

**МБОУ «Краснознаменская школа»
Красногвардейского района Республики Крым**

15/4-14

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Краснознаменская школа»
 И. П. Кабибуллина
Приказ № 60 от 29.08.2025



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**сезон: лето-осень
2025 -2026 гг.**

Для детей от 1,10 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с 10,5-часовым
пребыванием в детском саду

День 1 Понедельник														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	200	3,615	4,82	3,81	5,08	12,63	16,84	99,3	132,4	0,69	0,92	94
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,72	3,25	12,96	15,55	89	106,79	1,2	1,44	397
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
Итого завтрак:				8,665	11,13	6,77	8,65	37,19	47,89	244,7	314,39	1,89	2,36	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Печенье	15	20	1,11	1,48	1,41	1,88	10,9	14,62	61,05	81,4	0	0	
Итого 2-й завтрак:				1,51	1,88	1,41	1,88	18,98	22,62	94,85	115,2	1,6	1,6	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	3,3	4,4	1,8	2,4	9,4	12,5	67,3	89,8	6,7	8,9	84
	Каша рассыпчатая гречневая	120	150	11,5	14,3	8,12	10,1	51,5	64,4	325	406	0	0	313
	Рыба, тушенная с овощами	60	80	6,55	8,74	3,05	4,07	1,65	2,2	60	80	1,94	2,59	247
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,392	0,58	2,46	3,69	1,492	2,238	29,68	44,52	6,7	10	15
	Компот из свежих яблок	150	180	0,2	1,14	0,12	1,14	17,1	21,49	3,2	87,84	1,29	1,54	372
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
Итого обед:				25,952	34,33	16,17	22,2	103,442	131,728	597,28	852,96	16,63	23,03	
Полдник:	Запеканка из творога	50	100	7,37	14,73	4,72	9,94	9,96	18,93	112	224	0,1	0,19	237
	Чай с лимоном	150	180	0,105	0,12	0,02	0,018	8,5	10,2	34,17	41	2,32	2,8	393
Итого полдник:				7,475	14,85	4,74	9,958	18,46	29,13	146,17	265	2,42	2,99	
Итого за первый день:				43,602	62,19	29,09	42,688	178,072	231,368	1083	1547,55	22,54	29,98	

День 2 Вторник														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	3,615	4,82	3,81	5,08	12,63	16,84	99,3	132,4	0,69	0,92	94
	Чай с молоком	150	180	2,34	2,67	2,34	2	13,98	14,31	56	89	0,87	1,2	394
	Хлеб пшеничный	18	24	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
Итого завтрак:				7,855	10,02	6,39	7,4	38,21	46,65	211,7	296,6	1,56	2,12	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Банан	80	90	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	35,2	39,6	8	9	368
Итого 2-й завтрак:				0,72	0,76	0,32	0,36	15,92	16,82	69	73,4	9,6	10,6	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,62	2,16	1,69	2,26	10,29	13,72	62,85	838	4,95	6,6	82
	Рагу из овощей	100	150	1,8	2,82	4,07	6,105	9,51	14,2	82,2	123,3	6,78	10,17	137
	Котлета, рубленая из птицы	60	80	9,4	12,5	9,6	12,8	10	13,3	163	218	0,5	0,6	305
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,4	2,4	3,6	0,95	1,4	26,9	40,3	3,8	5,7	13
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84,75	101,7	103	136	376
	Хлеб пшеничный	18	24	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
Итого обед:				17,46	23,44	18,39	25,575	73,87	96,51	531,8	1466,1	119,03	159,07	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	50	50	6,3	63	285	2,85	18,2	18,2	123	123	0,05	0,05	454
	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	1,05	1,26	75	90	401
Итого полдник:				10,65	68,22	288,75	7,35	24,2	25,4	124,05	124,26	75,05	90,05	
Итого за второй день:				36,685	102,44	313,85	40,685	152,2	185,38	936,55	1960,36	205,24	261,84	

