

Генеральный директор



Генунывалова Е.Л.

2025г

Заведующий МБДОУ



«Детский сад №93 города Орла»

Л.А. Передкова

2025г

ПРИМЕРНОЕ

10 – дневное меню для питания детей возрастной категории 3-7 лет

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №93 города Орла

(МБДОУ детский сад №93 города Орла)

Адрес - 302038, Орловская область, г. Орёл, ул. Родзевича-Белевича, д. 3

МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ г. ОРЕЛ.

возрастная градация 3-7 лет

Наименование блюда	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/150	1727	150	3,488	5,111	18,667	134,618	1,785	0,829	0,031	0,236	85,871	70,127	12,041	0,234
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/15	14	50	5,870	7,705	15,670	155,505	0,128	0,105	0,052	0,167	151,238	91,539	20,570	1,090
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			400	11,172	14,328	53,866	389,100	1,914	1,719	0,097	0,410	317,044	216,563	42,651	1,438

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/180/10	1764	190	7,502	6,115	21,781	172,165	0,230	8,318	0,149	1,857	38,875	78,097	35,452	2,190
3	Биточек мясной 1/70	181	70	11,968	15,367	12,967	238,039	0,389	0,780		2,242	9,506	73,455	16,013	1,152
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			660	25,581	28,156	93,226	728,634	0,897	50,681	0,341	5,741	128,902	293,456	112,372	6,770

Полдник

1	Молоко кипяченое 1/200	148	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Булочка 1/60	1811	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
Итого:			260	11,540	11,668	48,939	346,924	0,094	2,600	0,073	2,230	254,817	236,009	37,413	0,953

Ужин

1	Салат из моркови с маслом 1/50	1801	50	0,598	2,044	3,354	34,204	0,028	2,300	0,920	1,064	13,730	25,548	17,573	0,332
2	Омлет 1/150	1706	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539

Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:		450	15,913	18,058	46,224	411,066	0,296	2,692	1,150	4,939	113,290	227,438	57,737	4,991
Всего:			64,856	72,309	251,204	1 915,024	3,236	92,691	1,662	13,520	839,053	990,465	261,172	15,402

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3	Хлеб пшеничный с маслом 1/40/10	1468	40	2,500	7,650	20,940	162,610	0,165		0,040	0,176	2,450	3,052	16,440	1,460
Итого:			390	10,905	16,596	62,901	444,589	0,269	2,129	0,091	0,947	224,981	239,244	78,711	2,963

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
Итого:			180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520

Обед

1	Салат из соевых огурцов 1/50	№473	50	0,440	4,016	1,678	44,614	0,013	4,188	0,019	1,806	11,088	16,975	5,300	0,343
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155	1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
3	Биточек куриный 1/70	1431	70	12,495	12,078	11,967	206,547	0,088	1,518		2,327	8,864	79,697	44,326	1,166
4	Каша гречневая с маслом 1/130	1680	130	5,961	4,436	31,004	187,783	0,196		0,018	3,071	19,071	137,933	92,214	3,096
5	Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0,675	0,054	20,655	85,806	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			650	25,659	27,240	93,556	722,018	0,481	27,175	0,192	10,241	117,750	329,986	195,602	7,526

Полдник

1	Молоко кипяченое 1/200	148	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Печенье несладкое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
Итого:			250	9,500	8,300	42,400	282,300	0,065	2,600	0,040		253,000	222,000	43,000	0,900

Ужин

1	Котлета рыбная 1/70	1491	70	11,064	8,148	20,251	198,593	0,112	0,920	0,012	2,918	19,896	119,085	27,996	1,054
2	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			450	17,037	12,910	80,390	505,897	0,452	23,464	0,034	3,170	72,877	208,457	81,759	4,460
Всего:				63,101	65,046	299,407	2 035,446	1,302	56,987	0,357	14,376	681,209	1 012,287	406,271	18,369

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/150	1280	150	5,858	5,606	27,209	182,723	0,129	0,829	0,031	2,040	89,321	148,689	69,746	2,117
2	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
3	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/15	14	50	5,870	7,705	15,670	155,505	0,128	0,105	0,052	0,167	151,238	91,539	20,570	1,090
Итого:			400	13,348	14,592	60,271	425,799	0,258	1,644	0,093	2,207	310,837	290,177	101,480	3,795

