


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЯСНОПОЛЯНСКАЯ ШКОЛА -ДЕТСКИЙ САД»  
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
(МБОУ «Яснополянская школа -детский сад»)

МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИЙ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ЗАКЛАД  
«ЯСНОПОЛЯНСЬКА ШКОЛА -ДИТЯЧИЙ  
САДОК» ДЖАНКОЙСЬКОГО РАЙОНУ  
РЕСПУБЛІКИ КРИМ  
(МБЗЗ «Яснополянская школа-детский  
садок»)

КЪЫРЫМ  
ДЖУМХУРИЕТИ  
ДЖАНКОЙ РАЙОНЫНЫЪ МУНИЦИПАЛЬ  
БЮДЖЕТЛИ УМУМТАСИЛЬ МУЭССИСЕСИ  
«ЯСНОПОЛЯНСКОЕ МЕКТЕБИ-БАЛАЛАР  
БАГЪЧАСЪ»  
(МБУМ «Яснополянское мектеби -балалар  
багъчасы»)

296120, Российская Федерация, Республика Крым, Джанкойский район, с.Яснополянское, ул. Первомайская, 2а  
ОКПО 00802455, ОГРН 1159102006832, ИНН 9105008596, КПП 910501001, e-mail:

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«Яснополянская школа - детский сад»  
Бычко С.Н.  
2026г



Десятидневное меню лагеря «Солнышко» с дневным пребыванием детей  
при муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
«Яснополянская школа – детский сад » Джанкойского района Республики Крым