День 3 Среда														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	200	8,37	11,2	7,71	10,3	23,8	31,8	198	264	0,105	0,14	206
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	1,9	2,39	10,6	12,7	70	84	0,97	1,17	395
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Сыр	5	8	2,32	3,94	2,95	5,02	0	0	36	61,2	0,07	0,119	7
Итого завтрак:				14,93	20,47	12,8	18,03	46	60	360,4	484,4	1,145	1,429	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Вафли	15	20	0,82	1,1	4,2	5,6	9	12	76,5	102	0	0	
Итого 2-й завтрак:				1,22	1,5	4,2	5,6	17,08	20	110,3	135,8	1,6	1,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1	1,46	2,94	3,92	0,65	10,2	61,5	82	6,16	8,22	57
	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	125	165	7,64	10,18	3,91	6,25	20,36	27,33	147	206	4,08	5,43	291
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,5	1,8	2,8	2,3	3,5	27,84	41,76	2,2	3,3	53
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,61	0,224	0,252	15,1	17	65	73,2	80	90	398
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Итого обед:			4,87	6,28	2,644	3,852	39,7	49,4	204,94	259,76	82,2	93,3	
Полдник	Булочка Домашняя	50	50	3,9	3,9	3,06	3,06	26,93	26,93	151	151	0	0	469
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	0,45	0,54	76	92	401
Итого полдник:				8,25	9,12	6,81	7,56	33,23	34,49	151,45	151,54	76	92	
Итого за третий день:				29,27	37,37	26,454	35,042	136,01	163,89	827,09	1031,5	160,945	188,329	

День 4 Четверг

День 4 Четверг														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
		Если	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	160	210	4,14	5,44	3,22	4,22	29,2	38,3	162	213	0	0	168
	Хлеб пшеничный	19	25	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,72	3,25	12,96	15,55	89	106,79	1,2	1,44	397
Итого завтрак:				9,19	11,75	6,18	7,79	53,76	69,35	307,4	394,99	1,2	1,44	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Печенье	15	20	1,11	1,48	1,41	1,88	10,9	14,62	61,05	81,4	0	0	
Итого 2-й завтрак:				1,51	1,88	1,41	1,88	18,98	22,62	94,85	115,2	1,6	1,6	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	200	3	4,1	3,21	4,28	9,675	12,9	79,95	10,6	3,49	4,66	81
	Тефтеля рыбная паровая	60	80	7,33	9,35	1,13	1,49	5,98	7,83	0,53	0,73	63	76	261
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	155	205	7,65	10,2	4,9	6,6	34,2	45,66	212	283	0,58	0,78	166
	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,45	0,67	2,4	3,7	1,8	2,8	31,64	47,46	8,17	12,2	14
	Компот из свежих яблок	150	180	0,2	1,14	0,12	1,14	17,1	21,49	3,2	87,84	1,29	1,54	372
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Гренки из пшеничного хлеба	20	25	1,9	2,42	3,2	4	11,6	14,61	3,4	104	0	0	116
	Итого обед:			22,64	30,52	15,34	21,69	91,055	118,69	386,42	603,23	76,53	95,18	
Полдник	Омлет с сыром	65	85	6,96	9,1	12,1	15,8	1,07	1,4	141	184	0,13	0,17	216
	Икра с кабачков консервированная	10	15	0	0	0,7	1,05	0,7	1,05	38	5	0,7	1,05	
	Чай с сахаром	150	180	0,045	0,054	0,015	0,018	6,99	8,38	28	33,6	0,01	0,018	392
Итого полдник:				7,005	9,154	12,815	16,868	8,76	10,83	207	222,6	0,84	1,238	
Итого за четвертый день:				40,345	53,304	35,745	48,228	172,555	221,49	995,67	1336,02	80,17	99,458	

День 5 Пятница														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	200	3,6	4,82	3,81	5,08	2,63	16,84	99,3	132,4	0,69	0,92	94
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	1,9	2,39	10,6	12,7	70	84	0,97	1,17	395
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
Итого завтрак:				7,84	10,15	5,95	7,79	24,83	45,04	225,7	291,6	1,66	2,09	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Яблоки свежие	80	90	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	35,2	39,6	8	9	368
Итого 2-й завтрак:				0,72	0,76	0,32	0,36	15,92	16,82	69	73,4	9,6	10,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	0,7	1,4	1,95	3,9	3,39	6,78	33,9	67,8	7,39	14,78	67
	Жаркое по-домашнему	170	210	21,3	27,5	3,45	4,47	17	22	205	265	6,94	8,98	276
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,392	0,58	2,46	3,69	1,492	2,238	29,68	44,52	6,7	10	15
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84,75	101,7	103	136	376
Итого обед:				26,732	35,04	8,49	12,87	65,002	84,908	465,43	623,82	124,03	169,76	
Полдник	Ватрушка	50	50	4,61	4,61	2,74	2,74	14,59	14,59	101	101	0,02	0,02	458
	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	1,05	1,26	75	90	401
Итого полдник:				8,96	9,83	6,49	7,24	20,59	21,79	102,05	102,26	75,02	90,02	
Итого за пятый день:				44,252	55,78	21,25	28,26	126,342	168,558	862,18	1091,08	210,31	272,47	

