

Генеральный директор

ООО «Винегреть»

Штурмин М.Е.

2025г

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №87 города Орла»

Н.Б. Играткина

«08» 08.08.2025г

ПРИМЕРНОЕ

10 – дневное меню для питания детей возрастной категории 1-3 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

МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ г. ОРЕЛ.

возрастная градация 1-3 лет

Возрастная градация 1-3 лет															
	Наименование блюд	№ рецептур ы	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 1/150	1713	150	1,361	1,134	14,647	74,232	0,000	0,589	0,011	0,005	59,952	41,173	7,530	0,085
Итого:			350	10,718	13,950	48,983	364,356	1,914	1,522	0,093	0,409	297,060	202,838	40,141	1,409
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 1/150/10	1764	160	6,399	5,120	19,422	149,364	0,202	6,932	0,124	1,552	32,399	65,084	30,546	1,913
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 1/120	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
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 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:			590	24,246	26,836	86,854	685,925	0,857	47,266	0,315	5,418	117,489	273,623	104,711	6,337
Полдник															
1	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
2	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
Итого:			210	10,040	10,418	46,589	320,274	0,094	1,950	0,063	2,230	194,817	191,009	30,413	0,903
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 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353	0,050	0,265	0,184	3,024	69,576	157,501	12,000	1,855
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

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:		400	13,462	14,958	44,354	365,886	0,283	2,619	1,104	4,183	94,644	187,568	54,270	4,473
Всего:			59,116	66,262	235,730	1 775,741	3,183	88,357	1,575	12,440	729,010	872,038	240,534	14,373

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	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 1/150	1707	150	2,642	2,055	15,227	89,967	0,002	0,975	0,015	0,005	95,633	77,327	17,625	0,440
Итого:			340	10,024	15,911	57,826	414,600	0,268	1,804	0,086	0,946	193,104	213,468	72,836	2,816

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	Салат из соленых 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 1/150	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
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 1/120	1680	120	5,502	4,095	28,619	173,338	0,181		0,017	2,835	17,604	127,323	85,121	2,858
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	0,395
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:			580	24,473	25,847	86,486	676,461	0,456	23,596	0,164	9,582	104,266	309,950	182,815	7,071

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	Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
Итого:		200	8,000	7,050	40,050	255,650	0,065	1,950	0,030			193,000	177,000	36,000	0,850

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 1/120	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	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
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:			420	16,806	12,581	77,417	490,121	0,441	21,728	0,032	3,158	68,518	201,473	79,093	4,324
Всего:				59,303	61,390	278,579	1 904,035	1,260	50,429	0,313	13,700	569,387	912,391	376,743	17,161

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 1/150	1665	150	1,215	0,960	13,044	65,678	0,000	0,533	0,008		52,709	37,461	8,373	0,442
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:			350	12,943	14,272	55,923	403,907	0,258	1,466	0,090	2,207	293,267	277,690	98,689	3,648

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	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 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
3	Плов с говядиной 1/150	126	150	12,562	14,385	35,008	319,745	0,191	1,895	0,240	3,249	39,752	211,636	67,953	2,573
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 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:			540	19,458	24,094	91,942	662,446	0,373	18,235	0,369	7,878	133,932	331,067	132,049	6,261

Полдник

1	Кефир 1/150	119	150	4,500	3,750	6,000	75,750	0,060	1,050	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
2	Пряники весовые 1/50	-/-	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
Итого:			200	7,650	4,150	40,400	229,550	0,100	1,050	0,030		184,500	155,500	21,000	0,180

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 1/120	1717	120	13,356	13,965	41,057	343,336	0,082	0,270	0,098	0,900	104,891	170,970	18,780	0,963
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:			400	14,114	14,093	63,544	437,465	0,117	35,324	0,098	1,100	141,166	192,425	33,978	2,698
Всего:				54,164	56,609	268,609	1 800,569	0,878	57,425	0,587	11,200	763,365	967,181	291,715	14,888

