



Приложение 4
к приказу № 01-574
от 28.12.2024

Примерное циклическое 10-дневное меню
возрастная категория с 3 до 7 лет (пробывание 8-10 часов)
2024-2025 гг



Возрастная градация от 3 до 7 лет 75 % от суточного рациона

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, к	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р

01	даль, помидоры (1 человек)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
----	----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

01. день поедельник (1 неделя)														
Завтрак														
1. Каша овсяная вязкая 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. Вустерфорд с маслом и сыром 1/205/10	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 и лимоном 1/180/5	0988	185	0,135	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:		420	10,573	14,653	53,036	386,390	0,241	3,229	0,082	1,158	241,195	244,533	70,212	2,468
Завтрак 2														
1. Йогурт фруктовый питьевой 1/100	121	100	2,930	2,500	11,290	79,380	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
Итого:		100	2,930	2,500	11,290	79,380	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100

Обед														
1. Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804	0,016	17,300	0,150	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2. Свекольник со сметаной на бульоне 1/180	1440	180	3,652	6,285	10,806	114,397	0,055	9,409	0,155	1,798	35,923	42,474	20,383	1,101
3. Котлета Столичная в соусе 1/180	80	80	8,896	11,368	11,601	184,300	0,083	1,124	0,048	2,663	16,774	57,787	25,392	1,578
4. Макароны 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. Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0,675	0,054	20,655	83,806	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
6. Хлеб пшеничный 1/20	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:		660	24,786	24,825	102,779	733,683	0,381	28,829	0,375	7,617	122,136	243,703	118,209	5,525

Полдник														
1. Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	33,691	1,286
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	0,108	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:		350	4,080	7,533	42,818	253,773	0,204	32,973	0,540	3,293	58,201	82,103	48,089	2,491
Всего:			42,389	49,331	209,923	1 453,225	0,857	65,631	1,007	12,068	545,532	665,339	251,509	10,583

02. день вторник (1 неделя)

Завтрак														
1. Каша пшеница вязкая 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. Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
3. Корфейный 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	9,056	0,102
Итого:		430	11,943	12,335	83,355	492,210	0,192	1,811	0,054	0,846	204,137	240,360	61,930	1,755

Завтрак 2														
1. Фрукты свежие по сезону (у)/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 Морковный с чесноком 1/50	1678	50	0,649	3,047	3,427	43,728	0,030	2,531	0,950	1,510	15,570	27,265	18,285	0,356
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	24,817	38,533	15,649	0,827	
3 Плов с крупкой 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,356	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4 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
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:		650	24,415	26,021	94,501	709,851	0,444	14,221	1,420	8,045	102,258	380,098	169,323	5,218

Полдник														
1. Запеканка творожная с ягодами соусом 1/100/50	1755	130	16,287	11,772	35,745	314,073	2,142	1,184	0,055	1,852	151,444	209,186	23,875	0,663

2	Чай заварной с сахаром 1/1/80	1675	180	0.108	0.028	13.537	54.829	0.000	0.054	0.000	0.000	11.275	4.455	4.198	0.485
Итого:			310	16.395	11.800	49.282	368.202	2.142	1.238	0.055	1.832	162.719	213.641	28.073	1.148
Всего:				53.403	50.255	236.088	1 610.262	2.813	52.270	1.528	10.924	494.114	851.099	270.325	9.371

03 день среда (1 неделя)

Завтрак															
1	Суп молочный с вермишелью 1/1/80	1802	180	4.221	6.026	20.717	153.882	0.031	0.995	0.037	0.432	103.406	86.807	14.575	0.416
2	Ватрушка с маслом и 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 1/1/80	1675	180	0.108	0.028	13.537	54.829	0.000	0.054	0.000	0.000	11.275	4.455	4.198	0.485
Итого:			395	8.259	12.398	44.724	323.516	0.117	1.119	0.078	0.560	215.906	152.788	32.492	1.631

Завтрак 2

1	Сок фруктовый газированный в ассортименте 1/1/00	116	100	0.000	0.000	11.200	44.801	0.020	0.900		0.010	7.000	7.000	4.000	1.400
Итого:			100	0.000	0.000	11.200	44.801	0.020	0.900		0.010	7.000	7.000	4.000	1.400