День 6 Понедельник														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
		Если	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Если	Сад	Если	Сад	
	Омлет натуральный	130	160	11,5	14,1	20,5	25,3	2,3	2,8	240	296	0,1	0,15	215
Завтрак	Икра с кабачков консервированная	10	15	0	0	0,7	1,05	0,7	1,05	38	5	0,7	1,05	
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,72	3,25	12,96	15,55	89	106,79	1,2	1,44	397
	Хлеб пшеничный	21	29	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Итого завтрак:			16,55	20,41	24,16	29,92	27,56	34,9	423,4	482,99	2	2,64	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Вафли	15	20	0,82	1,1	4,2	5,6	9	12	76,5	102	0	0	
Итого 2-й завтрак:				1,22	1,5	4,2	5,6	17,08	20	110,3	135,8	1,6	1,6	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	3,9	5,3	3,1	4,1	9,2	12,3	6,7	8,9	81	108	83
	Котлета рыбная любительская	60	80	8,25	11	2,6	3,58	6,6	8,9	84	112	2,1	2,8	256
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	150	5,6	7,57	4,36	4,63	27,25	36,31	171	217	0	0	205
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,392	0,58	2,46	3,69	1,492	2,238	29,68	44,52	6,7	10	15
	Хлеб пшеничный	21	29	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Компот из свежих яблок	150	180	0,2	1,14	0,12	1,14	17,1	21,49	3,2	87,84	1,29	1,54	372
	Итого обед:			22,352	30,76	13,26	17,94	83,942	110,138	406,68	615,06	91,09	122,34	
Полдник	Пирог открытый	50	50	3,09	3,09	1,61	1,61	28	28	138	138	0,04	0,04	459
	Молоко кипяченое	150	180	4,5	5,49	4,08	4,9	7,5	9,09	85	2	2	2,4	400
Итого полдник:				7,59	8,58	5,69	6,51	35,5	37,09	223	140	2,04	2,44	
Итого за шестой день:				47,712	61,25	47,31	59,97	164,082	202,128	1163,38	1373,85	96,73	129,02	

День 7 Вторник														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Каша вязкая молочная из манной крупы	160	210	4,14	5,44	3,22	4,22	29,2	38,3	162	213	0	0	168
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	1,9	2,39	10,6	12,7	70	84	0,97	1,17	395
	Хлеб пшеничный	18	25	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
				8,38	10,77	5,36	6,93	51,4	66,5	288,4	372,2	0,97	1,17	
Итого завтрак:														
2-й завтрак:	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Яблоки свежие	80	90	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	35,2	39,6	8	9	368
				0,72	0,76	0,32	0,36	15,92	16,82	69	73,4	9,6	10,6	
Итого 2-й завтрак:														
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1	1,46	2,94	3,92	0,65	10,2	61,5	82	6,16	8,22	57
	Картофель отварной	120	150											
	Котлета рубленая	60	80	9,3	12,4	7	9,42	9,6	12,8	139	185	0,09	0,12	282
	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,45	0,67	2,4	3,7	1,8	2,8	31,64	47,46	8,17	12,2	14
	Компот из свежих яблок	150	180	0,2	1,14	0,12	1,14	17,1	21,49	3,2	87,84	1,29	1,54	372
	Хлеб пшеничный	18	25	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
				14,96	20,84	13,08	18,98	51,45	76,19	347,44	547,1	15,71	22,08	
Итого обед:														
Полдник	Крендель сахарный	50	50	3,54	3,54	6,57	6,57	27,9	27,9	185	185	0	0	460
	Банан	80	90	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	35,2	39,6	8	9	368
	Чай с сахаром	150	180	0,045	0,054	0,015	0,018	6,99	8,38	28	33,6	0,01	0,018	392
				3,905	3,954	6,905	6,948	42,73	45,1	248,2	258,2	8,01	9,018	
Итого полдник:														
Итого за седьмой день:				27,965	36,324	25,665	33,218	161,5	204,61	953,04	1250,9	34,29	42,868	