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	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 1/150	1713	150	1,361	1,134	14,647	74,232	0,000	0,589	0,011	0,005	59,952	41,173	7,530	0,085
Итого:			340	7,416	13,865	59,946	394,231	0,242	1,417	0,082	0,406	154,723	177,314	59,816	2,124

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 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 1/150	1758	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
3	Котлета куриная 1/70	137	70	13,301	13,558	12,499	225,221	0,094	1,622		2,776	9,471	85,155	47,362	1,246
4	Капуста тушеная 1/120	1718	120	2,748	4,369	15,266	111,379	0,056	62,534	0,048	2,064	74,698	51,737	26,347	1,095
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 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:			580	22,496	25,217	74,678	615,645	0,352	73,388	1,092	8,022	133,604	230,681	124,972	5,280

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	Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
Итого:			200	8,000	7,050	40,050	255,650	0,065	1,950	0,030		193,000	177,000	36,000	0,850

Ужин

1	Запеканка картофельная с рыбой и сметаной 1/150/20	232	170	8,910	9,476	29,357	238,356	0,180	23,999	0,038	2,700	57,413	168,430	41,327	1,521
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 1/180	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	12,018	10,004	68,894	413,684	0,385	24,053	0,038	2,795	68,750	172,950	66,024	3,807
Всего:				50,580	56,235	252,518	1 718,510	1,080	135,808	1,242	11,424	575,077	774,944	297,812	13,311

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Каша пшенная 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	Какао с молоком 1/150	1707	150	2,642	2,055	15,227	89,967	0,002	0,975	0,015	0,005	95,633	77,327	17,625	0,440
Итого:			350	13,619	15,516	55,481	416,045	0,224	1,909	0,097	0,802	336,266	280,580	66,616	2,244

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	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	Свекольник со сметаной на бульоне 1/150	1440	150	2,893	5,207	7,782	89,571	0,036	6,341	0,129	1,491	29,186	31,045	15,261	0,850
3	Тефтеля мясная 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	Макароны отварные с маслом 1/120	1669	120	4,847	3,553	32,260	180,407	0,079		0,017	1,012	14,202	42,354	7,673	0,782
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	0,395
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:			610	23,640	25,763	93,166	699,092	0,654	25,391	0,364	6,340	116,332	255,406	87,596	4,937

Полдник

1	Кефир 1/150	119	150	4,500	3,750	6,000	75,750	0,060	1,050	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
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:			210	10,040	10,418	45,539	316,074	0,154	1,050	0,063	2,230	194,817	191,009	30,413	0,903

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 ленивые со сладким сметанным соусом 120/30	1194	150	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	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:			430	18,483	13,188	45,215	373,484	0,107	35,566	0,095	0,823	213,663	263,093	41,415	2,544
Всего:				65,783	64,885	256,200	1 871,897	1,170	65,266	0,619	10,209	871,579	1 000,588	232,040	12,728

06 день понедельник (2 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 1/150	1713	150	1,361	1,134	14,647	74,232	0,000	0,589	0,011	0,005	59,952	41,173	7,530	0,085
Итого:			350	10,718	13,950	48,983	364,356	1,914	1,522	0,093	0,409	297,060	202,838	40,141	1,409

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 соленым огурцом и маслом 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 1/150	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
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/150	1728	150	12,464	16,083	22,433	284,332	0,467	25,987	0,240	2,832	29,769	149,589	42,849	1,843
4	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
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:			540	18,823	25,789	68,904	583,008	0,652	38,068	0,381	6,865	87,257	255,382	88,756	5,130

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 1/60	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:			210	10,040	10,418	46,589	320,274	0,094	1,950	0,063	2,230	194,817	191,009	30,413	0,903