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
Итого:			180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/50	1682	50	0,690	4,042	4,048	55,330	0,009	4,600		1,806	18,860	20,155	10,230	0,659
2	Борщ со свежей капустой с картошкой и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804	0,044	13,369	0,155	1,800	41,575	39,630	19,789	1,074
3	Плов с говядиной 1/200	126	200	16,750	19,180	46,678	426,326	0,254	2,526	0,320	4,332	53,002	282,182	90,604	3,430
4	Кисель из сухофруктов 1/180	572	180	0,907	0,072	28,771	119,362	0,018	0,720		0,990	40,860	32,909	21,330	0,619
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			650	24,406	29,943	110,028	807,221	0,447	21,215	0,475	9,426	160,922	413,702	161,553	7,401

Полдник

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Пряники весовые 1/50	-/-	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
Итого:			250	9,150	5,400	42,400	254,800	0,120	1,400	0,040		244,500	200,500	28,000	0,230

Ужин

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
2	Запеканка творожная Золотистая 1/150	1717	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062	1,178
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			450	17,401	15,993	76,026	517,649	0,138	35,398	0,148	1,198	167,367	233,750	39,726	2,967
Всего:				64,305	65,928	308,885	2 086,112	0,999	61,276	0,755	12,849	896,225	1 150,729	337,958	16,913

04 день, четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
3	Хлеб пшеничный с маслом 1/40/10	1468	40	2,500	7,650	20,940	162,610	0,165		0,040	0,176	2,450	3,052	16,440	1,460
Итого:			390	7,869	14,243	64,828	418,975	0,242	1,614	0,085	0,408	174,707	191,038	62,326	2,153

Завтрак 2

Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1 Салат из моркови с маслом 1/50	1801	50	0,598	2,044	3,354	34,204	0,028	2,300	0,920	1,064	13,730	25,548	17,573	0,332
2 Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/180	1758	180	4,246	5,851	13,513	123,698	0,068	8,318	0,149	1,917	24,817	38,533	15,649	0,827
3 Котлета куриная 1/50	138	50	10,320	10,013	9,119	167,876	0,040	1,248		2,114	9,324	72,510	33,408	0,699
4 Капуста тушеная 1/130	1718	130	3,044	5,526	17,309	131,147	0,063	65,480	0,076	2,601	79,698	57,872	28,726	1,201
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6 Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		630	20,680	23,835	79,359	614,669	0,326	79,146	1,146	8,230	145,173	235,274	118,286	5,118

Полдник

1 Молоко кипяченое 1/200	148	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2 Печенье песочное 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
Итого:		250	9,500	8,300	42,400	282,300	0,065	2,600	0,040		253,000	222,000	43,000	0,900

Ужин

1 Запеканка картофельная с рыбой и сметаной 1/170/30	232	200	10,281	11,840	33,535	281,826	0,206	27,220	0,054	3,090	71,374	195,287	47,424	1,739
2 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		450	13,401	12,370	74,577	463,247	0,412	27,280	0,054	3,185	83,965	200,302	72,588	4,078
Всего:			52,101	58,848	270,114	1 818,490	1,080	145,639	1,325	12,023	681,845	865,614	307,199	13,499

05 день питания (1 неделя)

Завтрак

1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714
2 Каша с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3 Булгур с маслом и сыром 1/30/5/15	14	50	5,870	7,705	15,670	155,505	0,128	0,105	0,052	0,167	151,238	91,539	20,570	1,090
Итого:		400	14,500	16,201	60,556	446,034	0,225	2,234	0,102	0,803	368,144	306,356	72,491	2,390

Завтрак 2

1 Сок фруктовый разлитый в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
Итого:		180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2 Сокешник со сметаной на бульоне 1/180	1440	180	3,652	6,285	10,806	114,397	0,035	9,409	0,155	1,798	35,923	42,474	20,183	1,101
3 Тефтели мясные в соусе 1/70/30	1205	100	12,152	14,513	11,794	226,405	0,389	1,300	0,048	1,768	18,370	109,342	21,997	0,987

4	Макаронны отварные с маслом 1/130	1669	130	5,251	3,849	34,949	195,441	0,086		0,018	1,097	15,386	45,884	8,312	0,848
5	Кисель из сухофруктов 1/180	572	180	0,907	0,072	28,771	119,362	0,018	0,720		0,990	40,860	32,909	21,330	0,619
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			680	25,148	27,164	110,437	786,808	0,685	28,729	0,391	7,103	139,688	286,169	101,000	5,476

Полдник

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Булочка слобная 1/60	1811	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
Итого:			260	11,540	11,668	47,539	341,324	0,174	1,400	0,073	2,230	254,817	236,009	37,413	0,953