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0.740	3.042	3.765	45.398	0.016	13.000	0.200	1.400	19.728	18.013	10.280	0.423
2	Суп гороховый на бульоне 1/1/80	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	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/80	1766	80	10.249	8.571	19.509	196.174	0.080	0.844	0.024	2.779	29.214	137.070	28.149	1.103
4	Картофельное пюре с маслом 1/1/30	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 1/1/80	1690	180	0.072	15.264	61.344	0.005	1.800			0.038	10.980	1.985	3.330	0.439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082				0.025	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:			660	22.937	22.213	92.587	662.009	0.527	46.445	0.395	6.699	145.794	358.329	119.395	6.313

Полдник

1	Омлет 1/1/20	1706	120	9.756	12.386	1.463	156.533	0.050	0.265	0.184	3.024	69.576	157.501	12.000	1.855
2	Чай заварной с сахаром 1/1/80	1675	180	0.108	0.028	13.537	54.829	0.000	0.054	0.000	0.038	11.275	4.455	4.198	0.485
3	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:			320	11.064	12.614	25.400	259.582	0.133	0.319	0.184	3.062	80.876	161.982	24.398	3.061
Всего:				42.260	47.225	173.912	1 289.707	0.797	48.783	0.657	10.331	449.576	680.098	180.284	12.406

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак															
1	Капша рисовая врезка молочная с маслом 1/200	1721	200	4.740	6.775	32.479	209.831	0.103	1.105	0.041	0.300	123.095	177.453	47.794	0.772
2	Панкекты в масле 1/50	-/-	50	3.150	0.400	34.400	153.800	0.040	0.706	0.013	0.006	4.500	20.500	9.036	0.030
3	Кофейный напиток с молоком 1/1/80	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:			430	9.523	8.535	84.455	452.730	0.143	1.811	0.054	0.306	199.537	247.360	56.830	0.905

Завтрак 2

1	Компот фруктовый питьевой 1/1/00	121	100	2.930	2.500	11.290	79.380	0.030	0.600	0.010		124.000	95.000	15.000	0.100
Итого:			100	2.930	2.500	11.290	79.380	0.030	0.600	0.010		124.000	95.000	15.000	0.100

Обед

1	Салат из свежих овощей 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 1/1/80	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	Капша гречневая с грибами 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	Кисель фруктов-ягодный 1/1/80	1670	180	0.065	28.548	114.451		0.082			0.038	0.025	0.026	8.200	0.720
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040			0.460	6.600	38.800	11.400	0.900
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:			650	27.563	28.710	100.118	769.114	0.446	21.369	0.475	11.156	110.229	362.275	208.815	7.813

Полдник

1	Макароны запеченные с яйцом 1/1/20	1088	120	5.941	6.471	26.738	188.955	0.072	0.234	0.047	1.842	41.770	73.573	10.230	0.961
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 1/1/80	1675	180	0.108	0.028	13.537	54.829	0.000	0.054	0.000	0.010	11.275	4.455	4.198	0.485
Итого:			320	7.249	6.698	50.675	291.984	0.154	0.288	0.047	1.880	53.070	78.054	22.628	2.167
Всего:				47.265	46.444	246.538	1 593.208	0.773	24.069	0.586	13.342	486.836	782.689	303.273	10.884

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак															
1	Капша чинная 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	Ватрушка с маслом и 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 1/1/80/5	0988	185	0.153	0.033	13.687	55.654	0.020	2.054	0.000	0.010	13.275	5.555	4.798	0.515
Итого:			420	8.733	13.193	49.046	349.850	2.486	3.229	0.082	0.453	228.995	160.583	34.572	1.558

Заявка 2

1	Фрукты свежие по сезону (г)/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 из шавеля с яйцом и сметаной на бульоне 1/180	1303	180	4,304	7,169	5,549	103,934	0,049	9,956	0,029	1,848	31,981	44,994	23,191	1,038
3	Котлета Столиная в соусе 1/80	80	8,896	11,368	11,601	184,300	0,083	1,124	0,048	0,048	2,663	16,774	57,787	25,392	1,578
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 сухофруктов 1/180	145	180	0,675	0,054	20,655	85,806	0,014	0,540		0,743	30,510	20,525	16,425	0,475
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:			660	19,915	25,266	81,018	631,126	0,418	51,403	0,269	6,860	148,805	263,224	122,585	6,079

