

Генеральный директор

ООО «Винегреть»



Штурмин М.Е.

Заведующий МБДОУ



«Детский сад №93 города Орла»

Л.А. Перелкова

2026г

### 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	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Гликозиды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день, понедельник (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша гречневая с маслом 1/130	130	5,961	4,436	31,004	187,783	0,196		0,018	3,071	19,071	137,933	92,214	3,096
2	Икра кабачковая 1/50	50	0,600	3,500	3,700	48,700			0,040	0,157	2,438	3,039	12,340	1,100
3	Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	40	1,900	7,550	15,740	138,510	0,124		0,000	0,054	11,275	4,455	4,198	0,485
4	Чай заварной с сахаром 1/180	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,058	3,228	32,784	145,426	108,752	4,682
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>8,569</b>	<b>15,514</b>	<b>63,981</b>	<b>429,822</b>	<b>0,320</b>							
<b>Завтрак 2</b>														
1	Сок фруктовый различной в ассортименте 1/150	150	0,000	0,000	16,800	67,202	0,030	1,350		0,015	10,500	10,500	6,000	2,100
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>16,800</b>	<b>67,202</b>	<b>0,030</b>	<b>1,350</b>		<b>0,015</b>	<b>10,500</b>	<b>10,500</b>	<b>6,000</b>	<b>2,100</b>
<b>Обед</b>														
1	Суп картофельный с рыбой 1/180	180	5,979	4,139	17,976	133,073	0,127	15,593	0,146	1,799	34,022	109,641	31,567	1,133
2	Кашута тушеная с мясом 1/180	180	12,614	20,302	22,914	322,433	0,08	60,531	0,085	4,069	102,871	41,368	14,896	0,037
3	Огурец соленный 1/50	50	0,400		0,850	5,000	0,010	4,250	0,025	0,035	10,650	14,900	5,200	0,350
4	Компот из сухофруктов 1/180	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 ржаной 1/50	50	0,15	0,025	1,3	6,025	0,005			0,058	0,825	4,85	1,42	0,113
<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>19,818</b>	<b>24,52</b>	<b>63,695</b>	<b>552,337</b>	<b>0,236</b>	<b>80,914</b>	<b>0,256</b>	<b>6,704</b>	<b>178,878</b>	<b>191,284</b>	<b>69,508</b>	<b>2,108</b>
<b>Полдник</b>														
1	Молоко кипяченое 1/200	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Булочка сладкая 1/50 (v)	50	4,322	4,991	30,228	183,118	0,069		0,020	1,944	11,797	41,396	7,009	0,577
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>10,322</b>	<b>9,991</b>	<b>39,628</b>	<b>289,718</b>	<b>0,069</b>	<b>2,600</b>	<b>0,060</b>	<b>1,944</b>	<b>251,797</b>	<b>221,396</b>	<b>35,009</b>	<b>0,777</b>
<b>Ужин</b>														
1	Каша овсяная (геркулесовая) молочная с маслом 1/180	180	5,859	9,166	35,991	194,428	0,107	0,995	0,037	0,814	199,373	109,707	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	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 1/200	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
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>14,553</b>	<b>13,859</b>	<b>61,400</b>	<b>428,544</b>	<b>0,274</b>	<b>1,779</b>	<b>0,151</b>	<b>1,782</b>	<b>215,999</b>	<b>291,443</b>	<b>73,665</b>	<b>3,294</b>
<b>Всего:</b>			<b>53,262</b>	<b>63,884</b>	<b>245,504</b>	<b>1767,62</b>	<b>0,929</b>	<b>86,697</b>	<b>0,525</b>	<b>13,673</b>	<b>689,958</b>	<b>860,049</b>	<b>139,576</b>	<b>12,961</b>

день вторник (1 неделя)

