

Генеральный директор

ООО «Визит Сервис»

Шурман М.Е.

2026г



Заведующий МБДОУ

«Детский сад №93 города Орла»

З.А. Перелкова

2026г



ПРИМЕРНОЕ

10 – дневное меню для питания детей возрастной категории 1-3 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 1-3 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	Са	Р	Mg	Fe

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак															
1	Каша гречневая с маслом 1/110	1680	110	5,044	3,754	26,234	158,893	0,166		0,015	2,599	16,137	116,712	78,027	2,620
2	Икра кабачковая 1/30	-/-	30	0,360	2,100	2,220	29,220								
3	Хлеб пшеничный с сыром 1/20/10	115	30	3,880	2,720	10,400	81,600	0,085	0,070	0,021	0,078	100,025	60,026	13,700	0,720
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			350	9,392	8,601	52,391	324,542	0,251	0,124	0,037	2,677	127,437	181,193	95,925	3,826

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/150	116	150	0,000	0,000	16,800	67,202	0,030	1,350		0,015	10,500	10,500	6,000	2,100
Итого:			150	0,000	0,000	16,800	67,202	0,030	1,350		0,015	10,500	10,500	6,000	2,100

Обед

1	Суп картофельный с рыбой 1/150	342	150	4,982	1,951	14,980	97,407	0,105	12,995	0,122	0,839	28,352	91,367	26,306	0,944
2	Капуста тушеная с маслом 1/150	1513	150	10,512	16,919	16,595	260,694	0,067	50,44	0,071	3,391	97,095	17,806	14,896	0,037
3	Огурец соленый 1/30	625	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
4	Компот из сухофруктов 1/150	145	150	0,563	0,045	17,213	71,505	0,011	0,450		0,619	25,425	17,104	13,688	0,395
5	Хлеб ржаной 1/40	-/-	40	0,096	0,016	0,832	3,856	0,003			0,037	0,528	3,104	0,912	0,072
Итого:			520	16,393	18,931	50,13	436,462	0,192	66,435	0,208	4,907	157,79	138,321	58,922	1,658

Полдник

1	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
2	Булочка слобная 1/50 (v)	65	50	4,322	4,991	30,228	183,118	0,069		0,020	1,944	11,797	41,396	7,009	0,577
Итого:			200	8,822	8,741	37,278	263,068	0,069	1,950	0,050	1,944	191,797	176,396	28,009	0,727

Ужин

1	Каша овсяная (грдулесовая) молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,09	0,829	0,044	0,679	166,145	133,089	38,771	0,874
2	Ябло вареное шт 1/40	-/-	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
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	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			400	13,395	12,467	55,115	386,242	0,253	1,535	0,144	1,628	189,001	259,335	64,907	3,099
Всего:			48,002	48,74	211,714	1477,52	0,795	71,394	0,443	11,171	676,525	765,745	253,763	11,41	

02 день, вторник (1 неделя)

1	О Каша манная молочная с маслом 1/150	1171	150	3,435	5,298	19,857	140,848	0,055	0,975	0,033	0,173	101,678	121,833	29,771	0,446
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/10	1468	30	1,300	7,450	10,540	114,410	0,083		0,040	0,138	2,425	3,026	8,240	0,740
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
Итого:			360	7,904	15,214	48,669	363,219	0,140	2,145	0,091	0,317	218,862	217,652	59,161	1,714

ветрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/95	-/-	95	0,605	0,090	8,545	37,410	0,033	32,000		0,190	23,300	15,850	10,350	1,235
Итого:			95	0,605	0,090	8,545	37,410	0,033	32,000		0,190	23,300	15,850	10,350	1,235