День 8 Среда														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	200	3,615	4,82	3,81	5,08	12,63	16,84	99,3	132,4	0,69	0,92	94
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,72	3,25	12,96	15,55	89	106,79	1,2	1,44	397
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Сыр	5	8	2,32	3,94	2,95	5,02	0	0	36	61,2	0,07	0,119	7
	Итого завтрак:			10,985	15,07	9,72	13,67	37,19	47,89	280,7	375,59	1,96	2,479	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Печенье	15	20	1,11	1,48	1,41	1,88	10,9	14,62	61,05	81,4	0	0	
	Итого 2-й завтрак:			1,51	1,88	1,41	1,88	18,98	22,62	94,85	115,2	1,6	1,6	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	200	3	4,1	3,21	4,28	9,675	12,9	79,95	10,6	3,49	4,66	81
	Каша гречневая с печенью говяжьей	200	250	11,5	14,3	8,2	10,1	51,5	64,4	325	406	2,6	3,2	184
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,392	0,58	2,46	3,69	1,492	2,238	29,68	44,52	6,7	10	15
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84,75	101,7	103	136	376
	Итого обед:			19,232	24,54	14,5	18,88	105,787	133,428	631,48	707,62	115,79	153,86	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	50	100	6,82	13,61	6,03	10,67	7,37	14,63	111	209	0,69	1,33	240
	Соус яблочный	15	30	0,01	0,02	0,01	0,02	2,55	5,1	10,3	20,7	0,135	0,27	362
	Чай с лимоном	150	180	0,105	0,12	0,02	0,018	8,5	10,2	34,17	41	2,32	2,8	393
Итого полдник:				6,935	13,75	6,06	10,708	18,42	29,93	155,47	270,7	3,145	4,4	
Итого за восьмой день:				38,662	55,24	31,69	45,138	180,377	233,868	1162,5	1469,11	122,495	162,339	

День 9 Четверг														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	160	210	4,14	5,44	3,22	4,22	29,2	38,3	162	213	0	0	168
	Хлеб пшеничный	18	24	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Чай с молоком	150	180	2,34	2,67	2,34	2	13,98	14,31	56	89	0,87	1,2	394
Итого завтрак:				8,38	10,64	5,8	6,54	54,78	68,11	274,4	377,2	0,87	1,2	
2-й завтрак:	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Яблоки свежие	80	90	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	35,2	39,6	8	9	368
Итого 2-й завтрак:				0,72	0,76	0,32	0,36	15,92	16,82	69	73,4	9,6	10,6	
Обед	Рассольник ленинградский	150	200	2	2,5	2,24	2,8	13,6	17	82,6	103	6,6	8,25	76
	Рагу из овощей	100	150	1,8	2,82	4,07	6,105	9,51	14,2	82,2	123,3	6,78	10,17	137
	Биточки, рубленные из птицы паровые	60	80	8,8	11,85	9,2	12,3	5,9	7,9	143	191	0,3	0,4	306
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,4	2,4	3,6	0,95	1,4	26,9	40,3	3,8	5,7	13
	Хлеб пшеничный	18	24	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Компот из свежих яблок	150	180	0,2	1,14	0,12	1,14	17,1	21,49	3,2	87,84	1,29	1,54	372
Итого обед:				17,11	23,88	18,65	26,745	69,36	90,89	450	690,24	18,77	26,06	
Полдник	Гребешок из дрожжевого теста	40	40	3,67	3,67	5,65	5,65	20,12	20,12	146	146	0,11	0,11	462
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	0,45	0,54	76	92	401
Итого полдник:				8,02	8,89	9,4	10,15	26,42	27,68	146,45	146,54	76,11	92,11	
Итого за девятый день:				34,23	44,17	34,17	43,795	166,48	203,5	939,85	1287,38	105,35	129,97	

День 10 Пятница														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	3,6	4,82	3,81	5,08	12,63	16,84	99,3	132,4	0,69	0,92	94
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	1,9	2,39	10,6	12,7	70	84	0,97	1,17	395
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
Итого завтрак:				7,84	10,15	5,95	7,79	34,83	45,04	225,7	291,6	1,66	2,09	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Яблоки свежие	80	90	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	35,2	39,6	8	9	368
Итого 2-й завтрак:				0,72	0,76	0,32	0,36	15,92	16,82	69	73,4	9,6	10,6	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	200	0,82	1,64	1,24	2,48	5,03	10,06	34,6	69,2	2,3	4,6	85
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,4	20,4	110	137	14,5	18,2	321
	Гуляш из отварного мяса	120	160	15,42	20,63	12,41	16,3	3,96	5,24	189	250	0,6	1,11	277
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,5	1,8	2,8	2,3	3,5	27,84	41,76	2,2	3,3	53
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Компот из свежих яблок	150	180	0,2	1,14	0,12	1,14	17,1	21,49	3,2	87,84	1,29	1,54	372
Итого обед:				23,26	32,14	20,03	28,32	67,09	89,59	476,74	730,6	20,89	28,75	
Полдник	Вареники ленивые с творогом	65	105	8,2	13,7	7,28	2,14	8,5	14,17	133	222	0,108	0,18	230
	Чай с сахаром	150	180	0,045	0,054	0,015	0,018	6,99	8,38	28	33,6	0,01	0,018	392
Итого полдник:				8,245	13,754	7,295	2,158	15,49	22,55	161	255,6	0,118	0,198	
Итого за десятый день:				40,065	56,804	33,595	38,628	133,33	174	932,44	1351,2	32,268	41,638	