завтрак

1	О Каша манная молочная с маслом 1/180	1171	180	4,121	6,358	23,828	169,018	0,066	1,170	0,040	0,208	122,014	146,200	35,725	0,535
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468	40	1,900	7,550	15,740	138,510	0,124		0,040	0,157	2,438	3,039	12,340	1,100
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
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>9,191</b>	<b>16,374</b>	<b>57,840</b>	<b>415,488</b>	<b>0,192</b>	<b>2,340</b>	<b>0,098</b>	<b>0,370</b>	<b>239,210</b>	<b>242,031</b>	<b>69,215</b>	<b>2,163</b>

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
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,100</b>	<b>8,950</b>	<b>39,300</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>		<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>

Обед

1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/180	1587	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
2	Картофельное пюре с маслом 1/120	1720	120	2,634	3,905	17,629	116,199	0,124	20,754	0,020	0,145	37,284	77,868	26,399	0,985
3	Котлета куриная 1/80	137	80	15,357	13,723	14,476	242,839	0,109	1,872		2,357	10,928	98,256	54,648	1,437
4	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
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 ржаной 1/50	-/-	50	0,15	0,025	1,3	6,025	0,005			0,058	0,825	4,85	1,42	0,113
<b>Итого:</b>			<b>670</b>	<b>23,313</b>	<b>28,356</b>	<b>67,191</b>	<b>617,223</b>	<b>0,322</b>	<b>38,435</b>	<b>0,170</b>	<b>6,682</b>	<b>108,101</b>	<b>246,416</b>	<b>114,1</b>	<b>4,615</b>

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	Пряники весовые 1/50	-/-	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
<b>Итого:</b>			<b>250</b>	<b>9,150</b>	<b>5,400</b>	<b>43,800</b>	<b>260,400</b>	<b>0,040</b>	<b>2,600</b>	<b>0,040</b>		<b>244,500</b>	<b>200,500</b>	<b>28,000</b>	<b>0,230</b>

Ужин

1	Запеканка творожная 1/180	1755	180	23,124	20,380	91,442	490,18	0,843	0,536	0,094	3,199	253,026	154,033	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 1/200	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
<b>Итого:</b>			<b>450</b>	<b>32,069</b>	<b>25,213</b>	<b>91,905</b>	<b>722,815</b>	<b>3,976</b>	<b>1,581</b>	<b>0,138</b>	<b>3,373</b>	<b>351,556</b>	<b>422,689</b>	<b>63,718</b>	<b>2,340</b>
<b>Всего:</b>				<b>74,373</b>	<b>75,443</b>	<b>269,686</b>	<b>2055,23</b>	<b>4,660</b>	<b>79,956</b>	<b>0,445</b>	<b>11,716</b>	<b>984,042</b>	<b>1 220,787</b>	<b>313,112</b>	<b>12,735</b>

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	О Каша гречневая молочная с маслом 1/180	1281	180	4,388	6,732	31,351	200,094	0,062	0,989	0,052	1,969	312,931	129,549	45,967	1,269
2	Хлеб пшеничный с сыром 1/30/10	115	40	4,480	2,820	15,600	105,700	0,126	0,070	0,021	0,097	100,038	60,039	17,800	1,080
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
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>10,501</b>	<b>10,912</b>	<b>64,527</b>	<b>394,873</b>	<b>0,188</b>	<b>1,765</b>	<b>0,086</b>	<b>2,072</b>	<b>484,911</b>	<b>238,995</b>	<b>72,803</b>	<b>2,451</b>

прил. 2

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

**Обед**

1	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
2	Плов с курицей 1/180	1443	180	15,214	15,034	37,778	347,270	0,202	3,002	0,288	3,708	40,770	245,253	101,232	1,869
3	Огурец соленный 1/50	625	50	0,400		0,850	5,000	0,010	4,250	0,025	0,035	10,650	14,900	5,200	0,350
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 ржаной 1/50	-/-	50	0,15	0,025	1,3	6,025	0,005			0,058	0,825	4,85	1,42	0,113
<b>Итого:</b>			<b>640</b>	<b>20,359</b>	<b>21,387</b>	<b>76,152</b>	<b>578,525</b>	<b>0,284</b>	<b>28,901</b>	<b>0,468</b>	<b>6,587</b>	<b>134,698</b>	<b>333,942</b>	<b>146,919</b>	<b>3,778</b>

