,11</b>	<b>402,2</b>	<b>476</b>			
Обед	Суп из рыбных консервов	150	200	5,16	6,88	5,04	6,72	8,6	11,46	100,4	133,8	4,8	6,42	44
	Котлета рыбная с молочным подливом	60	80	8,23	10,97	1,2	1,6	4,79	6,39	63	84	0,3	0,4	9/7
	Огурцы консервированные	30	30	0,15	0,15	0,03	0,03	1,35	1,35	7,5	7,5			3/3
	Пюре картофельное	130	150	2,67	3,08	3,66	4,22	17,9	20,6	131	163,75			
	Напиток из пшовника	150	200	0,17	0,23	0,07	0,09	12,5	16,7	48,7	65	75	100	15\10
	Хлеб пшеничный витаминный	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,5	93,2	139,8	-	-	1/13
	Хлеб ржаной													
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560</b>	<b>720</b>	<b>19,02</b>	<b>25,27</b>	<b>10,2</b>	<b>13,02</b>	<b>97,1</b>	<b>86</b>	<b>443,8</b>	<b>593,85</b>			
Полдник	Булочка	50	50	5,26	5,26	3,91	3,91	32,4	32,4	188	188	0,05	0,05	-
	Кисломолочный продукт	150	150	4,05	4,05	3,75	3,75	16,2	16,2	118,5	118,5	1,9	2,6	-
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>9,31</b>	<b>9,31</b>	<b>7,66</b>	<b>7,66</b>	<b>48,6</b>	<b>48,6</b>	<b>306,5</b>	<b>306,5</b>			
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>39,92</b>	<b>48,73</b>	<b>32,7</b>	<b>37,9</b>	<b>201</b>	<b>200,7</b>	<b>1154</b>	<b>1376,3</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины		N рецептур
		Блюда	3-7	Б	3-7	Ж	3-7	У	3-7	1-3	3-7	С	3-7	
День 9	Капша пшенная с маслом	150	200	4,9	6,7	4,47	5,9	23,4	31,23	155	206	0,6	0,9	11/4
Завтрак	Хлеб	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,5	93,2	139,8	0,28	0,28	1/13
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,09	26,2	35	3,04	3,04	10/10
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>460</b>	<b>7,57</b>	<b>10,7</b>	<b>4,72</b>	<b>6,27</b>	<b>49,9</b>	<b>69,8</b>	<b>274,4</b>	<b>380,8</b>			
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	60	0,57	0,69	3,31	3,97	5,49	6,59	53	64	2,2	2,65	10/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,11	1,49	1,91	2,54	4,51	6,01	39,75	53	12,0	16,02	6/2
	Вареники ленивые с маслом	150	150	23,6	23,6	17,1	17,1	25,1	25,1	186,3	186,3	-	-	36/8
	Хлеб пшеничный витаминный	40	60	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,5	93,2	139,8			1/13
	Хлеб ржаной													
	Напиток «Витошка»	150	200	-	-	-	-	17	19	292	390	15	20	72
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>670</b>	<b>27,92</b>	<b>29,74</b>	<b>22,5</b>	<b>23,97</b>	<b>71,8</b>	<b>86,2</b>	<b>664,25</b>	<b>833,1</b>			
	Полдник													
	Яйцо варёное	50	50	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,4	0,5	5/5
	Хлеб с маслом	40	40	2,58	2,58	5,13	5,13	15,6	15,6	127,3	127,3			
	Какао с молоком	150	150	2,9	2,9	2,61	2,61	17,2	17,2	101,3	101,3	1,6	1,6	292
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>10,58</b>	<b>10,58</b>	<b>12,3</b>	<b>12,34</b>	<b>33,1</b>	<b>33,1</b>	<b>291,6</b>	<b>291,6</b>			
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>46,1</b>	<b>51,02</b>	<b>39,5</b>	<b>42,58</b>	<b>155</b>	<b>189</b>	<b>1230,3</b>	<b>1505,5</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептур
			Б		Ж		У		1-3	3-7	1-3	3-7	
			Б	Ж	Б	Ж	У	У					
День 10	Суп молочный с лапшой	150	1-3 2,55	3-7 3,4	1-3 2,78	3-7 3,7	1-3 9	3-7 12	1-3 71,25	3-7 95	1-3 0,92	3-7 0,92	21/2
Завтрак	Хлеб	55	4,86	4,86	6,2	6,2	14,2	14,22	133	133	0,28	0,2	1/13
	Чай	150	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,09	26,2	35	4,5	6	10/10
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>7,44</b>	<b>8,3</b>	<b>8,99</b>	<b>9,91</b>	<b>30,0</b>	<b>35,31</b>	<b>230,4</b>	<b>263</b>			
ОБЕД	Салат из свежей капусты	50	0,9	1,0	3,8	4,0	5,7	5,9	60	63	22,3	22,5	
	Суп с лапшой домашней на курином бульоне	180	1,67	1,86	1,48	2,75	10,0	11,13	70,2	78	6,1	8,2	20/2
	Плов из мяса кур	150	14,4	19,14	13,0	17,45	24,7	32,95	17,37	23,16	0,5	0,7	4/9
	Хлеб пшеничный витаминный	40	2,64	3,96	0,24	0,36	19,7	29,52	93,2	139,8	-	-	1/13
	Хлеб ржаной												
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,49	0,02	0,03	13,7	18,26	117	135	0,6	0,8	6/16
	<b>Итого за обед:</b>	<b>570</b>	<b>19,98</b>	<b>26,45</b>	<b>18,5</b>	<b>24,59</b>	<b>73,8</b>	<b>97,76</b>	<b>358,8</b>	<b>438,96</b>			
Полдник	Кондитерские изделия	60	4,5	4,5	5,88	5,88	44,6	44,64	250,2	250,2	1,6	1,6	-
	Молоко	150	4,3	5,22	4,5	5,31	6,8	8,1	84	100	1,6	1,6	400
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>8,8</b>	<b>9,72</b>	<b>10,4</b>	<b>11,19</b>	<b>51,4</b>	<b>52,74</b>	<b>334,2</b>	<b>350,2</b>			
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>36,22</b>	<b>44,47</b>	<b>37,9</b>	<b>45,69</b>	<b>155</b>	<b>185,8</b>	<b>923,4</b>	<b>1052,16</b>	<b>16,1</b>	<b>20,02</b>	