бедо

1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/150	1587	150	3,388	4,846	10,038	97,321	0,048	5,432	0,124	1,590	19,931	27,761	11,316	0,622
2	Картофельное пюре с маслом 1/100	1720	100	2,195	3,255	14,691	96,833	0,103	17,295	0,017	0,121	31,070	64,890	21,999	0,821
3	Котлета куриная 1/50	138	50	10,320	9,014	9,119	158,885	0,040	1,248		1,674	9,324	72,510	33,408	0,699
4	Салат из свеклы с маслом 1/30	1682	30	0,414	2,425	2,429	33,198	0,006	2,760		1,084	11,316	12,093	6,138	0,395
5	Компот из яблок 1/150	1690	150	0,060		12,720	51,120	0,005	1,500		0,030	9,150	1,654	2,775	0,365
6	Хлеб ржаной 1/40	-/-	40	0,096	0,016	0,832	3,856	0,080			0,037	0,528	3,104	0,912	0,072
Итого:			520	16,473	19,940	49,829	441,213	0,282	28,235	0,141	4,536	81,319	182,012	98,436	2,974

болоник

1	Молоко кипяченое 1/170	148	170	5,100	4,250	7,990	90,610		2,210	0,034		204,000	153,000	23,800	0,170
2	Приники весовые 1/30	-/-	30	1,890	0,240	20,640	92,280	0,024				2,700	12,300		0,018
Итого:			200	6,990	4,490	28,630	182,890	0,024	2,210	0,034		206,700	165,300	23,800	0,188

жсин

1	Запеканка творожная 1/150	1755	150	20,124	16,983	42,869	350,817	0,203	0,314	0,078	2,666	295,028	210,855	22,715	0,593
2	Соус сметанный сладкий 1/40	88	40	0,706	3,022	5,334	51,358	0,009	0,060	0,030	0,110	18,557	13,721	2,120	0,074
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	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			400	27,263	21,665	81,378	629,554	3,335	1,380	0,121	2,839	301,392	358,194	56,171	2,150
сезо:				59,235	61,399	217,051	1654,29	3,814	65,969	0,387	7,882	831,573	939,008	247,918	8,261

1 день среда (1 неделя)

ветрак

1	О Каша гречневая молочная с маслом 1/150	1281	150	4,262	5,610	23,418	145,211	0,052	0,658	0,044	1,641	260,776	107,958	45,967	1,269
2	Хлеб пшеничный с сыром 1/20/7	115	27	3,076	1,964	10,400	71,580	0,084	0,049	0,015	0,066	70,025	42,026	12,050	0,720
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			357	8,971	8,934	51,394	305,87	0,136	1,413	0,072	1,713	402,743	199,391	67,053	2,091

ветрак 2

продукты свежие по сезону (v)/1/95	-/-	95	0,605	0,090	8,545	37,410	0,033	32,000	0,190	23,300	15,850	10,350	1,235
Итого:		95	0,605	0,090	8,545	37,410	0,033	32,000	0,190	23,300	15,850	10,350	1,235

Обед

1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/150	1442	150	3,073	5,213	6,210	84,057	0,041	17,441	0,129	1,497	34,661	30,025	14,781	0,689
2	Плов с курицей 1/160	1443	160	14,580	13,863	37,336	332,434	0,198	2,721	0,256	3,340	38,390	238,671	98,029	1,803
3	Огулец соленный 1/30	625	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
4	Кисель из сухофруктов 1/150	572	150	0,756	0,060	23,976	99,468	0,015	0,600		0,825	34,050	27,424	17,775	0,515
5	Хлеб ржаной 1/40	-/-	40	0,096	0,016	0,832	3,856	0,003			0,037	0,526	3,104	0,912	0,072
Итого:			530	21,049	19,537	88,833	615,359	0,339	23,311	0,400	6,603	126,691	382,661	156,505	3,289

Полдник

1	Кефир 1/180	119	180	5,400	4,500	7,200	90,900	0,072	1,260	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2	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:			200	6,600	4,700	17,600	139,100	0,154	1,260	0,036	0,038	216,025	162,026	33,400	0,900

Ужин

1	Тефтеля рыбная тушеная 1/60	1078	60	9,549	3,366	13,726	123,395	0,072	1,207	0,003	0,699	20,544	23,437	30,637	0,647
2	Винегрет овощной 1/150	376	150	1,929	12,198	11,864	164,952	0,071	15,180	0,467	5,491	34,629	64,434	29,232	1,304
3	Хлеб пшеничный 1/10	-/-	10	0,600	0,100	5,200	24,100	0,041			0,019	0,013	0,013	4,100	0,360
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			400	12,186	15,692	44,327	367,276	0,185	16,441	0,470	6,209	66,460	92,339	68,166	2,796
Всего:				49,411	48,953	210,699	1465,02	0,847	74,425	0,978	14,753	835,219	852,267	335,474	9,076