**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	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
<b>Итого:</b>			<b>250</b>	<b>9,000</b>	<b>5,500</b>	<b>34,000</b>	<b>221,500</b>	<b>0,285</b>	<b>1,400</b>	<b>0,040</b>	<b>0,095</b>	<b>240,063</b>	<b>180,065</b>	<b>48,500</b>	<b>2,000</b>

**Ужин**

1	Тефтели рыбная тушеная 1/80	1078	80	12,762	4,133	19,454	166,055	0,098	1,586	0,004	0,811	27,255	64,001	40,569	0,875
2	Внедрет овощной 1/160	376	160	2,306	8,274	14,864	143,144	0,093	18,864	0,498	3,748	42,237	75,817	34,548	1,533
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 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>450</b>	<b>15,787</b>	<b>12,537</b>	<b>54,559</b>	<b>394,220</b>	<b>0,233</b>	<b>20,510</b>	<b>0,503</b>	<b>4,579</b>	<b>82,032</b>	<b>144,781</b>	<b>83,880</b>	<b>3,307</b>
<b>Всего:</b>				<b>56,297</b>	<b>50,436</b>	<b>238,188</b>	<b>1628,42</b>	<b>1,025</b>	<b>87,677</b>	<b>1,083</b>	<b>13,533</b>	<b>966,704</b>	<b>914,783</b>	<b>363,102</b>	<b>12,786</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	О Каша Дружба жидкая молочная с маслом 1/180	1457	180	5,261	6,759	27,457	191,703	0,091	0,889	0,052	0,458	194,978	146,372	35,22	0,363
2	Хлеб пшеничный с сыром 1/30/10	115	40	4,480	2,820	15,600	105,700	0,126	0,07	0,021	0,097	100,038	60,039	17,800	1,080
3	Кавчо 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
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>12,911</b>	<b>12,045</b>	<b>61,329</b>	<b>405,363</b>	<b>0,219</b>	<b>2,129</b>	<b>0,091</b>	<b>0,56</b>	<b>409,775</b>	<b>299,204</b>	<b>74,17</b>	<b>1,971</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>150</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>16,800</b>	<b>67,202</b>	<b>0,030</b>	<b>1,350</b>		<b>0,015</b>	<b>10,500</b>	<b>10,500</b>	<b>6,000</b>	<b>2,100</b>

**Обед**

1	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
---	---	------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

Макаронны отварные с маслом 1/140	1669	140	6,441	4,229	42,906	235,445	0,105		0,020	1,340	18,005	55,990	10,161	1,034
3 Гуляш из свинины 1/80	123	80	13,198	14,788	2,929	197,597	0,420	0,400		0,938	11,448	91,849	13,628	0,831
4 Салат из квашеной капусты с луком 1/50	1803	50	0,765	4,048	3,370	52,967	0,011	6,310		1,827	13,595	11,470	5,915	5,715
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 ржаной 1/50	-/-	50	0,15	0,025	1,3	6,025	0,005			0,058	0,825	4,85	1,42	0,113
<b>Итого:</b>		<b>680</b>	<b>18,341</b>	<b>29,461</b>	<b>79,198</b>	<b>681,059</b>	<b>0,616</b>	<b>17,756</b>	<b>0,180</b>	<b>6,251</b>	<b>86,002</b>	<b>227,929</b>	<b>54,574</b>	<b>9,11</b>