Полдник

1	Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,652	49,015	293,616	0,108	1,115	0,012	3,590	53,872	85,327	15,230	0,891
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:			310	7,281	7,679	62,552	348,445	0,109	1,169	0,013	3,590	65,147	89,782	19,428	1,376
Всего:				36,579	46,238	201,566	1 368,721	3,048	90,801	0,364	11,102	467,947	530,590	187,584	10,263

06 день попельник (2 недели)

Завтрак															
1	Каша овсяная вязкая 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	Варенг весовые 1/50	-/-	100	1,950	15,300	31,250	270,500	0,025		0,003		4,000	21,000	3,000	0,300
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:			480	8,568	23,603	73,666	541,360	0,161	1,159	0,044	1,020	141,970	202,908	58,892	2,008

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
Итого:			100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400

Обед

1	Салат Морковный с чесноком 1/50	1678	50	0,649	3,047	3,427	43,228	0,030	2,531	0,950	1,510	15,570	27,265	18,285	0,356
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/180	1440	180	3,652	6,285	10,806	114,397	0,055	9,409	0,155	1,798	35,923	42,474	20,383	1,101
3	Макаронник с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	61,980	1,827
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,000	15,264	61,344	0,005	1,800		0,056	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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	26,378	30,317	89,96	738,208	0,358	15,216	1,155	7,461	95,044	230,234	110,985	5,462

Полдник

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/30	1755	130	16,287	11,772	35,745	314,073	2,142	1,184	0,055	1,832	151,444	209,186	23,875	0,663
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:			310	16,395	11,800	49,282	368,902	2,142	1,238	0,055	1,832	162,719	213,641	28,073	1,148
Всего:				51,341	65,72	224,108	1693,271	2,681	18,513	1,254	10,323	406,733	653,783	201,95	11,448

07 день вторник (2 недели)

Завтрак															
1	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом 1/200	1178	200	6,510	6,775	30,379	208,531	0,091	1,105	0,041	0,570	123,095	161,853	30,994	1,552
2	Варенг с маслом и 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	12,073	14,480	58,425	412,315	0,177	1,891	0,095	0,704	296,262	272,786	53,750	2,385

Завтрак 2

1	Упорядок фруктовый пищевой 1/100	121	100	2,930	2,500	11,290	79,380	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
Итого:			100	2,930	2,500	11,290	79,380	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100

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	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	Ухища из курицы 1/80	1716	80	14,079	10,757	2,328	162,443	0,047	1,401		1,049	9,720	100,777	50,184	0,892
4	Рис отварной с маслом 1/130	1700	130	3,276	3,754	35,554	189,103	0,155	0,018	0,018	0,410	35,776	151,588	55,684	1,005
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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:			660	25,002	22,824	90,297	666,616	0,409	27,055	0,338	4,825	109,409	349,430	153,800	4,985

Полдник

1	Голубец лепешный из курицы в соусе 1/100/40	2561	140	13.218	13.602	16.075	239.593	0.092	26.344	0.064	3.226	46.587	130.074	59.485	1.373
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082	0.000	0.000	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	0.038	4.455	4.198	0.485	0.720
Итого:			340	14.526	13.830	40.012	342.622	0.174	26.398	0.064	3.264	57.687	134.555	71.882	2.578
Всего:				54.531	53.634	200.024	1500.933	0.79	55.934	0.507	8.793	692.390	930.857	250.626	8.618
08 день среда (2 недели)															