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	О Каша Дружба жидкая молочная с маслом 1/150	1457	150	5,261	6,759	27,457	167,735	0,071	0,78	0,044	0,382	194,978	121,977	35,22	0,363
2	Хлеб пшеничный с сыром 1/20/7	115	27	3,076	1,964	10,400	71,580	0,084	0,049	0,015	0,066	70,025	42,026	12,050	0,720
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
Итого:			357	11,507	11,189	56,129	347,275	0,157	1,999	0,077	0,453	379,762	256,796	68,42	1,611

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/150	116	150	0,000	0,000	16,800	67,202	0,030	1,350		0,015	10,500	10,500	6,000	2,100
Итого:			150	0,000	0,000	16,800	67,202	0,030	1,350		0,015	10,500	10,500	6,000	2,100

Обед

1	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/150	1438	150	3,313	5,279	9,968	100,641	0,050	6,206	0,133	1,703	25,208	47,137	15,042	0,748
2	Макаронны отварные с маслом 1/110	1669	110	5,061	3,322	33,712	184,993	0,082		0,015	1,053	14,147	43,992	7,984	0,812

уляш из свиинны 1/50	123	50	8,249	9,242	1,831	123,498	0,263	0,250	0,586	7,155	57,406	8,518	0,520
4 Салат из квашеной капусты с луком 1/30	1803	30	0,459	2,429	2,022	31,780	0,007	3,786	1,096	8,157	6,882	3,549	3,429
5 Компот из яблок 1/150	1690	150	0,060		12,720	51,120	0,005	1,500	0,030	9,150	1,654	2,775	0,365
6 Хлеб ржаной 1/40	-/-	40	0,096	0,016	0,832	3,856	0,003		0,037	0,526	3,104	0,912	0,072
Итого:		530	17,238	20,288	61,085	495,888	0,41	11,741	4,505	64,343	160,175	38,78	5,946

Полдник

1 Молоко кипяченое 1/180	148	180	5,400	4,500	8,460	95,940		2,340	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2 Печенье весовое 1/20	-/-	20	1,400	1,320	13,200	70,280	0,026				5,200	16,800	6,000	0,280
Итого:		200	6,800	5,820	21,660	166,22	0,026	2,340	0,036		221,200	178,800	31,200	0,460

Ужин

1 Омлет 1/130	1706	130	8,569	12,120	1,585	137,694	0,025	0,187	0,199	2,704	175,374	70,626	0,975	1,01
2 Котлета рыбная 1/60	179	60	9,883	5,925	17,905	164,480	0,101	0,826	0,011	2,009	17,855	106,872	25,125	0,946
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 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:		400	20,36	18,373	48,627	429,303	0,249	1,067	0,21	4,77	204,542	181,992	42,598	3,521
Всего:			55,905	55,67	204,301	1505,89	0,872	18,988	0,467	9,743	880,347	788,263	186,998	13,638

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1 О Капла пленная жидкая молочная с маслом 1/150	1455	150	4,261	5,930	22,980	145,554	0,064	0,658	0,044	0,560	211,195	130,572	27,602	0,495
2 Хлеб пшеничный с маслом 1/20/10	1468	30	1,300	7,450	10,540	114,410	0,083		0,040	0,138	2,425	3,026	8,240	0,740
3 Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:		360	7,194	14,74	51,096	349,043	0,147	1,364	0,097	0,704	285,562	183,005	44,878	1,337

Завтрак 2

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900	0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
Итого:		100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900	0,010	7,000	7,000	4,000	1,400

