



"Согласовано"  
 Директор

2024 г

Р.В. Малышев

01 января 2024 г.



"Утверждено"  
 Генеральный директор ООО "Комбинат питания"

Примерное цикличное 10-дневное меню

для МБДОУ По Калининградской области в Нестеровском МО  
 Возрастная категория с 3 до 7 лет (пребывание 8-10 часов)

2023-2024 гг

Возрастная градация от 03 до 7 лет 75 % от суточного рациона

№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г									

**01 день понедельник (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Макаронны запеченные с яйцом 1/150	1088	150	5,941	6,471	26,738	188,955	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Салат из моркови с маслом 1/30	1801	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Бутерброд с маслом 1/30/5	1468	35	1,85	3,925	15,67	98,520	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000	0,000	11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>8,258</b>	<b>11,65</b>	<b>57,957</b>	<b>302,826</b>	<b>0,189</b>	<b>1,881</b>	<b>0,095</b>	<b>0,434</b>	<b>296,262</b>	<b>288,386</b>	<b>70,550</b>	<b>1,605</b>

<b>Обед</b>															
1	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	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>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</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>

<b>Ужин</b>															
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-харчо по-домашнему на бульоне 1/180	-/- 1285	180	3,988	5,839	15,658	131,140	0,085	6,439	0,005	1,810	26,482	65,451	24,964	0,873
3	Биточек курдюный запеченный в соусе 1/80	1432	80	12,033	12,395	12,341	209,046	0,090	1,629	0,032	2,621	11,732	79,696	44,394	1,199
4	Картофель отварной с маслом 1/130	1711	130	2,646	3,819	21,254	129,966	0,156	26,000	0,018	0,176	21,268	78,228	30,347	1,236
5	Компот из яблома 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,891</b>	<b>26,925</b>	<b>91,375</b>	<b>695,394</b>	<b>0,454</b>	<b>38,917</b>	<b>1,225</b>	<b>8,774</b>	<b>119,851</b>	<b>293,013</b>	<b>142,376</b>	<b>5,518</b>

<b>Подник</b>															
1	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	0,159	0,048	3,030	69,829	138,356	18,228	1,042
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
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>350</b>	<b>4,08</b>	<b>7,354</b>	<b>42,818</b>	<b>253,773</b>	<b>0,122</b>	<b>2,109</b>	<b>0,078</b>	<b>3,030</b>	<b>249,829</b>	<b>273,356</b>	<b>39,228</b>	<b>1,192</b>
<b>Всего:</b>				<b>34,879</b>	<b>46,229</b>	<b>201,1</b>	<b>1353,09</b>	<b>0,799</b>	<b>77,907</b>	<b>1,398</b>	<b>12,439</b>	<b>690,942</b>	<b>871,754</b>	<b>263,154</b>	<b>9,565</b>



**02 день вторник (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
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>405</b>	<b>9,393</b>	<b>13,46</b>	<b>56,925</b>	<b>386,415</b>	<b>0,218</b>	<b>1,159</b>	<b>0,061</b>	<b>1,108</b>	<b>139,195</b>	<b>183,433</b>	<b>64,112</b>	<b>2,438</b>

**Завтрак 2**

1	Йогурт фруктовый пингвиной 1/100	121	100	29,300	2,500	11,290	184,860	0,020	0,900		0,010				
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>29,300</b>	<b>2,500</b>	<b>11,290</b>	<b>184,860</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>				

**Обед**

1	Салат из отварной моркови с чесноком 1/50	162	50	0,652	3,047	3,443	43,808	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
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	Бефстроганов из куриного филе 1/80	1283	80	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	Каша гречневая с маслом 1/130	1680	130	5,961	4,436	31,004	187,783	0,196		0,018	3,071	19,071	137,933	92,214	3,096
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>27,163</b>	<b>25,809</b>	<b>82,407</b>	<b>670,57</b>	<b>0,758</b>	<b>31,505</b>	<b>0,343</b>	<b>7,267</b>	<b>110,478</b>	<b>321,205</b>	<b>157,249</b>	<b>7,209</b>

**Полдник**

1	Омлет 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353	0,082	0,070	0,038	1,052	114,202	102,354	13,173	0,782
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
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>330</b>	<b>11,664</b>	<b>12,714</b>	<b>30,6</b>	<b>283,482</b>	<b>0,174</b>	<b>0,319</b>	<b>0,184</b>	<b>3,081</b>	<b>80,889</b>	<b>161,994</b>	<b>28,498</b>	<b>3,421</b>
<b>Всего:</b>				<b>77,52</b>	<b>54,483</b>	<b>181,222</b>	<b>1525,33</b>	<b>1,171</b>	<b>33,883</b>	<b>0,589</b>	<b>11,466</b>	<b>330,562</b>	<b>666,633</b>	<b>249,859</b>	<b>13,068</b>