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 1/120	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	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
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:			420	16,806	12,581	77,417	490,121	0,441	21,728	0,032	3,158	68,518	201,473	79,093	4,324
Всего:				57,037	62,838	250,842	1 797,059	3,137	98,268	0,570	12,861	672,651	867,702	249,402	13,016

07 день вторник (2 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	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 1/150	1707	150	2,642	2,055	15,227	89,967	0,002	0,975	0,015	0,005	95,633	77,327	17,625	0,440
Итого:			340	10,024	15,911	57,826	414,600	0,268	1,804	0,086	0,946	193,104	213,468	72,836	2,816

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	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 1/150	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
3	Плов с курицей 1/150	1443	150	12,678	12,528	31,482	289,392	0,168	2,502	0,240	3,090	33,975	204,377	84,360	1,558
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 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:			540	19,499	21,232	79,513	587,137	0,358	33,843	0,569	7,162	121,418	309,455	143,194	4,672

Полдник

1	Кефир 1/150	119	150	4,500	3,750	6,000	75,750	0,060	1,050	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
2	Пряники весовые 1/50	-/-	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
Итого:			200	7,650	4,150	40,400	229,550	0,100	1,050	0,030		184,500	155,500	21,000	0,180

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 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353	0,050	0,265	0,184	3,024	69,576	157,501	12,000	1,855
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

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 1/150	1713	150	1,361	1,134	14,647	74,232	0,000	0,589	0,011	0,005	59,952	41,173	7,530	0,085
Итого:		340	7,416	13,865	59,946	394,231	0,242	1,417	0,082	0,406	154,723	177,314	59,816	2,124	

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	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 1/150	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
3	Каша гречневая с курицей 1/150	1115	150	15,029	13,183	27,656	289,391	0,202	2,438	0,240	5,283	26,291	193,718	116,271	3,285
4	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
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:			540	21,137	20,835	72,640	562,618	0,392	17,378	1,289	8,375	90,441	292,771	172,710	6,498

Полдник

1	Кефир 1/150	119	150	4,500	3,750	6,000	75,750	0,060	1,050	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
2	Пряники весовые 1/50	-/-	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
Итого:			200	7,650	4,150	40,400	229,550	0,100	1,050	0,030		184,500	155,500	21,000	0,180

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	Макароны отварные с сыром 1/110/10	1040	120	7,123	5,777	29,572	198,773	0,075	0,070	0,036	0,968	113,019	98,825	12,533	0,717
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:			400	7,881	5,905	52,059	292,902	0,111	35,124	0,037	1,168	149,294	120,280	27,731	2,453
Всего:				44,083	44,754	241,845	1 546,502	0,875	56,320	1,437	9,965	589,457	756,365	287,256	13,355

10 день пятница (2 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	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	Какао с молоком 1/150	1707	150	2,642	2,055	15,227	89,967	0,002	0,975	0,015	0,005	95,633	77,327	17,625	0,440
Итого:			350	13,619	15,516	55,481	416,045	0,224	1,909	0,097	0,802	336,266	280,580	66,616	2,244

Завтрак 2

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 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 1/150	343	150	1,811	3,572	11,727	86,302	0,088	13,028	0,120	1,528	23,084	47,781	20,332	0,843
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 1/120	1700	120	3,024	3,465	32,819	174,556	0,143		0,017	0,378	33,024	139,927	51,401	0,928
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 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:		580	21,772	24,715	107,329	738,835	0,457	19,878	0,137	7,768	136,458	387,754	162,188	6,634
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 1/60	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:		210	10,040	10,418	46,589	320,274	0,094	1,950	0,063	2,230	194,817	191,009	30,413	0,903
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 ленивые со сладким сметанным соусом 120/30	1194	150	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 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:		430	18,483	13,188	45,215	373,484	0,107	35,566	0,095	0,823	213,663	263,093	41,415	2,544
Всего:			63,914	63,837	271,413	1 915,840	0,913	60,653	0,392	11,638	891,704	1 132,936	306,632	14,425