Обед

1 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/150	1439	150	3,049	5,207	8,109	91,503	0,036	11,141	0,129	1,500	34,646	33,025	16,491	0,895
2 Картофельное пюре с маслом 1/100	1720	100	2,195	3,255	14,691	96,833	0,103	17,295	0,017	0,121	31,070	64,890	21,999	0,821
3 Тефтеля мясная в сметанном соусе 1/50/30	1205	80	8,852	9,903	8,249	157,533	0,277	0,821	0,011	0,588	19,149	80,840	15,112	0,684
4 Салат из соленых огурцов 1/30	473	30	0,257	2,410	0,991	26,678	0,007	2,436	0,011	1,083	6,461	9,917	3,086	0,199
5 Кисель из сухофруктов 1/150	572	150	0,756	0,050	23,976	99,468	0,015	0,600	0,825	34,050	27,424	17,775	0,515	

Хлеб ржаной 1/40	-/-	40	0,096	0,016	0,832	3,856	0,003		0,037	0,528	3,104	0,912	0,072
Итого:		550	15,205	20,851	56,848	475,871	0,441	32,292	4,154	125,904	219,2	75,375	3,186

Полдник

1 Молоко кипяченое 1/180	148	180	5,4	4,5	8,46	95,4		2,34	0,036	216	62	25,2	0,18
2 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:		200	6,6	4,7	18,86	143,6	0,082	2,34	0,036	216,025	62,026	33,4	0,9

Ужин

1 Оладьи со сладким сметанным соусом 1/100/30	119	130	7,632	9,918	45,999	303,789	0,111	0,410	0,035	3,627	65,116	94,117	15,905
2 Фрукты свежие по сезону (v) 1/120		120	0,780	0,120	10,740	47,160	0,042	42,000	0,240	30,000	20,400	13,200	1,500
3 Чай заварной с молоком 1/150	1665	150	1,215	0,960	13,044	65,678	0,000	0,533	0,008	52,709	37,461	8,373	0,442
Итого:		400	9,627	10,999	69,783	416,627	0,153	42,943	0,043	3,867	147,824	151,979	2,840
Всего:			38,626	51,29	207,787	1429,94	0,843	79,839	0,308	8,773	782,315	623,21	195,131

06 день понедельник (2 недели)

Завтрак

1 Макароны отварные с сыром 1/100/7	1040	107	6,477	4,784	30,647	191,555	0,077	0,049	0,029	0,985	82,861	81,993	11,108
2 Яйра кабачковая 1/40	-/-	40	0,480	2,800	2,960	38,960							
3 Хлеб пшеничный с маслом 1/20/10	1468	30	1,300	7,450	10,540	114,410	0,083		0,040	0,138	2,425	3,026	0,740
4 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000	11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:		357	8,365	15,062	57,685	399,754	0,160	0,103	0,069	1,123	96,561	89,474	23,546

Завтрак 2

1 Сох фруктовый разливной в ассортименте 1/150	116	150	0,000	0,000	16,800	67,202	0,030	1,350		0,015	10,500	10,500	2,100
Итого:		150	0,000	0,000	16,800	67,202	0,030	1,350		0,015	10,500	10,500	2,100

Обед

1 Снеккольник со сметаной на бульоне 1/150	336	150	3,043	3,739	9,005	81,844	0,045	7,871	0,129	0,838	28,832	35,17	16,92
2 Рис отварной с маслом 1/100	1700	100	2,52	3,15	29,811	158,555	0,129		0,013	0,344	29,997	127,101	46,689
3 Печень по-строгановски 1/60	897	60	11,576	5,668	3,987	113,259	0,008	15,072	0,359	1,254	15,530	147,094	9,933
4 Овощи конс. Лечо 1/30	-/-	30			3,900	15,600							
5 Компот из сухофруктов 1/150	145	150	0,563	0,045	17,213	71,505	0,011	0,450		0,619	25,425	17,104	13,688
6 Хлеб ржаной 1/40	-/-	40	0,096	0,016	0,832	3,856	0,003			0,037	0,528	3,104	0,912
Итого:		530	17,998	12,618	64,748	444,619	0,196	20,084	0,496	3,092	100,312	329,573	88,142

Полдник

1 Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	0,150
2 Булочка сдобная 1/50 (v)	65	50	4,322	4,991	30,228	183,118	0,069		0,020	1,944	11,797	41,396	7,009