**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 весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>9,500</b>	<b>8,300</b>	<b>42,400</b>	<b>282,300</b>	<b>0,065</b>	<b>2,600</b>	<b>0,040</b>		<b>253,000</b>	<b>222,000</b>	<b>43,000</b>	<b>0,900</b>

**Ужин**

1 Омлет 1/150	1706	150	10,195	13,985	2,829	195,441	0,033	0,222	0,230	3,12	196,97	90,876	0,975	1,01
2 Коллета рыбная 1/70	1491	70	11,064	6,150	20,251	180,611	0,112	0,920	0,012	2,038	19,896	119,085	27,996	1,054
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	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>23,179</b>	<b>20,466</b>	<b>53,721</b>	<b>509,273</b>	<b>0,268</b>	<b>1,202</b>	<b>0,242</b>	<b>5,215</b>	<b>119,431</b>	<b>320,950</b>	<b>59,960</b>	<b>4,993</b>
<b>Всего:</b>			<b>63,931</b>	<b>70,272</b>	<b>253,448</b>	<b>1945,2</b>	<b>1,198</b>	<b>25,428</b>	<b>0,540</b>	<b>12,041</b>	<b>878,708</b>	<b>1080,58</b>	<b>237,704</b>	<b>19,074</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1 О Каша пшеница жидкая молочная с маслом 1/180	1455	180	4,08	7,115	32,537	198,664	0,06	0,789	0,052	0,672	293,433	95,086	27,602	0,495
2 Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468	40	1,900	7,550	15,740	138,510	0,124		0,040	0,157	2,438	3,039	12,340	1,100
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
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>7,613</b>	<b>16,025</b>	<b>65,853</b>	<b>426,253</b>	<b>0,184</b>	<b>1,495</b>	<b>0,105</b>	<b>0,835</b>	<b>367,813</b>	<b>147,532</b>	<b>48,978</b>	<b>1,697</b>

**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
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>11,200</b>	<b>44,801</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,400</b>

**Обед**

1 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
2 Картофельное пюре с маслом 1/120	1720	120	2,634	3,905	17,629	116,199	0,124	20,754	0,02	0,145	37,287	77,868	26,399	0,985
3 Тефтели мясная в сметанном соусе 1/70/40	1205	110	12,517	13,429	12,270	220,006	0,391	1,150	0,015	0,661	26,461	114,019	21,313	0,971

Салат из соленых огурцов с луком 1/50	473	50	0,428	4,016	1,652	44,464	0,012	4,060	0,018	1,805	10,768	16,528	5,144	0,332
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 ржаной 1/50	-/-	50	0,15	0,025	1,3	6,025	0,005			0,058	0,825	4,85	1,42	0,113
<b>Итого:</b>		<b>690</b>	<b>20,295</b>	<b>27,696</b>	<b>71,353</b>	<b>615,86</b>	<b>0,594</b>	<b>40,053</b>	<b>0,208</b>	<b>5,459</b>	<b>157,776</b>	<b>285,804</b>	<b>95,395</b>	<b>4,094</b>

**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 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
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>9,000</b>	<b>5,500</b>	<b>35,400</b>	<b>227,100</b>	<b>0,205</b>	<b>2,600</b>	<b>0,040</b>	<b>0,095</b>	<b>240,063</b>	<b>180,065</b>	<b>48,500</b>	<b>2,000</b>

**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	0,899
2 Фрукты свежие по сезону (v) 1/120	-/-	120	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	-11,000	1,250
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
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>9,902</b>	<b>11,299</b>	<b>72,341</b>	<b>430,660</b>	<b>0,146</b>	<b>36,120</b>	<b>0,045</b>	<b>3,827</b>	<b>160,394</b>	<b>161,066</b>	<b>38,069</b>	<b>2,738</b>
<b>Всего:</b>			<b>46,81</b>	<b>60,52</b>	<b>256,147</b>	<b>1744,67</b>	<b>1,149</b>	<b>81,168</b>	<b>0,398</b>	<b>10,226</b>	<b>933,046</b>	<b>781,467</b>	<b>234,942</b>	<b>11,929</b>