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/16	6,0	8,5	14,9	161,8	3	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	16,0	11,2	9,2	200,9	235	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	4,4	25,1	158,1	311	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
БАНАН	200	0,6	2,9	32,7	159,6	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>34,4</b>	<b>30,9</b>	<b>128,2</b>	<b>928,7</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	60	1,0	3,6	8,4	70,6	51	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/15	5,9	6,1	14,7	137,0	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С	90/10	15,6	25,5	14,3	348,5	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	3,9	15,3	111,4	321	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	1,7	1,4	17,0	85,8	378	2011
ПИРОЖОК С ВИШНЕЙ	80	1,2	0,6	11,1	60,7	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>958</b>	<b>34,4</b>	<b>42,3</b>	<b>114,0</b>	<b>980,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,8</b>	<b>73,2</b>	<b>242,2</b>	<b>1 909,2</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	14,9	136,6	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ И М/С	200/5	22,6	17,2	40,7	410,0	285	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,7	1,4	17,0	85,8	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ЙОГУРТ	115	5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
БУЛОЧКА КРУАССАН	80	3,0	1,0	42,0	192,0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>40,9</b>	<b>37,2</b>	<b>135,6</b>	<b>1 052,2</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
БОРЩ (СВЕКОЛЬНИК) С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	250/20/7	6,7	11,1	10,0	167,5	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16,8	15,1	15,8	266,2	268	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	75	1,6	3,1	4,4	52,4	679/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	5,3	5,4	24,4	166,5	303.1	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,0	0,1	24,9	105,0	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>962</b>	<b>37,3</b>	<b>36,0</b>	<b>115,0</b>	<b>932,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>78,2</b>	<b>73,2</b>	<b>250,6</b>	<b>1 984,7</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0,8	3,0	6,6	58,1	61	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250/10/10	7,5	10,5	42,2	293,6	181	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,1	14,9	61,9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ПЛЮШКА СДОБНАЯ	100	14,3	6,8	43,8	294,2	410	2011
ЙОГУРТ	115	5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>932</b>	<b>36,6</b>	<b>30,8</b>	<b>136,3</b>	<b>980,5</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	80	0,5	0,0	3,0	11,2	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/50	10,0	3,5	18,6	147,8	106	2011
ПТИЦА , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	26,2	36,0	23,9	525,6	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	2,5	0,8	34,7	158,4	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1065</b>	<b>45,7</b>	<b>41,7</b>	<b>133,6</b>	<b>1 101,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>82,3</b>	<b>72,5</b>	<b>269,9</b>	<b>2 082,0</b>		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	71	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	90/200	28,4	37,4	53,5	664,1	291	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ЙОГУРТ	115	5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКИ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>41,7</b>	<b>47,5</b>	<b>120,8</b>	<b>1 089,2</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77,1	53	2011
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/20/7	7,7	11,3	13,2	184,9	94	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С М/С	90/10	15,1	20,8	14,2	303,7	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	180	4,6	4,9	28,2	175,1	303.3	2011
ПИРОЖОК С ВИШНЕЙ	80	0,7	0,3	28,8	132,5	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1137</b>	<b>37,1</b>	<b>43,1</b>	<b>150,9</b>	<b>1 155,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>78,8</b>	<b>90,6</b>	<b>271,7</b>	<b>2 244,5</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90/75	14,2	21,2	19,1	322,8	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	5,8	25,8	170,8	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
БУЛОЧКА КРУАССАН	80	0,2	0,0	17,6	71,7	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>677</b>	<b>23,7</b>	<b>28,1</b>	<b>109,5</b>	<b>788,0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ МОЛОДОЙ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/30	9,5	10,0	15,6	189,8	77	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,5	8,1	8,9	171,9	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	160	4,8	5,3	21,6	152,1	303	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,0	101,4	351	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	80	1,3	0,7	12,6	68,9	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1018</b>	<b>37,7</b>	<b>28,4</b>	<b>122,4</b>	<b>904,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,4</b>	<b>56,5</b>	<b>231,9</b>	<b>1 692,6</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/10/15	7,4	12,1	24,7	238,2	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250/10/10	7,5	10,5	42,2	293,6	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	170	1,4	0,7	12,8	69,7	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>21,3</b>	<b>26,4</b>	<b>116,1</b>	<b>795,5</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	54-3з (от 7 до 11 лет)	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,5	7,4	9,0	119,4	99	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ И М/С	165	21,4	29,2	3,1	361,7	211	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	14	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ПЛЮШКА СДОБНАЯ	100	5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>38,5</b>	<b>50,3</b>	<b>76,9</b>	<b>927,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,8</b>	<b>76,7</b>	<b>193,0</b>	<b>1 722,6</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	190/10	37,6	26,8	59,6	635,4	223	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	1,7	1,4	17,0	85,8	378	2011
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>53,8</b>	<b>38,6</b>	<b>110,4</b>	<b>1 017,4</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0,4	0,1	1,1	6,6	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	7,1	7,9	16,9	167,9	101	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13,2	9,2	9,0	170,3	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	4,4	25,1	158,1	311	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ПИРОЖОК С ВИШНЕЙ	80	1,1	0,2	9,7	51,6	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>	<b>32,7</b>	<b>23,2</b>	<b>115,2</b>	<b>813,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>86,5</b>	<b>61,8</b>	<b>225,6</b>	<b>1 830,4</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,1	1,1	6,6	70	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	130	17,7	12,9	12,9	239,6	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,4	35,0	200,6	309	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	160	1,3	0,6	12,0	65,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>32,1</b>	<b>21,3</b>	<b>99,6</b>	<b>726,6</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200/20/5	6,8	10,0	12,5	167,0	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16,8	15,1	15,8	266,2	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	4,7	18,0	134,0	321	2011
БУЛОЧКА КРУАССАН	80	0,2	0,1	27,7	112,8	351	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47,0	к/к	2025
РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	200	5,8	5,0	8,4	108,0	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1015</b>	<b>38,2</b>	<b>36,0</b>	<b>108,0</b>	<b>915,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,3</b>	<b>57,3</b>	<b>207,6</b>	<b>1 642,5</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	70	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	110	17,7	18,7	14,2	296,2	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,0	15,1	21,1	237,8	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,1	14,9	61,9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	к/к	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,5	41,0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>742</b>	<b>27,2</b>	<b>35,2</b>	<b>84,5</b>	<b>767,6</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,6	3,8	15,7	107,7	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	70/150	25,5	25,0	20,7	408,6	259	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	33,0	137,0	346	2011
ПЛЮШКА СДОБНАЯ	100	27,0	20,3	65,7	554,2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>34,3</b>	<b>33,0</b>	<b>103,2</b>	<b>850,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,5</b>	<b>68,2</b>	<b>187,7</b>	<b>1 617,9</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	27,0	20,3	65,7	554,2	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,1	14,9	61,9	377	2011
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>672</b>	<b>36,9</b>	<b>26,3</b>	<b>114,1</b>	<b>851,4</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,0	2,3	8,4	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200/5/15	5,3	8,7	7,4	129,1	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12,2	9,9	14,2	195,3	234/332	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ МОЛОДОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/10	3,5	12,1	27,9	233,6	310	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2025
ПИРОЖОК С ВИШНЕЙ	80	1,0	0,5	9,4	51,3	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>28,9</b>	<b>32,6</b>	<b>114,6</b>	<b>876,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,8</b>	<b>58,9</b>	<b>228,7</b>	<b>1 727,6</b>		