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша пшениная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
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>415</b>	<b>13,910</b>	<b>16,486</b>	<b>61,521</b>	<b>450,096</b>	<b>0,214</b>	<b>2,345</b>	<b>0,100</b>	<b>0,973</b>	<b>335,179</b>	<b>303,271</b>	<b>72,764</b>	<b>2,210</b>

**Завтрак 2**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,000</b>	<b>52,001</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	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,052	3,765	45,488	0,016	13,000	0,200	1,400	19,728	18,013	10,280	0,423
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/180	1758	180	4,246	5,851	13,513	123,698	0,068	8,318	0,149	1,917	24,817	38,533	15,649	0,827
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772	80	10,836	14,915	12,761	228,618	0,08	0,018	0,020	2,646	33,651	186,880	27,688	0,656



4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>21,166</b>	<b>28,517</b>	<b>85,192</b>	<b>682,074</b>	<b>0,443</b>	<b>45,619</b>	<b>0,392</b>	<b>6,672</b>	<b>136,371</b>	<b>368,999</b>	<b>105,146</b>	<b>4,955</b>

**Подник**

1	Сырник творожный со сладким сметанным соусом 1/100/50	-/-	150	1,302	6,486	6,031	87,701	2,142	1,184	0,055	1,832	151,444	209,186	23,875	0,663
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
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>350</b>	<b>2,61</b>	<b>6,714</b>	<b>29,968</b>	<b>190,73</b>	<b>2,224</b>	<b>1,238</b>	<b>0,055</b>	<b>1,87</b>	<b>162,744</b>	<b>213,667</b>	<b>36,273</b>	<b>1,868</b>

**Всего:**

<b>04 день четверг (1 неделя)</b>				<b>37,686</b>	<b>51,717</b>	<b>189,681</b>	<b>1374,9</b>	<b>0,829</b>	<b>84,914</b>	<b>0,555</b>	<b>10,943</b>	<b>697,960</b>	<b>905,906</b>	<b>223,500</b>	<b>9,677</b>
-----------------------------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	---------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	--------------

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
<b>Итого:</b>			<b>405</b>	<b>10,518</b>	<b>12,453</b>	<b>62,401</b>	<b>403,750</b>	<b>0,255</b>	<b>1,744</b>	<b>0,070</b>	<b>2,808</b>	<b>183,570</b>	<b>244,732</b>	<b>111,262</b>	<b>4,082</b>

**Завтрак 2**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/100	121	100	29,300	2,500	11,290	184,860	0,020	0,900		0,010				
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>29,300</b>	<b>2,500</b>	<b>11,290</b>	<b>184,860</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>				

**Обед**

1	Салат из свежеты с маслом 1/50	1682	50	0,711	4,043	4,174	55,932	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2	Шни из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155	1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>650</b>	<b>23,779</b>	<b>27,480</b>	<b>89,411</b>	<b>700,082</b>	<b>0,429</b>	<b>31,125</b>	<b>0,630</b>	<b>8,352</b>	<b>116,761</b>	<b>372,442</b>	<b>162,891</b>	<b>5,091</b>

**Подник**

1	Макаронны отварные с сыром 1/120/10	1115	130	7,527	6,073	32,260	213,807	0,149		0,053	3,300	23,397	88,229	14,938	1,187
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200								
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>8,835</b>	<b>6,301</b>	<b>56,197</b>	<b>316,836</b>	<b>0,122</b>	<b>0,124</b>	<b>0,038</b>	<b>1,512</b>	<b>132,077</b>	<b>145,609</b>	<b>28,770</b>	<b>2,168</b>

**Всего:**

<b>05 день пятница (1 неделя)</b>				<b>43,132</b>	<b>46,234</b>	<b>221,010</b>	<b>1472,669</b>	<b>0,827</b>	<b>33,893</b>	<b>0,739</b>	<b>12,683</b>	<b>432,408</b>	<b>762,784</b>	<b>302,923</b>	<b>11,341</b>
-----------------------------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	-----------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

**Завтрак**

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
---	-------------------------------------	------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	--------	--------	-------



2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
<b>Итого:</b>			<b>415</b>	<b>8,796</b>	<b>13,178</b>	<b>50,144</b>	<b>354,365</b>	<b>2,466</b>	<b>1,211</b>	<b>0,082</b>	<b>0,443</b>	<b>225,667</b>	<b>158,000</b>	<b>33,082</b>	<b>1,380</b>