№ п/п	Наименование	200	8,822	8,741	37,278	263,068	0,069	1,950	0,050	1,944	191,797	176,396	28,009	0,727	
1	Каша манная молочная с маслом 1/150	1727	150	3,435	5,298	18,851	140,848	0,055	0,975	0,044	0,286	159,059	90,08	20,856	0,321
2	Ябло вареное шт 1/40	-/-	40	5,080	4,600	62,840	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000	
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
4	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
Итого:			400	13,537	12,477	52,819	377,719	1,938	1,999	0,149	1,099	222,668	239,758	50,291	2,929
Всего:				48,522	48,898	229,33	1552,36	2,393	25,485	0,767	7,273	845,701	195,988	13,071	

07 день вторник (2 недели)

Завтрак

1	О Каша рисовая жидкая молочная с маслом 1/150	1722	150	3,701	5,336	22,782	143,951	0,034	0,975	0,033	0,203	163,769	103,133	20,435	0,377
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/10	1468	30	1,300	7,450	10,540	114,410	0,083		0,040	0,138	2,425	3,026	8,240	0,740
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			360	6,634	14,146	50,898	347,44	0,117	1,681	0,086	0,347	238,136	155,566	37,711	1,367

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/95	-/-	95	0,605	0,090	8,545	37,410	0,033	32,000		0,190	23,300	15,850	10,350	1,235
Итого:			95	0,605	0,090	8,545	37,410	0,033	32,000		0,190	23,300	15,850	10,350	1,235

Обед

1	Суп гороховый на бульоне 1/150	1764	150	5,518	4,973	11,793	114,009	0,141	6,932	0,124	1,524	32,381	65,065	24,531	1,385
2	Капуста тушеная 1/110	1718	110	2,575	3,028	14,646	96,136	0,053	55,406	0,065	1,475	67,436	48,969	24,307	1,016
3	Курица тушеная в сметанном соусе 1/60	1283	60	10,713	8,449	1,983	126,830	0,036	1,364	0,007	0,664	12,692	79,228	37,689	0,677
4	Огурец соленый 1/30	625	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
5	Компот из яблок 1/150	1690	150	0,060		12,720	51,120	0,005	1,500		0,030	9,150	1,654	2,775	0,365
6	Хлеб ржаной 1/40	-/-	40	0,096	0,016	0,832	3,856	0,003			0,037	0,528	3,104	0,912	0,072
Итого:			540	19,202	16,466	42,484	394,951	0,244	67,752	0,211	3,751	128,577	206,96	93,334	3,725

Полдник

1	Молоко кипяченое 1/180	148	180	5,400	4,500	8,460	95,940		2,340	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2	Печенье весовое 1/20	-/-	20	1,400	1,320	13,200	70,280	0,026				5,200	16,800	6,000	0,280
Итого:			200	6,800	5,820	21,660	166,220	0,026	2,340	0,036		221,200	178,800	31,200	0,460

Ужин

1	Запеканка творожная 1/150	1755	150	20,124	16,983	42,869	350,817	0,203	0,314	0,078	2,666	295,028	210,855	22,715	0,593
2	Соус молочный сладкий 1/40	2288	40	0,946	1,695	6,401	44,642	0,006	0,260	0,010	0,064	25,957	21,233	3,518	0,072
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 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			400	22,978	19,006	78,407	522,588	0,332	0,628	0,088	2,787	332,298	236,582	42,731	2,23

0:	56,219	55,528	201,994	1468,61	0,752	104,401	0,421	7,075	943,511	793,758	215,326	9,017
----	--------	--------	---------	---------	-------	---------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

6 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	О Каша овсяная жидкая молочная с маслом 1/150	1611	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,090	0,829	0,044	0,679	166,145	131,089	38,771	0,874
2	Хлеб пшеничный с сыром 1/20/7	115	27	3,076	1,964	10,400	71,580	0,084	0,049	0,015	0,066	70,025	42,026	12,050	0,720
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
Итого:			357	11,129	10,636	50,331	341,563	0,176	2,048	0,077	0,75	350,929	265,908	71,971	2,122

