

Генеральный директор

ООО «Волга»

Неунывалова Е.Л.



Заведующий МБДОУ

«Детский сад №87 города Орла»

Н.Б. Играскина

2026г



ПРИМЕРНОЕ

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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №87

комбинированного вида города Орла

(МБДОУ детский сад №87 комбинированного вида города Орла)

Адрес – 302042 г. Орёл, ул. Машкарина, д.16А

Д/сады ОРЕЛ 3-7 лет

Наименование блюд				№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
01 день понедельник (1 неделя)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/180	1694	180	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 1/30/10	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	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114		
Итого:			400	8,597	15,268	56,928	399,510	0,226	1,614	0,085	0,929	177,394	191,025	61,151	2,130		
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		
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	Овощи конс. Лечо 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 рисом на бульоне	1441	180	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985		
3	Капуста тушеная с мясом 1/180	1465	180	16,586	17,985	20,563	310,465	0,110	84,315	0,064	4,616	103,757	157,902	79,850	2,188		
4	Кисель из сухофруктов 1/180	572	180	1,008	0,080	31,968	132,624	0,020	0,800		1,100	45,400	36,566	23,700	0,687		
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	28,500	2,250		
Итого:			640	25,438	27,081	96,170	730,157	0,344	96,657	1,150	9,914	215,621	378,870	175,130	6,443		
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	Оладьи 1/50	1665	50	4,256	4,970	26,102	166,165	0,063	0,218	0,007	2,300	30,355	50,597	8,642	0,507		
Итого:			250	10,256	9,970	35,502	272,765	0,063	2,818	0,047	2,300	270,355	230,597	36,642	0,707		
Ужин																	
1	Яйцо вареное шт 1/40	11	40	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250		
2	Макароны отварные с сыром 1/140/10	1117	150	9,121	6,749	42,906	268,845	0,108	0,070	0,041	1,380	118,005	115,990	15,661	1,034		
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	0,063	20,500	20,500	1,800		
Итого:			450	18,591	13,029	84,298	528,816	0,348	0,130	0,166	2,475	158,096	217,005	46,825	4,623		
Всего:				63,533	65,448	281,847	1 970,548	1,017	136,219	1,448	15,818	846,466	1 034,497	330,748	15,154		
02 день вторник (1 неделя)																	
Завтрак																	
1	Каша манная молочная с маслом 1/180	1727	180	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	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	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586		
Итого:			400	8,910	15,401	54,709	393,084	1,911	2,129	0,091	0,399	215,819	176,269	47,881	1,920		
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		
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	Огурец соленый 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 картофельный с рыбой 1/180	342	180	5,799	4,426	13,301	116,233	0,088	9,242	0,163	1,956	32,054	97,931	25,098	0,784		
3	Биточки из свинины 1/70	1283	70	14,275	11,659	2,644	172,606	0,048	1,818	0,009	1,061	15,447	105,269	50,130	0,890		
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	Сок фруктовый разливной в асорт 1/200	116	180	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800		
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	28,500	2,250		
Итого:			660	26,713	22,860	86,759	659,628	0,427	52,644	0,364	5,295	140,917	415,291	149,704	8,092		
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	Яйцо вареное шт 1/40	11	40	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250		

2	Ванильный соус 1/130/30	1755	160	19,029	15,853	38,295	371,972	2,569	0,536	0,085	2,215	182,602	246,312	27,762	0,770
3	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
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	34,379	27,103	74,045	677,622	2,809	3,136	0,250	3,310	450,164	522,377	82,262	4,020
Всего:				79,801	70,864	266,863	2 024,434	5,302	94,308	0,744	9,204	1 076,400	1 331,437	318,846	15,512

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/180	1721	180	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 сыром 1/30/10	117	40	4,580	10,070	15,740	171,910	0,127	0,070	0,061	0,197	102,438	63,039	17,840	1,100
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	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	9,949	16,663	59,628	428,275	0,204	1,684	0,106	0,429	274,694	251,025	63,726	1,793