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

1 Макароны отварные с сыром 1/130/10	1116	140	8,661	6,447	39,841	252,028	0,100	0,070	0,039	1,284	116,719	111,991	14,935	0,960
2 Икра кабачковая 1/50	-/-	50	0,600	3,500	3,700	48,700								
3 Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468	40	1,900	7,550	15,740	138,510	0,124		0,040	0,157	2,438	3,039	12,340	1,100
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
<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>11,269</b>	<b>17,524</b>	<b>72,819</b>	<b>494,067</b>	<b>0,225</b>	<b>0,124</b>	<b>0,079</b>	<b>1,441</b>	<b>130,432</b>	<b>119,485</b>	<b>31,473</b>	<b>2,545</b>

**Застрапак 2**

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

**Обед**

Свекольник со сметаной на бульоне 1/180	1440	180	3,652	4,487	10,806	98,213	0,055	9,409	0,155	1,006	34,598	42,204	20,304	1,09
1 Рис отварной с маслом 1/120	1700	120	3,024	3,465	32,819	174,556	0,143		0,017	0,378	33,024	139,927	51,401	0,928
3 Печень по-строгановски 1/80	897	80	30,644	19,851	10,596	343,620	0,022	39,902	0,951	5,447	38,389	388,886	26,154	8,273
4 Овощи консерв. Лечо 1/50	-/-	50			6,500	26,000								
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

Хлеб ржаной 1/50	-/-	50	0,15	0,025	1,3	6,025	0,005		0,058	0,825	4,85	1,42	0,113
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>41,507</b>	<b>27,939</b>	<b>105,906</b>	<b>734,22</b>	<b>0,239</b>	<b>45,915</b>	<b>1,117</b>	<b>7,632</b>	<b>137,346</b>	<b>596,392</b>	<b>115,704</b>

#### 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 сладкая 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
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>10,322</b>	<b>9,991</b>	<b>39,628</b>	<b>289,718</b>	<b>0,069</b>	<b>2,600</b>	<b>0,060</b>	<b>1,944</b>	<b>251,797</b>	<b>221,396</b>	<b>35,009</b>	<b>0,777</b>

#### Ужин

1 О Каша манная молочная с маслом 1/180	1171	180	4,121	6,358	23,828	169,018	0,066	0,989	0,052	0,343	156,096	106,096	20,856	0,321
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 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 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
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>14,523</b>	<b>13,998</b>	<b>60,01</b>	<b>424,114</b>	<b>0,219</b>	<b>2,289</b>	<b>0,172</b>	<b>1,206</b>	<b>305,644</b>	<b>286,038</b>	<b>61,456</b>	<b>2,987</b>
<b>Всего:</b>			<b>77,621</b>	<b>69,452</b>	<b>295,163</b>	<b>2009,32</b>	<b>0,782</b>	<b>52,459</b>	<b>1,417</b>	<b>12,238</b>	<b>835,719</b>	<b>1233,81</b>	<b>249,642</b>	<b>19,288</b>

#### 07 день вторник (2 недели)

#### Завтрак

1 О Каша рисовая жидкая молочная с маслом 1/180	1722	180	4,441	6,403	30,299	184,741	0,041	0,989	0,040	0,244	196,522	117,96	20,435	0,377
2 Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468	40	1,900	7,550	15,740	138,510	0,124		0,040	0,157	2,438	3,039	12,340	1,100
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
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>7,974</b>	<b>15,313</b>	<b>63,615</b>	<b>412,33</b>	<b>0,165</b>	<b>1,695</b>	<b>0,093</b>	<b>0,407</b>	<b>270,902</b>	<b>170,406</b>	<b>41,811</b>	<b>1,579</b>

#### 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
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,100</b>	<b>8,950</b>	<b>39,300</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>		<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>