Узусин

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
2	Вареники ленивые со сладким сметанным соусом 160/30	1194	190	23,461	16,900	28,974	361,841	0,093	0,668	0,120	0,806	231,958	318,854	34,428	1,060
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			490	24,231	17,031	52,966	462,062	0,129	35,728	0,120	1,006	269,486	340,804	50,092	2,850
Всего:				75,418	72,063	291,657	2 116,871	1,249	69,711	0,686	11,160	1 044,735	1 181,938	268,196	14,189

06 день понедельник (2 недели)

Завтрак

1	Каши манная молочная с маслом 1/150	1727	150	3,488	5,111	18,667	134,618	1,785	0,829	0,031	0,236	85,871	70,127	12,041	0,234
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/15	14	50	5,870	7,705	15,670	155,505	0,128	0,105	0,052	0,167	151,238	91,539	20,570	1,090
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			400	11,172	14,328	53,866	389,100	1,914	1,719	0,097	0,410	317,044	216,563	42,651	1,438

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат из свеклы с солёным огурцом 1/50	1447	50	0,585	4,027	2,983	50,515	0,009	4,375	0,008	1,802	16,505	18,175	8,490	0,554
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438	180	4,156	6,371	13,429	127,681	0,070	9,247	0,160	2,052	31,149	61,785	20,120	0,978
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0,675	0,054	20,655	85,806	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			650	24,435	32,296	87,777	739,512	0,838	48,811	0,488	8,871	124,481	338,763	121,767	6,084

Полдник

Молоко кипяченое 1/200	148	200	6,000	5,000	9,400	106,600	2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2 Булочка сдобная 1/60	1811	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
Итого:		260	11,540	11,668	48,939	346,924	0,094	0,073	2,230	254,817	236,009	37,413	0,953

Ужин

1 Салат из моркови с маслом 1/50	1801	50	0,598	2,044	3,354	34,204	0,028	0,920	1,064	13,730	25,548	17,573	0,332
2 Омлет 1/150	1706	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		430	14,713	17,858	35,824	362,866	0,214	1,150	4,901	113,265	227,412	49,537	4,271
Всего:			62,510	76,249	235,355	1 877,702	3,095	0,821	1,808	834,607	1 035,747	262,368	13,996

07 день вторник (2 недели)

Завтрак

1 Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
2 Хлеб пшеничный с маслом 1/40/10	1468	40	2,500	7,650	20,940	162,610	0,165		0,040	0,176	2,450	3,052	16,440	1,460
3 Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:		390	10,905	16,596	62,901	444,589	0,269	2,129	0,091	0,947	224,981	239,244	78,711	2,963

Завтрак 2

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
Итого:		180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520

Обед

1 Салат из сырых овощей 1/50	1817	50	0,786	3,046	3,808	45,784	0,016	13,450	0,200	1,399	20,733	19,123	10,765	0,409
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155	1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
3 Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4 Кисель из ягод з/м 1/180	1670	180	0,151		21,049	84,802	0,011	1,800		0,108	14,580	9,149	3,330	0,133
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		650	23,929	26,406	95,086	713,709	0,422	39,515	0,675	7,921	128,830	375,631	163,912	5,066

Полдник

1 Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2 Простокваша 1/50	-/-	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
Итого:		250	9,150	5,400	42,400	254,800	0,120	1,400	0,040		244,500	200,500	28,000	0,230

Ужин

1 Козлета рыбная 1/70	1491	70	11,064	8,148	20,251	198,593	0,112	0,920	0,012	2,918	19,896	119,085	27,996	1,054
2 Картофельное пюре с маслом 1/110	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
3 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539

Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:		450	17,037	12,910	80,390	505,897	0,452	23,464	0,034	3,170	72,877	208,457	81,759	4,460
Всего:			61,021	61,312	300,937	1 999,638	1,298	68,127	0,840	12,055	683,789	1 036,432	359,582	15,238

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/150	1280	150	5,858	5,606	27,209	182,723	0,129	0,829	0,031	2,040	89,321	148,689	69,746	2,117
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/15	14	50	5,870	7,705	15,670	155,505	0,128	0,105	0,052	0,167	151,238	91,539	20,570	1,090
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
Итого:			400	13,348	14,592	60,271	425,799	0,258	1,644	0,093	2,207	310,837	290,177	101,480	3,795

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
Итого:			180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520