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 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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Каша гречневая с курицей 1/150	1115	150	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 сухофруктов 1/180	145	180	0,750	0,060	22,950	95,340	0,015	0,600		0,825	33,900	22,806	18,250	0,527
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
Итого:			630	29,287	29,573	98,269	776,375	0,450	31,855	0,492	12,829	151,062	443,654	234,264	8,782

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 1/50 (v)	-/-	50	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
Итого:			250	11,540	11,668	47,539	341,324	0,174	1,400	0,073	2,230	254,817	236,009	37,413	0,953

Ужин

1	Рыба припущенная 1/80	1278	80	13,824	5,285	17,320	172,138	0,099	0,210	0,020	2,210	32,751	185,368	28,170	0,985
2	Картофельное пюре с маслом 1/120	1720	120	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	0,065	0,065	20,500	1,800	
Итого:			450	19,798	10,046	77,459	479,442	0,438	22,754	0,042	2,462	85,733	274,740	81,932	4,391
Всего:				71,224	68,049	291,845	2 064,715	1,302	92,692	0,713	18,150	791,306	1 222,427	428,335	17,170

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/180	1694	180	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 1/30/10	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	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
Итого:			400	8,403	15,037	54,791	388,104	0,226	1,539	0,081	0,922	167,737	186,077	62,275	2,605

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	Овощи конс. Лечо 1/50	1801	50	0	0	3,354	34,204	0,028	2,300	0,920	1,064	13,730	25,548	17,573	0,332
2	Суп гороховый на бульоне 1/180	1764	180	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Колбаса куриная 1/70	1716	70	14,079	10,757	2,328	162,443	0,047	1,401		1,049	9,720	100,777	50,184	0,892
4	Рагу из овощей 1/130	1448	130	2,411	6,176	16,402	130,839	0,106	28,570	0,468	2,821	40,883	67,472	30,965	1,116
5	Сок фруктовый разливной в 1/50	116	180	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
Итого:			660	27,446	26,109	86,209	689,600	0,509	43,313	1,554	8,137	138,007	391,550	167,929	9,238

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	Печенье весовое 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	41,000	276,700	0,145	1,400	0,040		253,000	222,000	43,000	0,900

1	Яйцо вареное шт 1/40	11	40	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250
2	Вареники ленивые со сладким сметанным соусом 130/30	1194	160	17,725	13,061	22,727	279,355	0,072	0,512	0,094	0,623	177,388	241,638	26,217	0,809
3	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
4	Кисель молочный 1/200	573	200	4,432	3,685	31,487	176,839		1,916	0,029		183,178	140,361	21,016	0,198
Итого:			450	31,507	22,996	80,564	655,244	0,312	2,429	0,249	1,718	388,129	478,064	73,753	4,056
Всего:				77,505	72,541	271,514	2 048,949	1,227	83,680	1,924	10,976	971,872	1 294,691	357,957	18,050

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/150	1676	180	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	Хлеб пшеничный с сыром 1/30/10	117	40	4,580	10,070	15,740	171,910	0,127	0,070	0,061	0,197	102,438	63,039	17,840	1,100
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	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	11,502	17,338	59,853	441,460	0,222	1,684	0,106	0,834	271,769	229,650	56,301	1,928

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	Винегрет овощной 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	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	Оладьи из печени	1714	70	15,275	8,494	10,387	179,09	0,027	18,375	0,434	2,611	15,526	191,247	132,426	3,993
4	Рис отварной с маслом 1/130	1598	130	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340
5	Кисель из сухофруктов 1/180	572	180	1,008	0,080	31,968	132,624	0,020	0,800		1,100	45,400	36,566	23,700	0,687
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
Итого:			660	25,344	22,042	102,617	710,227	0,391	79,428	1,091	9,693	162,975	469,203	137,874	9,759

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	Сырник творожный со сметаной 1/50/10	1587	50	8,232	8,789	14,478	169,941	0,034	0,245	0,044	1,611	85,950	113,130	12,390	0,404
Итого:			250	14,232	13,789	23,878	276,541	0,034	2,845	0,084	1,611	325,950	293,130	40,390	0,604