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/95	-/-	95	0,605	0,090	8,545	37,410	0,033	32,000		0,190	23,300	15,850	10,350	1,235
Итого:			95	0,605	0,090	8,545	37,410	0,033	32,000		0,190	23,300	15,850	10,350	1,235

Обед

1	Суп картофельный с рыбой 1/150	342	150	4,982	1,951	14,980	97,407	0,105	12,995	0,122	0,839	28,352	91,367	26,306	0,944
2	Картофель отварной с маслом 1/100	1711	100	2,025	2,936	16,268	99,590	0,120	19,900	0,014	0,135	16,310	59,885	23,229	0,946
3	Быточек рыбный 1/60	118	60	8,144	5,566	10,009	122,704	0,048	1,058	0,003	2,352	15,145	88,421*	17,438	0,451
4	Салат из свеклы с маслом 1/40	1682	40	0,552	3,234	3,238	44,264	0,007	3,680		1,445	15,088	16,124	8,184	0,527
5	Кисель из сухофруктов 1/150	572	150	0,756	0,060	23,976	99,468	0,015	0,600		0,825	34,050	27,424	17,775	0,515
6	Хлеб ржаной 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			540	18,860	14,145	89,271	559,833	0,376	38,233	0,139	6,516	122,145	360,821	115,732	5,183

Полдник

1	Кефир 1/180	119	180	5,400	4,500	7,200	90,900	0,072	1,260	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2	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:			200	6,600	4,700	17,600	139,100	0,154	1,260	0,036	0,038	216,025	162,026	33,400	0,900

Ужин

1	Омлет 1/130	1706	130	8,569	12,120	1,585	137,694	0,025	0,187	0,199	2,704	175,374	70,626	0,975	1,01
2	Рагу из овощей 1/80	1448	80	1,479	3,800	10,070	80,397	0,065	17,557	0,288	1,736	25,014	41,399	19,035	0,686
3	Хлеб пшеничный 1/10	-/-	10	0,600	0,100	5,200	24,100	0,041			0,019	0,013	0,013	4,100	0,360
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			400	10,756	16,048	30,392	297,02	0,131	17,798	0,487	4,459	211,676	116,493	28,308	2,541
Всего:				47,95	45,619	196,139	1374,93	0,87	91,339	0,739	11,953	924,075	921,098	259,761	11,981

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Каши пшеничная молочная с маслом 1/150	1676	150	4,261	5,93	22,98	145,554	0,064	0,658	0,044	0,56	211,195	130,572	27,602	0,495
2	Хлеб пшеничный с сыром 1/20/10	115	30	3,880	2,720	10,400	81,600	0,085	0,070	0,021	0,078	100,025	60,026	13,700	0,720
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			360	8,249	8,678	46,917	281,983	0,149	0,782	0,065	0,638	322,495	195,053	45,5	1,7

Таблица 2

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/95	-/-	95	0,605	0,090	8,545	37,410	0,033	32,000		0,190	23,300	15,850	10,350	1,235
Итого:			95	0,605	0,090	8,545	37,410	0,033	32,000		0,190	23,300	15,850	10,350	1,235

Обед

1	Суп с клецками на бульоне 1/150	1818	150	4,006	6,360	12,541	123,424	0,062	6,932	0,130	2,159	23,107	38,063	13,665	0,745
2	Каша гречневая с маслом 1/100	1680	100	4,585	3,413	23,849	144,449	0,151		0,014	2,363	14,670	106,102	70,934	2,382
3	Котлета мясная 1/60	128	60	10,694	13,300	11,368	207,948	0,349	0,700		1,798	8,531	65,922	14,371	1,034
4	Салат из квашеной капусты с луком 1/40	1803	40	0,612	3,238	2,696	42,373	0,009	5,048		1,462	10,876	9,176	4,732	4,572
5	Компот из яблок 1/150	1690	150	0,060		12,720	51,120	0,005	1,500		0,030	9,150	1,654	2,775	0,365
6	Хлеб ржаной 1/40	-/-	40	0,096	0,016	0,832	3,856	0,003			0,037	0,528	3,104	0,912	0,072
Итого:			540	20,053	26,327	64,006	573,17	0,579	14,179	0,144	7,849	66,862	224,021	107,389	9,17