#### Обед

1 Суп гороховый на бульоне 1/180	1764	180	6,622	5,968	14,152	136,811	0,170	8,318	0,149	1,829	38,857	78,078	29,437	1,662
2 Капуста тушеная 1/30	1718	130	3,044	5,526	17,309	113,6	0,063	65,480	0,076	2,601	79,698	57,872	28,726	1,201
3 Курица тушеная в сметанном соусе 1/80	1283	80	14,28	11,26	2,64	169,1	0,048	1,81	0,009	0,885	16,92	105,6	50,25	0,9
4 Огурец соленый 1/50	625	50	0,400		0,850	5,000	0,010	4,250	0,025	0,035	10,650	14,900	5,200	0,350
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 ржаной 1/50	-/-	50	0,15	0,025	1,3	6,025	0,005			0,058	0,825	4,85	1,42	0,113
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>24,568</b>	<b>22,779</b>	<b>51,515</b>	<b>491,88</b>	<b>0,301</b>	<b>81,658</b>	<b>0,259</b>	<b>5,444</b>	<b>157,93</b>	<b>263,285</b>	<b>118,363</b>	<b>4,665</b>

#### 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 ватное 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700

№ п/п	250	9,500	8,300	42,400	282,300	0,065	2,600	0,040	253,000	222,000	43,000	0,900	
<b>Ужин</b>													
1	1755	23,124	20,380	91,442	490,18	0,843	0,536	0,094	3,199	353,026	154,033	22,715	0,593
2	2288	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	653	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	1675	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>25,99</b>	<b>22,406</b>	<b>128,484</b>	<b>668,043</b>	<b>0,972</b>	<b>0,856</b>	<b>0,104</b>	<b>3,32</b>	<b>391,549</b>	<b>180,255</b>	<b>43,197</b>	<b>2,284</b>
<b>Всего:</b>		<b>68,682</b>	<b>68,898</b>	<b>294,964</b>	<b>1893,85</b>	<b>1,538</b>	<b>121,809</b>	<b>0,496</b>	<b>9,371</b>	<b>1098,38</b>	<b>852,946</b>	<b>257,371</b>	<b>10,678</b>

08 день среда (2 недели)

**Завтрак**

1	1611	5,843	9,156	35,991	194,428	0,107	0,995	0,037	0,814	199,373	109,707	38,771	0,874
2	115	4,480	2,820	15,600	105,700	0,126	0,070	0,021	0,097	100,038	60,039	17,800	1,080
3	1707	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,493</b>	<b>14,442</b>	<b>69,863</b>	<b>408,088</b>	<b>0,235</b>	<b>2,235</b>	<b>0,076</b>	<b>0,916</b>	<b>414,17</b>	<b>262,539</b>	<b>77,721</b>	<b>2,482</b>

**Завтрак 2**

1	-/-	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,100</b>	<b>8,950</b>	<b>39,300</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>		<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>

**Обед**

1	342	5,979	4,139	17,976	133,073	0,127	15,593	0,146	1,799	34,022	109,641	31,567	1,133
2	1711	2,646	3,819	21,254	129,966	0,156	26,000	0,018	0,176	21,268	78,228	30,347	1,236
3	1660	11,832	7,342	14,321	170,690	0,086	1,512	0,014	3,086	25,884	154,125	32,472	1,268
4	1682	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
5	572	0,907	0,072	28,771	119,362	0,018	0,720		0,990	40,860	32,909	21,330	0,619
6	-/-	0,15	0,025	1,3	6,025	0,005			0,058	0,825	4,85	1,42	0,113
<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>22,368</b>	<b>20,249</b>	<b>88,631</b>	<b>626,234</b>	<b>0,403</b>	<b>49,517</b>	<b>0,178</b>	<b>8,278</b>	<b>146,126</b>	<b>404,677</b>	<b>129,79</b>	<b>5,183</b>