Ужин

1	Рыба припущенная 1/80	1278	80	13,824	5,285	17,320	172,138	0,099	0,210	0,020	2,210	32,751	185,368	28,170	0,985
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	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
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
Итого:			460	30,639	22,548	62,540	575,650	0,367	1,252	0,260	6,085	190,062	432,257	74,834	5,694
Всего:				82,367	75,817	257,838	2 043,178	1,050	120,208	1,541	18,423	975,756	1 441,240	320,398	19,235

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/180	1727	180	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	Хлеб пшеничный с сыром 1/30/10	117	40	4,580	10,070	15,740	171,910	0,127	0,070	0,061	0,197	102,438	63,039	17,840	1,100
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	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	9,882	16,693	53,936	405,505	1,913	1,684	0,106	0,440	268,244	188,063	39,921	1,448

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	Огулец 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
2	Суп картоф. с вермишелью на бульоне	1441	180	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
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	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	Сок фруктовый разливной в	116	180	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
Итого:			660	41,144	31,053	93,229	816,968	0,392	77,677	1,164	8,793	156,164	660,998	121,960	15,724

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	Оладьи 1/50	1665	50	4,256	4,970	26,102	166,165	0,063	0,218	0,007	2,300	30,355	50,597	8,642	0,507
Итого:			250	10,256	9,970	35,502	272,765	0,063	2,818	0,047	2,300	270,355	230,597	36,642	0,707

Ужин

1	Яйцо вареное шт 1/40	11	40	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250
2	Рagu овощное с курицей 1/160	1823	160	12,387	12,476	17,766	232,897	0,139	34,784	0,360	2,989	48,140	136,790	65,607	1,755
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,065	20,500	1,800	
4	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:			450	23,357	20,006	61,508	519,518	0,380	35,494	0,495	4,084	145,980	282,803	103,271	5,394
Всего:				85,289	77,822	253,124	2 054,056	2,783	152,673	1,813	15,817	865,743	1 379,461	312,794	24,523

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/158	1721	180	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 1/30/10	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	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			400	8,977	15,371	60,401	415,854	0,203	2,129	0,091	0,388	222,269	239,231	71,686	2,265

Обед

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	Суп картофельный с рыбой 1/180	342	180	5,799	4,426	13,301	116,233	0,088	9,242	0,163	1,956	32,054	97,931	25,098	0,784
2	Биточек из свинины 1/70	1283	70	14,275	11,659	2,644	172,606	0,048	1,818	0,009	1,061	15,447	105,269	50,130	0,890
3	Капустка 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
4	Кисель из сухофруктов 1/180	572	180	1,008	0,080	31,968	132,624	0,020	0,800		1,100	45,400	36,566	23,700	0,687
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	28,500	2,250
Итого:			610	27,724	24,235	94,576	707,314	0,347	79,640	1,168	8,332	202,828	420,185	173,727	6,144

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
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	Яйцо вареное шт 1/40	11	40	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250
Запеканка творожная со сметанным ванильным соусом 1/130/30		1755	160	19,029	15,853	38,295	371,972	2,569	0,536	0,085	2,215	182,602	246,312	27,762	0,770
3	Кисель молочный 1/200	573	200	4,432	3,685	31,487	176,839		1,916	0,029		183,178	140,361	21,036	0,198
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,065	20,500	1,800	
Итого:			450	32,811	25,788	96,132	747,861	2,809	2,452	0,239	3,310	393,342	482,738	75,298	4,018
Всего:				79,661	73,794	302,459	2 192,630	3,459	121,821	1,538	12,830	1 096,439	1 381,154	374,710	14,577

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/180	1694	180	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 1/30/10	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	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			400	8,597	15,268	56,928	399,510	0,226	1,614	0,085	0,929	177,394	191,025	61,151	2,130