Полдник

1	Молоко кипяченое 1/180	148	180	5,400	4,500	8,460	95,940		2,340	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2	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:			200	6,600	4,700	18,860	144,140	0,082	2,340	0,036	0,038	216,025	162,026	33,400	0,900

Ужин

1	Сырники творожные 1/150	1134	150	23,076	14,388	30,544	343,972	0,090	0,625	0,083	1,590	377,07	108,31	13,13	1,008
2	Соус сметанный сладкий 1/40	88	40	0,706	3,022	5,334	51,358	0,009	0,060	0,030	0,110	18,557	13,721	2,120	0,074
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	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			400	27,215	19,07	69,054	556,709	0,222	1,391	0,126	1,763	467,607	171,477	36,586	2,264
Всего:				62,722	58,865	207,382	1593,41	1,065	50,692	0,371	10,478	1096,29	768,427	233,225	15,269

10 день пятница (2 недели)

Завтрак

1	О Каша гречневая молочная с маслом 1/150	1281	150	4,262	5,61	23,418	145,211	0,052	0,658	0,044	1,641	260,776	107,958	45,967	1,269
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/10	1468	30	1,300	7,450	10,540	114,410	0,083		0,040	0,138	2,425	3,026	8,240	0,740
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			360	7,195	14,42	51,534	348,7	0,135	1,364	0,097	1,785	335,143	160,391	63,243	2,111

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/95	-/-	95	0,605	0,090	8,545	37,410	0,033	32,000		0,190	23,300	15,850	10,350	1,235
Итого:			95	0,605	0,090	8,545	37,410	0,033	32,000		0,190	23,300	15,850	10,350	1,235

Обед

1	Суп Крестыанский со сметаной на бульоне 1/150	1326	150	3,349	3,758	9,348	84,607	0,041	10,325	0,129	1,041	30,798	44,163	14,279	0,693
---	---	------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Залежка картофельная с печенью 1/160	659	160	15,890	6,019	24,001	213,732	0,072	20,4	0,414	1,309	28,453	35,742	17,573	2,698
3	Огурец соленый 1/30	625	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/150	116	150	0,000	0,000	16,800	67,202	0,030	1,350		0,015	10,500	10,500	6,000	2,100
5	Хлеб ржаной 1/40	-/-	40	0,096	0,016	0,832	3,858	0,003			0,037	0,528	3,104	0,912	0,072
Итого:			530	19,575	9,793	51,491	372,399	0,152	34,625	0,558	2,423	76,669	102,449	41,884	5,773

Полдник

1	Кефир 1/170	119	170	5,100	4,250	6,800	85,850	0,068	1,190	0,034		204,000	153,000	23,800	0,170
2	Пряники весовые 1/30	-/-	30	1,890	0,240	20,640	92,280	0,024				2,700	12,300		0,018
Итого:			200	6,990	4,490	27,440	178,130	0,092	1,190	0,034		206,700	165,300	23,800	0,188

Ужин

1	Котлета рыбная 1/50	1048	50	8,437	5,647	15,147	145,157	0,087	0,708	0,009	1,974	15,305	91,604	21,536	0,811
2	Яйцо вареное шт 1/40	-/-	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
3	Винегрет овощной 1/120	376	120	1,543	9,758	9,491	131,962	0,057	12,144		4,392	27,703	51,547	23,386	1,043
4	Хлеб пшеничный 1/10	-/-	10	0,600	0,100	5,200	24,100	0,041			0,019	0,013	0,013	4,100	0,360
5	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			400	15,768	20,133	43,655	418,888	0,213	12,906	0,109	7,185	76,295	224,419	58,019	3,699
Всего:				50,133	48,926	182,665	1355,53	0,625	82,085	0,798	11,583	718,107	668,409	197,296	13,006

Всего за 10 дней				454,003	474,962	2069,06	14877,5	12,876	664,617	5,679	100,684	8309,8	7965,89	2320,88	104,729
В среднем за 10 дней				45	47	206	1487	1,2	66	0,5	10	830	796	232	10,4