Обед

1	Салат Витаминный с морковью 1/50	405	50	0,548	3,035	4,008	45,531	0,022	3,375	0,550	1,460	13,653	20,713	13,605	0,561
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/180	1441	180	3,821	5,824	12,856	119,128	0,078	8,318	0,149	1,785	32,611	55,669	22,957	0,887
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5	Кисель из сухофруктов 1/180	572	180	0,907	0,072	28,771	119,362	0,018	0,720		0,990	40,860	32,909	21,330	0,619
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			680	28,128	27,008	88,443	709,355	0,432	36,647	0,721	6,202	146,289	358,445	168,821	5,868

Полдник

1	Молоко кипяченое 1/200	148	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Печенье несное 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
Итого:			250	9,500	8,300	42,400	282,300	0,065	2,600	0,040		253,000	222,000	43,000	0,900

Ужин

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
2	Запеканка творожная Золотистая 1/150	1717	150	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062	1,178
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			450	17,401	15,993	76,026	517,649	0,138	35,398	0,148	1,198	167,367	233,750	39,726	2,967
Всего:				68,377	65,893	287,300	2 015,746	0,929	77,909	1,002	9,624	890,092	1 116,972	360,226	16,050

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/40/10	1468	40	2,500	7,650	20,940	162,610	0,165		0,040	0,176	2,450	3,052	16,440	1,460
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			390	7,869	14,243	64,828	418,975	0,242	1,614	0,085	0,408	174,707	191,038	62,326	2,153

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
Итого:			180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/50	1801	50	0,598	2,044	3,354	34,204	0,028	2,300	0,920	1,064	13,730	25,548	17,573	0,332
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804	0,044	13,369	0,155	1,800	41,575	39,630	19,789	1,074
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			650	27,478	26,712	86,140	694,880	0,470	20,869	1,395	10,450	108,497	369,648	217,868	7,892

Полдник

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Пряники несомые 1/50	-/-	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
Итого:			250	9,150	5,400	42,400	254,800	0,120	1,400	0,040		244,500	200,500	28,000	0,230

Ужин

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
2	Макаронны отварные с сыром 1/150/15	1116	165	10,921	8,311	45,971	302,363	0,117	0,105	0,053	1,495	169,292	149,990	19,137	1,108
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			485	12,891	8,641	80,362	450,784	0,234	35,165	0,053	1,733	206,845	171,965	43,001	3,617
Всего:				57,388	54,996	293,890	1 900,081	1,103	60,668	1,573	12,610	747,149	945,751	358,394	16,412

10 день питания (2 недели)

Завтрак

1	Каша пшеница молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/15	14	50	5,870	7,705	15,670	155,505	0,128	0,105	0,052	0,167	151,238	91,539	20,570	1,090
3	Кавказ с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			400	14,500	16,201	60,556	446,034	0,225	2,234	0,102	0,803	368,144	306,356	72,491	2,390

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
Итого:		180		0,000	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/50	1682	50	0,690	4,042	4,048	55,330	0,009	4,600		1,806	18,860	20,155	10,230	0,659
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 1/180	343	180	2,174	4,287	14,072	103,562	0,105	15,633	0,145	1,834	27,701	57,337	24,399	1,011
3	Котлета Столичная 1/70	611	70	13,091	13,176	13,959	226,779	0,080	1,650		2,733	20,815	113,640	42,850	2,069
4	Рис отварной с маслом 1/130	1700	130	3,276	3,754	35,554	189,103	0,155		0,018	0,410	35,776	151,588	55,684	1,005
5	Кисель из сухофруктов 1/180	572	180	0,907	0,072	28,771	119,362	0,018	0,720		0,990	40,860	32,909	21,330	0,619
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		650		22,537	25,730	117,204	790,535	0,490	22,603	0,163	8,271	150,637	414,455	174,093	6,983

Полдник

1	Молоко кипяченое 1/200	148	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Булочка сдобная 1/60	1811	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
Итого:		260		11,540	11,668	48,939	346,924	0,094	2,600	0,073	2,230	254,817	236,009	37,413	0,953

Ужин

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
2	Вареники лепные со сладким сметанным соусом 160/30	1194	190	23,461	16,900	28,974	361,841	0,093	0,668	0,120	0,806	231,958	318,854	34,428	1,060
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		490		24,231	17,031	52,966	462,062	0,129	35,728	0,120	1,006	269,486	340,804	50,092	2,850
Всего:				72,808	70,630	299,825	2 126,197	0,974	64,785	0,458	12,328	1 055,684	1 310,224	341,289	15,696