Обед

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 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 гороховый на бульоне 1/180	1764	180	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Рыба припущенная 1/80	1278	80	13,824	5,285	17,320	172,138	0,099	0,210	0,020	2,210	32,751	185,368	28,170	0,985
4	Картофельное пюре с маслом 1/120	1720	120	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	Сок фруктовый разливной в 1/16	116	180	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,100			1,150	16,500	97,000	28,500	2,250

Поддник		660	27,726	20,689	104,590	715,465	0,571	38,336	0,208	7,375	165,676	487,634	136,206	9,607
1	Кефир 1/200	119												
2	Булочка сдобная 1/50 (v)	-/-												
Итого:														
Ужин		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
1	Яйцо вареное шт 1/40	11												
2	Макароны отварные с сыром 1/150/10	1117												
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-												
4	Молоко кипяченое 1/200	148												
Итого:														
Всего:		450	24,471	17,999	78,656	574,495	0,348	2,670	0,206	2,475	385,568	392,055	70,161	4,284
09 день четверг (2 неделя)			72,984	65,723	296,663	2 070,094	1,354	79,019	0,571	13,208	1 008,455	1 323,722	315,931	18,225

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/180	1676												
2	Хлеб пшеничный с сыром 1/30/10	117												
3	Какао с молоком 1/180	1707												
Итого:														
400			13,210	18,566	60,626	462,439	0,224	2,199	0,112	0,833	319,344	277,856	69,761	2,400

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-												
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														
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	Икра кабачковая 1/50	1672												
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439												
3	Котлета куриная 1/70	137												
4	Каша гречневая с маслом 1/130	1680												
5	Кисель из сухофруктов 1/200	572												
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-												
Итого:														
660			29,234	27,855	121,238	852,584	0,509	39,326	0,373	11,357	167,257	442,188	239,183	9,318

Поддник

1	Кефир 1/200	119												
2	Приники весовые 1/50	-/-												
Итого:														
200			6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
50			3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
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	Яйцо вареное шт 1/40	11												
2	Жаркое по-домашнему 1/160	1465												
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-												
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675												
Итого:														
400			21,910	19,770	56,814	492,820	0,323	63,296	0,173	4,557	117,908	219,441	91,051	5,231
Всего:			74,153	71,691	290,028	2 101,943	1,211	141,222	0,698	16,948	874,009	1 156,986	438,994	18,429

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/180	1721												
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468												
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713												
Итого:														
400			7,269	14,143	59,628	394,875	0,201	1,614	0,085	0,389	174,694	191,025	58,226	1,793

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-												
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														
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	Винигрет овощной 1/50	1801												
2	Рассольник Ленинградский 1/180	1438												
3	Капуста тушеная с мясом 1/160	1465												
4	Сок фруктовый разливной в	116												
200			0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800	0,020	0,020	14,000	14,000	8,000	2,800

Хлеб ржано-пшеничный 1/50	-/-	50	3.000	0.500	26.000	120.500	0.100			1.150	16.500	97.000	28.500	2.280
Итого:		640	24.431	27.001	86.602	687.136	0.364	97,657	1,150	8,834	184,221	356,304	159,430	8,585
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 Сырник творожный со сметаной 1/50/10	1587	50	8.232	8.789	14.478	169.941	0.034	0.245	0.044	1.611	85.950	113.130	12.390	0.404
Итого:		250	14.232	13.789	23.878	276.541	0.034	2,845	0,084	1,611	325,950	293,130	40,390	0,604
Ужин														
1 Рыба припущенная 1/80	1278	80	13.824	5.285	17.320	172.138	0.099	0.210	0.020	2.210	32.751	185.368	28.170	0.983
2 Картофельное пюре с маслом 1/120	1720	120	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 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
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:		450	20,198	10,046	78,309	484,442	0,448	27,004	0,067	2,497	96,383	289,640	87,132	4,741
Всего:			66,780	65,079	257,367	1 882,293	1,083	164,119	1,386	13,531	806,247	1 147,099	356,178	16,944