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	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>0,300</b>	<b>8,950</b>	<b>41,100</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	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 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
3	Тертая мясная в соусе 1/80	134	80	10,656	13,153	10,354	202,417	0,341	1,153	0,032	1,746	15,783	95,700	19,110	0,877
4	Картофель отварной с маслом 1/130	1711	130	2,646	3,819	21,254	129,966	0,156	26,000	0,018	0,176	21,268	78,228	30,347	1,236
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>23,181</b>	<b>25,456</b>	<b>85,141</b>	<b>662,390</b>	<b>0,811</b>	<b>54,570</b>	<b>0,370</b>	<b>5,236</b>	<b>116,038</b>	<b>309,552</b>	<b>111,202</b>	<b>6,136</b>

**Полдник**

1	Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,674	48,977	293,668	0,122	0,159	0,048	3,030	69,829	138,356	18,228	1,042
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
<b>Итого:</b>			<b>310</b>	<b>16,395</b>	<b>11,822</b>	<b>49,244</b>	<b>368,955</b>	<b>2,142</b>	<b>1,238</b>	<b>0,055</b>	<b>1,832</b>	<b>162,719</b>	<b>213,641</b>	<b>28,073</b>	<b>1,148</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,022</b>	<b>50,756</b>	<b>193,479</b>	<b>1 426,809</b>	<b>5,454</b>	<b>92,019</b>	<b>0,506</b>	<b>7,711</b>	<b>529,423</b>	<b>698,192</b>	<b>183,357</b>	<b>9,914</b>

**06 день поделничка (2 недели)**

**Завтрак**

1	Макаронны отварные с сыром 1/130/20	1115	150	7,527	6,073	32,260	213,807	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Салат из моркови с маслом 1/30	1801	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
	Бутерброд с маслом 1/30/5	1468	35	1,85	3,925	15,67	98,520								
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>9,889</b>	<b>11,257</b>	<b>63,629</b>	<b>388,503</b>	<b>0,219</b>	<b>1,811</b>	<b>0,074</b>	<b>1,114</b>	<b>199,862</b>	<b>228,386</b>	<b>68,950</b>	<b>2,055</b>

**Завтрак 2**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,000</b>	<b>52,001</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>	<b>0</b>	<b>0,010</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Обед**

1	Салат из отварной моркови с чесноком 1/50	162	50	0,652	3,047	3,443	43,808	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/180	1758	180	4,246	5,851	13,513	123,698	0,068	8,318	0,149	1,917	24,817	38,533	15,649	0,827
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>650</b>	<b>24,176</b>	<b>30,566</b>	<b>84,467</b>	<b>709,669</b>	<b>0,802</b>	<b>64,711</b>	<b>1,555</b>	<b>7,214</b>	<b>137,609</b>	<b>302,307</b>	<b>116,686</b>	<b>5,539</b>



**Подлинк**

1	Голубец ленивый из курицы в соусе 1/100/40	2561	140	13,218	13,602	16,075	239,593	0,122	0,159	0,048	3,030	69,829	138,356	18,228	1,042
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200								
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
<b>Итого:</b>			<b>340</b>	<b>14,526</b>	<b>13,83</b>	<b>40,012</b>	<b>342,622</b>	<b>0,149</b>	<b>1,950</b>	<b>0,083</b>	<b>3,300</b>	<b>203,397</b>	<b>223,229</b>	<b>35,938</b>	<b>1,337</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,046</b>	<b>57,707</b>	<b>215,887</b>	<b>1 571,098</b>	<b>1,205</b>	<b>103,472</b>	<b>1,712</b>	<b>11,829</b>	<b>565,869</b>	<b>770,921</b>	<b>232,574</b>	<b>10,180</b>

**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Бургерборд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
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>415</b>	<b>13,373</b>	<b>15,18</b>	<b>64,325</b>	<b>447,415</b>	<b>0,188</b>	<b>1,229</b>	<b>0,082</b>	<b>0,428</b>	<b>235,595</b>	<b>243,433</b>	<b>65,712</b>	<b>1,988</b>

**Завтрак 2**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/100	121	100	29,300	2,500	11,290	184,860	0,020	0,900		0,010				
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>29,300</b>	<b>2,500</b>	<b>11,290</b>	<b>184,860</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>				

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,052	3,765	45,488	0,016	13,000	0,200	1,400	19,728	18,013	10,280	0,423
2	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
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/80	783	80	16,288	15,307	5,996	226,900	0,182	0,789	0,013	1,614	16,721	115,021	43,094	1,014
4	Макаронны отварные с маслом 1/130	1669	130	5,251	3,849	34,949	195,441	0,086	0,018	1,097	15,386	45,884	8,312	0,848	
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>660</b>	<b>29,702</b>	<b>30,258</b>	<b>95,344</b>	<b>772,507</b>	<b>0,477</b>	<b>23,072</b>	<b>0,391</b>	<b>6,661</b>	<b>99,555</b>	<b>282,499</b>	<b>104,715</b>	<b>5,221</b>