**Полдник**

1	119	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	-/-	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,000</b>	<b>5,500</b>	<b>34,000</b>	<b>221,500</b>	<b>0,285</b>	<b>1,400</b>	<b>0,040</b>	<b>0,095</b>	<b>240,063</b>	<b>180,065</b>	<b>48,500</b>	<b>2,000</b>

**Ужин**

1	1706	10,195	13,985	2,829	195,441	0,033	0,222	0,230	3,12	196,97	90,876	0,975	1,01
2	1448	1,848	4,751	12,587	100,496	0,081	21,946	0,360	2,170	31,267	51,748	23,794	0,857
3	-/-	0,600	0,100	5,200	24,100	0,041			0,019	0,013	0,013	4,100	0,360
4	1675	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>12,763</b>	<b>18,867</b>	<b>35,657</b>	<b>380,958</b>	<b>0,155</b>	<b>22,228</b>	<b>0,59</b>	<b>5,309</b>	<b>240,778</b>	<b>147,587</b>	<b>33,533</b>	<b>2,766</b>
<b>Всего:</b>		<b>58,274</b>	<b>59,158</b>	<b>237,101</b>	<b>1676,08</b>	<b>1,113</b>	<b>110,38</b>	<b>0,884</b>	<b>14,798</b>	<b>1066,14</b>	<b>1011,87</b>	<b>300,544</b>	<b>13,681</b>

день четверг (2 недели)

**Завтрак**

1	О Каша пшеничная жидкая молочная с маслом 1/180	1455	180	4,08	7,115	32,537	198,664	0,06	0,789	0,052	0,672	293,433	95,086	27,602	0,495
2	Хлеб пшеничный с сыром 1/30/10	115	40	4,480	2,820	15,600	105,700	0,126	0,070	0,021	0,097	100,038	60,039	17,800	1,080
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
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>8,668</b>	<b>9,963</b>	<b>61,674</b>	<b>359,193</b>	<b>0,186</b>	<b>0,913</b>	<b>0,073</b>	<b>0,769</b>	<b>404,746</b>	<b>159,58</b>	<b>49,6</b>	<b>2,06</b>

**Завтрак 2**

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

**Обед**

1	Суп с клецками на бульоне 1/180	1818	180	4,807	7,632	15,049	148,109	0,074	8,318	0,156	2,591	27,728	45,675	16,398	0,893
2	Каша гречневая с маслом 1/120	1680	120	5,502	4,095	28,619	173,338	0,181		0,017	2,835	17,604	127,323	85,121	2,858
3	Котлета мясная 1/80	128	80	13,818	16,963	15,016	268,003	0,449	0,900		2,249	10,969	84,756	18,477	1,329
4	Салат из клешневой капусты с луком 1/60	1803	60	0,918	4,857	4,044	63,560	0,014	7,571		2,192	16,314	13,764	7,098	6,857
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 ржаной 1/50	-/-	50	0,15	0,025	1,3	6,025	0,005			0,058	0,825	4,85	1,42	0,113
<b>Итого:</b>			<b>670</b>	<b>25,267</b>	<b>28,715</b>	<b>79,292</b>	<b>720,379</b>	<b>0,728</b>	<b>18,589</b>	<b>0,173</b>	<b>9,961</b>	<b>84,42</b>	<b>278,353</b>	<b>131,844</b>	<b>12,489</b>

**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	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
<b>Итого:</b>			<b>250</b>	<b>9,000</b>	<b>5,500</b>	<b>35,400</b>	<b>227,100</b>	<b>0,205</b>	<b>2,600</b>	<b>0,040</b>	<b>0,095</b>	<b>240,063</b>	<b>180,065</b>	<b>48,500</b>	<b>2,000</b>