Завтрак

1	Кашиа овсяная вязкая 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	Печенье ватное 1/50	-/-	50	3.500	3.300	33.000	175.700	0.065	0.000	0.000	0.010	13.275	5.555	4.798	0.515
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0.153	0.033	13.687	55.654	0.020	2.054	0.000	0.010	13.275	5.555	4.798	0.515
Итого:			435	10.163	11.608	75.566	447.385	0.221	3.159	0.041	1.030	152.970	225.008	71.492	2.438
Завтрак 2															
1	Фрукты свежие по сезону (виш/1/100	-/-	100	0.650	0.100	8.950	39.500	0.035	35.000		0.200	25.000	17.000	11.000	1.250
Итого:			100	0.650	0.100	8.950	39.500	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	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	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/80	1766	80	10.249	8.571	19.509	196.174	0.080	0.844	0.024	2.779	29.214	137.070	28.149	1.103
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	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0.065	0.065	28.548	114.451	0.082			0.038	0.025	0.026	8.200	0.720
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040			0.460	6.600	38.800	11.400	0.900
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:			660	23.548	22.843	106.146	724.365	0.515	36.253	0.200	6.639	166.491	373.448	118.988	6.142

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	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0.108	0.028	13.537	54.829	0.000	0.054	0.000	0.038	4.455	4.198	0.485	0.720
3	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:			320	11.064	12.614	25.400	259.382	0.133	0.319	0.184	3.062	80.876	161.982	24.398	3.061
Всего:				45.425	47.165	216.062	1470.431	0.904	74.731	0.426	10.931	425.337	777.437	225.877	12.891
09 день четверг (2 недели)															

Завтрак

1	Кашиа рисовая вязкая молочная с маслом 1/200	1721	200	4.740	6.775	32.479	209.851	0.103	1.105	0.041	0.300	123.095	177.453	47.794	0.772
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/205/10	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	0.038	4.455	4.198	0.485	0.720
Итого:			415	8.778	13.148	56.486	379.385	0.188	1.229	0.082	0.428	235.595	243.433	65.712	1.988
Завтрак 2															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0.000	0.000	11.200	44.801	0.020	0.900		0.010	7.000	7.000	4.000	1.400
Итого:			100	0.000	0.000	11.200	44.801	0.020	0.900		0.010	7.000	7.000	4.000	1.400

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 свежими капустой с картофелем и сметаной	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	Кашиа 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	265.659	157.576	4.428
4	Компот из сухофруктов 1/180	145	180	0.675	0.054	20.655	85.806	0.014	0.540		0.038	0.025	0.026	8.200	0.720
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040			0.460	6.600	38.800	11.400	0.900
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:			650	28.081	26.766	91.531	719.342	0.478	19.609	1.395	11.157	128.027	388.188	230.963	7.928

Полдник

1	Микрокислоты отварные с сыром 1/120/10	1115	130	7.527	6.073	32.260	213.807	0.082	0.070	0.038	1.052	114.202	102.354	13.173	0.782
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0.108	0.028	13.537	54.829	0.000	0.054	0.000	0.038	4.455	4.198	0.485	0.720
3	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:			330	8.835	6.301	56.197	316.836	0.164	0.124	0.038	1.090	125.502	106.835	25.570	1.988
Всего:				45.694	46.215	215.414	1460.364	0.851	21.862	1.515	12.685	496.125	745.456	326.245	13.303
10 день пятница (2 недели)															

Завтрак

1	Кашиа 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
---	---	------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Закупка 1															
1	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	
2	Чай заварной с сахаром 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515	
Итого:			410	9,213	11,333	60,436	380,590	0,275	3,159	0,061	2,818	133,595	205,333	106,012	4,068
Закупка 2															
1	Корбут фруктовый питьевой 1/100	121	100	2,930	2,500	11,290	79,380	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
Итого:			100	2,930	2,500	11,290	79,380	0,030	0,600	0,010		124,000	95,000	15,000	0,100
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
Расходник Ленинградский со сметаной на бульоне															
2	1/180	1438	180	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Гуляши из курицы 1/80	1716	80	14,079	10,757	2,328	162,443	0,047	1,401		1,049	9,720	100,777	50,184	0,892
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 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			660	25,963	26,281	79,458	658,208	0,423	55,827	0,415	5,542	133,503	328,493	139,035	5,678
Подник															
1	Оладьи с ягодами соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,652	49,015	293,616	0,108	1,115	0,012	3,590	53,872	85,327	15,230	0,891
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:			310	7,281	7,679	62,552	348,445	0,109	1,169	0,013	3,590	65,147	89,782	19,428	1,376
Всего:				45,386	47,793	213,735	1,466,622	0,837	60,755	0,498	11,949	456,245	718,608	279,474	11,222