**Подлинк**

1	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
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	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
<b>Итого:</b>			<b>330</b>	<b>11,064</b>	<b>12,614</b>	<b>25,4</b>	<b>259,382</b>	<b>0,184</b>	<b>21,054</b>	<b>0,050</b>	<b>1,890</b>	<b>46,255</b>	<b>148,245</b>	<b>44,118</b>	<b>2,963</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,817</b>	<b>47,092</b>	<b>205,100</b>	<b>1 419,492</b>	<b>0,869</b>	<b>46,255</b>	<b>0,524</b>	<b>8,989</b>	<b>381,405</b>	<b>674,177</b>	<b>214,544</b>	<b>10,172</b>

**Завтрак**

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083	0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730	
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>405</b>	<b>9,070</b>	<b>13,106</b>	<b>53,631</b>	<b>368,756</b>	<b>2,465</b>	<b>2,275</b>	<b>0,079</b>	<b>0,408</b>	<b>230,479</b>	<b>187,821</b>	<b>45,424</b>	<b>1,570</b>

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (у) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
---	-----------------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	--	-------	--------	--------	--------	-------



<i>Итого:</i>		100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
---------------	--	-----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	--	-------	--------	--------	--------	-------

**Обед**

1	Салат из свежих с сыром 1/50	387	50	1,359	3,673	4,039	54,647	0,010	4,608	0,005	1,376	43,823	35,112	11,583	0,657
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155	1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			650	24,131	31,773	90,75	745,476	0,392	77,346	0,896	7,915	138,390	386,857	105,660	8,477

**Полдник**

1	Сырник творожный со сладким сметанным соусом 1/100/50	-/-	150	1,302	6,486	6,031	87,701	2,142	1,184	0,055	1,832	151,444	209,186	23,875	0,663
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
2	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
<i>Итого:</i>			350	2,61	6,714	29,968	190,73	0,174	26,398	0,064	3,264	57,687	134,555	71,882	2,578
<b>Всего:</b>				48,648	49,733	194,543	1 420,360	3,066	141,019	1,039	11,787	451,556	726,234	233,966	13,875

**09 день четверг (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Суп молочный с вермишелью 1/200	1802	200	4,690	6,695	23,019	171,091	0,035	1,105	0,041	0,480	114,895	96,453	16,194	0,462
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
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
<i>Итого:</i>			415	8,728	13,068	47,026	340,625	0,120	1,229	0,082	0,608	227,395	162,433	34,112	1,678

**Завтрак 2**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/100	121	100	29,300	2,500	11,290	184,860	0,020	0,900		0,010				
<i>Итого:</i>			100	29,300	2,500	11,290	184,860	0,020	0,900		0,010				

**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	Свекольник со сметаной на бульоне 1/180	1440	180	3,652	6,285	10,806	114,397								
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800	0,108	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			650	27,543	26,802	87,178	700,104	0,529	17,810	0,531	10,873	91,277	397,206	216,555	7,451

**Полдник**

1	Макаронны отварные с сыром 1/120/10	1115	130	7,527	6,073	32,260	213,807	0,149		0,053	3,300	23,397	88,229	14,938	1,187
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200								
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150



<i>Итого:</i>	330	8,835	6,301	56,197	316,836	0,122	2,109	0,078	3,030	249,829	273,356	39,228	1,192
<i>Всего:</i>		52,922	54,654	205,678	1 526,282	0,791	22,047	0,691	14,520	568,501	832,995	289,894	10,321

**10 день пятница (2 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
<i>Итого:</i>			405	9,276	11,318	61,534	385,105	0,255	1,141	0,061	2,808	130,267	202,750	104,522	3,890

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0	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 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
3	Гуляш из курицы 1/80	1716	80	12,246	9,572	2,714	145,988	0,044	1,664		1,042	10,352	90,101	44,208	0,818
4	Картофель отварной с маслом 1/130	1711	130	2,646	3,819	21,254	129,966	0,156	26,000	0,018	0,176	21,268	78,228	30,347	1,236
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			660	24,140	24,021	84,383	650,283	1,185	61,493	0,335	4,446	106,696	332,818	107,667	5,536

**Полдник**

1	Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,674	48,977	293,668	0,122	0,159	0,048	3,030	69,829	138,356	18,228	1,042
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
<i>Итого:</i>			310	7,281	7,702	62,514	348,497	1,169	0,641	0,078	0,456	170,116	212,485	28,882	1,228
<i>Всего:</i>				49,276	47,969	197,352	1 418,232	2,644	98,275	0,474	7,910	432,079	765,053	252,072	11,904