**Ужин**

1	Сырники творожные 1/180	1134	180	17,742	17,911	77,056	420,391	0,108	0,35	0,100	2,180	259,980	70,59	9,76	0,215
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 1/200	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
<b>Итого:</b>			<b>450</b>	<b>22,062</b>	<b>22,745</b>	<b>117,519</b>	<b>643,025</b>	<b>0,24</b>	<b>1,195</b>	<b>0,144</b>	<b>2,354</b>	<b>358,511</b>	<b>139,247</b>	<b>34,22</b>	<b>1,483</b>
<b>Всего:</b>				<b>65,647</b>	<b>67,023</b>	<b>302,835</b>	<b>1989</b>	<b>1,394</b>	<b>58,297</b>	<b>0,418</b>	<b>13,379</b>	<b>1112,74</b>	<b>774,245</b>	<b>275,164</b>	<b>19,282</b>

**10 день пятница (2 недели)**

**Завтрак**

1	О Каша гречневая молочная с маслом 1/180	1281	180	4,388	6,732	31,351	200,094	0,062	0,989	0,052	1,969	312,931	129,549	45,967	1,269
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468	40	1,900	7,550	15,740	138,510	0,124		0,040	0,157	2,438	3,039	12,340	1,100
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

ОАО: 400 7,921 15,642 64,667 427,683 0,186 1,695 0,105 2,132 387,311 181,995 67,343 2,471

**Завтрак 2**

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

**Обед**

1	Суп Крестыанский со сметаной на бульоне 1/180	1326	180	4,019	6,307	11,217	117,712	0,049	12,389	0,155	2,042	36,958	17,134	0,831
2	Залезанка картофельная с печенью 1/180	659	180	17,877	6,771	27,001	240,449	0,161	45,900	0,466	1,473	32,009	17,573	2,698
3	Огурец соленый 1/50	625	50	0,400		0,850	5,000	0,010	4,250	0,025	0,035	10,650	5,200	0,350
4	Сох фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб ржаной 1/50	-/-	50	0,15	0,025	1,3	6,025	0,005			0,058	0,825	1,42	0,113
<b>Итого:</b>			<b>640</b>	<b>22,446</b>	<b>13,103</b>	<b>60,528</b>	<b>449,828</b>	<b>0,261</b>	<b>64,159</b>	<b>0,646</b>	<b>3,626</b>	<b>93,042</b>	<b>48,527</b>	<b>6,512</b>

**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	0,200
2	Пряники весовые 1/50	-/-	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040			4,500	20,500		0,030
<b>Итого:</b>			<b>250</b>	<b>9,150</b>	<b>5,400</b>	<b>42,400</b>	<b>254,800</b>	<b>0,120</b>	<b>1,400</b>	<b>0,040</b>		<b>244,500</b>	<b>200,500</b>	<b>0,230</b>

**Ужин**

1	Котлета рыбная 1/70	1491	70	11,064	6,150	20,251	180,611	0,112	0,920	0,012	2,038	19,896	119,085	27,996	1,054
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 1/150	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
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	
<b>Итого:</b>			<b>450</b>	<b>18,781</b>	<b>23,076</b>	<b>51,132</b>	<b>487,332</b>	<b>0,253</b>	<b>16,154</b>	<b>0,579</b>	<b>8,348</b>	<b>87,813</b>	<b>264,787</b>	<b>70,326</b>	<b>4,203</b>
<b>Всего:</b>				<b>58,948</b>	<b>57,321</b>	<b>227,677</b>	<b>1658,94</b>	<b>0,855</b>	<b>118,408</b>	<b>1,37</b>	<b>14,306</b>	<b>837,666</b>	<b>814,836</b>	<b>225,196</b>	<b>14,666</b>

<b>Всего за 10 дней</b>				623,845	642,407	2317,88	18368,3	14,643	822,279	7,576	125,281	9403,1	9545,38	2596,35	147,08
<b>В среднем за 10 дней</b>				62	64	231	1836	1,4	82	0,7	12,5	940	954	259	14