

"Согласовано"

Директор

И.А. Александрова И.А.

"10" января 2024 г

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Комбинат питания"

Р.В. Мальцев

Р.В. Мальцев

"10" января 2024 г.

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 от 3 до 7 лет 75 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	глеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)														
Завтрак														
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
Итого:		405	12,151	12,555	57,424	391,287	0,189	1,881	0,095	0,434	296,262	288,386	70,550	1,605
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
Итого:		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 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
Итого:		660	21,891	26,925	91,375	695,394	0,454	38,917	1,225	8,774	119,851	293,013	142,376	5,518
Полдник														
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
Итого:		350	4,08	7,354	42,818	253,773	0,122	2,109	0,078	3,030	249,829	273,356	39,228	1,192
Всего:			38,772	47,134	200,567	1381,55	0,799	77,907	1,398	12,439	690,942	871,754	263,154	9,565
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
Итого:			405	9,393	13,46	56,925	386,415	0,218	1,159	0,061	1,108	139,195	183,433	64,112	2,438

Завтрак 2

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

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	0,025	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
Итого:			660	27,163	25,809	82,407	670,57	0,758	31,505	0,343	7,267	110,478	321,205	157,249	7,209

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	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
Итого:			330	11,664	12,714	30,6	283,482	0,174	0,319	0,184	3,081	80,889	161,994	28,498	3,421
Всего:				77,52	54,483	181,222	1525,33	1,171	33,883	0,589	11,466	330,562	666,633	249,859	13,068

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

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
Итого:			415	13,910	16,486	61,521	450,096	0,214	2,345	0,100	0,973	335,179	303,271	72,764	2,210

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				
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

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

Итого:		660	21,166	28,517	85,192	682,074	0,443	45,619	0,392	6,672	136,371	368,999	105,146	4,955
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

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
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
Итого:			350	2,61	6,714	29,968	190,73	2,224	1,238	0,055	1,87	162,744	213,667	36,273	1,868
Всего:				37,686	51,717	189,681	1374,9	0,829	84,914	0,555	10,943	697,960	905,906	223,500	9,677

04 день четверг (1 неделя)

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
Итого:			405	10,518	12,453	62,401	403,750	0,255	1,744	0,070	2,808	183,570	244,732	111,262	4,082

Завтрак 2

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

Обед

1	Салат из свеклы 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	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	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
Итого:			650	23,779	27,480	89,411	700,082	0,429	31,125	0,630	8,352	116,761	372,442	162,891	5,091

Полдник

1	Макаронны запеченные с яйцом 1/120	1115	120	5,941	6,471	26,738	188,955	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
Итого:			320	7,249	6,699	50,675	291,984	0,149	0,124	0,038	1,512	132,077	145,609	28,770	2,168
Всего:				43,132	46,234	221,010	1 472,669	0,827	33,893	0,739	12,683	432,408	762,784	302,923	11,341

05 день пятница (1 неделя)

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
Итого:			415	8,796	13,178	50,144	354,365	2,466	1,211	0,082	0,443	225,667	158,000	33,082	1,380

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
Итого:			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 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	Тефтеля 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
Итого:			660	23,181	25,456	85,141	662,390	0,811	54,570	0,370	5,236	116,038	309,552	111,202	6,136

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
Итого:			310	16,395	11,822	49,244	368,955	2,142	1,238	0,055	1,832	162,719	213,641	28,073	1,148
Всего:				49,022	50,756	193,479	1 426,809	5,454	92,019	0,506	7,711	529,423	698,192	183,357	9,914

06 день понедельник (2 неделя)**Завтрак**

1	Макароны 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
Итого:			405	12,151	12,555	57,424	391,287	0,219	1,811	0,074	1,114	199,862	228,386	68,950	2,055

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				
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900	0	0,010	0	0	0	0

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 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
Итого:			650	24,176	30,566	84,467	709,669	0,802	64,711	1,555	7,214	137,609	302,307	116,686	5,539

Полдник

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
Итого:			340	14,526	13,83	40,012	342,622	0,149	1,950	0,083	3,300	203,397	223,229	35,938	1,337
Всего:				47,046	57,707	215,887	1 571,098	1,205	103,472	1,712	11,829	565,869	770,921	232,574	10,180

07 день вторник (2 неделя)**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	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	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
Итого:			415	13,373	15,18	64,325	447,415	0,188	1,229	0,082	0,428	235,595	243,433	65,712	1,988

Завтрак 2

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

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
Итого:			660	29,702	30,258	95,344	772,507	0,477	23,072	0,391	6,661	99,555	282,499	104,715	5,221

Полдник

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
Итого:			330	11,064	12,614	25,4	259,382	0,184	21,054	0,050	1,890	46,255	148,245	44,118	2,963
Всего:				43,817	47,092	205,100	1 419,492	0,869	46,255	0,524	8,989	381,405	674,177	214,544	10,172

08 день среда (2 неделя)

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
Итого:			405	9,070	13,106	53,631	368,756	2,465	2,275	0,079	0,408	230,479	187,821	45,424	1,570

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
Итого:			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 свеклы 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
Итого:			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
Итого:			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
Всего:				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
Итого:			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				
Итого:			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	0,624	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
Итого:			650	27,569	27,803	87,386	710,049	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
Итого:			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
Всего:				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 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
Итого:			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 (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
Итого:			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
Итого:			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
Итого:			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
Всего:				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