

"Согласовано"

Директор

*МБОУ "Заветинская НШ-ДС"*  
*Селькина О. Ю.*

2024 г



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Комбинат питания"

*Р.В. Мальцев*

Р.В. Мальцев

"10" января 2024 г.



Примерное циклическое 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 от 3 до 7 лет 75 % от суточного рациона

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Белки, г	Жиры, г	глеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Макароны отварные с сыром 1/150/20	1116	170	11,419	9,482	40,325	292,309	0,105	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Салат из моркови с маслом 1/50	1801	50	0,624	3,045	3,562	44,149	0,029	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
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		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>		<b>405</b>	<b>12,151</b>	<b>12,555</b>	<b>57,424</b>	<b>391,287</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>Завтрак 2</b>															
1	Фрукты свежие по сезону (v)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>Обед</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 куриный 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 изюма 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>Полдник</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>38,772</b>	<b>47,134</b>	<b>200,567</b>	<b>1381,55</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>	
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>															
<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		
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	2,343
<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>2,343</b>

<b>Завтрак 2</b>															
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>				

<b>Обед</b>															
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	0,025	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>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>

<b>Полдник</b>															
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	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)**

<b>Завтрак</b>															
1	Каша пшеничная 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>

<b>Завтрак 2</b>															
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>

<b>Обед</b>															
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

Фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)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>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>			<b>59,515</b>	<b>67,567</b>	<b>232,988</b>	<b>1 778,118</b>	<b>0,921</b>	<b>125,344</b>	<b>1,112</b>	<b>16,670</b>	<b>845,466</b>	<b>979,656</b>	<b>226,961</b>	<b>12,922</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1 Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2 Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3 Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4 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
5 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
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>22,275</b>	<b>25,133</b>	<b>95,627</b>	<b>697,807</b>	<b>0,612</b>	<b>15,672</b>	<b>0,306</b>	<b>5,505</b>	<b>123,996</b>	<b>200,961</b>	<b>62,347</b>	<b>4,314</b>

**Обед**

1 Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
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 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 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,334</b>	<b>28,995</b>	<b>92,722</b>	<b>729,173</b>	<b>0,441</b>	<b>34,662</b>	<b>0,679</b>	<b>8,930</b>	<b>124,991</b>	<b>381,142</b>	<b>167,181</b>	<b>5,285</b>

**Полдник**

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)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>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Всего:</b>			<b>53,868</b>	<b>61,378</b>	<b>276,597</b>	<b>1 874,264</b>	<b>1,238</b>	<b>86,954</b>	<b>1,274</b>	<b>17,354</b>	<b>292,187</b>	<b>605,903</b>	<b>251,828</b>	<b>11,748</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1 Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,810	40,359	333,058	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
2 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
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 Фрукты свежие по сезону (v)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>500</b>	<b>20,224</b>	<b>12,630</b>	<b>91,737</b>	<b>561,512</b>	<b>2,385</b>	<b>36,724</b>	<b>0,055</b>	<b>2,157</b>	<b>189,341</b>	<b>230,552</b>	<b>59,661</b>	<b>4,120</b>

**Обед**

<b>Обед</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 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	1,042
3	Тефтели 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>	
<b>Полдник</b>															
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>Итого:</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>		
<b>Всего:</b>															
<b>06 день понедельник (2 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Макаронные отварные с сыром 1/150/20	1116	170	11,419	9,482	40,325	292,309	0,105	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Салат из моркови с маслом 1/50	1801	50	0,624	3,045	3,562	44,149	0,029		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
<b>Итого:</b>		<b>405</b>	<b>12,151</b>	<b>12,555</b>	<b>57,424</b>	<b>391,287</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>	
<b>Итого:</b>															
<b>Завтрак 2</b>															
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>	<b>0</b>
<b>Обед</b>															
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 изюма 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>	
<b>Полдник</b>															
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		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		1,950	0,083	3,300	203,397	223,229	35,938	1,337
<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>1,712</b>	<b>11,829</b>	<b>565,869</b>	<b>770,921</b>	<b>232,574</b>	<b>10,180</b>	
<b>Итого:</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>		
<b>Всего:</b>															
<b>07 день вторник (2 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Макаронные отварные с сыром 1/150/20	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



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		
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	
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
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>2,61</b>	<b>6,714</b>	<b>29,968</b>	<b>190,73</b>	<b>0,174</b>	<b>26,398</b>	<b>0,064</b>	<b>3,264</b>	<b>57,687</b>	<b>134,555</b>	<b>71,882</b>	<b>2,578</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,648</b>	<b>49,733</b>	<b>194,543</b>	<b>1 420,360</b>	<b>3,066</b>	<b>141,019</b>	<b>1,039</b>	<b>11,787</b>	<b>451,556</b>	<b>726,234</b>	<b>233,966</b>	<b>13,875</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>415</b>	<b>8,728</b>	<b>13,068</b>	<b>47,026</b>	<b>340,625</b>	<b>0,120</b>	<b>1,229</b>	<b>0,082</b>	<b>0,608</b>	<b>227,395</b>	<b>162,433</b>	<b>34,112</b>	<b>1,678</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 моркови с маслом 1/50	1801	50	0,624	3,045	3,562	44,149	0,029	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	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>27,569</b>	<b>27,803</b>	<b>87,386</b>	<b>710,049</b>	<b>0,529</b>	<b>17,810</b>	<b>0,531</b>	<b>10,873</b>	<b>91,277</b>	<b>397,206</b>	<b>216,555</b>	<b>7,451</b>

**Полдник**

1	Макаронные 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>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>52,922</b>	<b>54,654</b>	<b>205,678</b>	<b>1 526,282</b>	<b>0,791</b>	<b>22,047</b>	<b>0,691</b>	<b>14,520</b>	<b>568,501</b>	<b>832,995</b>	<b>289,894</b>	<b>10,321</b>

**10 день пятница (2 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	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>405</b>	<b>9,276</b>	<b>11,318</b>	<b>61,534</b>	<b>385,105</b>	<b>0,255</b>	<b>1,141</b>	<b>0,061</b>	<b>2,808</b>	<b>130,267</b>	<b>202,750</b>	<b>104,522</b>	<b>3,890</b>

**Завтрак 2**

1	Фрукты свежие по сезону (v)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</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
---	---	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

	ульоне 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
	рицы 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
	фель 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
	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>24,140</b>	<b>24,021</b>	<b>84,383</b>	<b>650,283</b>	<b>1,185</b>	<b>61,493</b>	<b>0,335</b>	<b>4,446</b>	<b>106,696</b>	<b>332,818</b>	<b>107,667</b>	<b>5,536</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>7,281</b>	<b>7,702</b>	<b>62,514</b>	<b>348,497</b>	<b>1,169</b>	<b>0,641</b>	<b>0,078</b>	<b>0,456</b>	<b>170,116</b>	<b>212,485</b>	<b>28,882</b>	<b>1,228</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,276</b>	<b>47,969</b>	<b>197,352</b>	<b>1 418,232</b>	<b>2,644</b>	<b>98,275</b>	<b>0,474</b>	<b>7,910</b>	<b>432,079</b>	<b>765,053</b>	<b>252,072</b>	<b>11,904</b>