

Заведующий МБДОУ – детский сад № 121

О.В. Фатуллаева

« 10 » 01 2021 г



Примерное 20-дневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательному-речевому развитию воспитанников № 121
(группы дошкольного возраста с 3 до 7 лет)

Меню-раскладка 1 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	204,89	5,88	7,48	23,58		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	Итого:	448,82	11,19	15,22	63,99		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	80,05	1,38	3,70	8,57		60,00
7.056/1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	188,83	2,03	3,07	12,02		200,00
7.н350	Бигус с мясом куры	223,52	21,65	8,32	13,96		230,00
7.024	Кисель из кураги	94,81	0,55	0,01	22,77	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	688,27	29,11	15,64	79,88	0,004	725,00
	Полдник						
7.185	Повидло	62,54	0,08	0	16,26		20,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.14/5	Запеканка из творога с рисом	319,05	16,17	20,17	16,54		100,00
7.075-1	Кефир 170 г	84,35	4,19	4,79	6,14		170,00
	Итого:	446,48	14,41	18,63	47,91		310,00
	Всего:	1741,10	59,69	54,44	213,82	0,004	1580,00

Меню-раскладка 2 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н038/5	Омлет натуральный	146,75	11,78	15,09	3,79		150,00
7.275	Икра кабачковая	0,048	0,004	0,21	0,22		40,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.079	Чай с молоком	49,54	0	0	11,81		200,00
	Итого:	428,27	20,66	25,78	41,45		435,00
	Второй завтрак						
7.202	Апельсин 140 гр	39,69	0,88	0,20	10,09		140,00
	Итого:	39,69	0,88	0,20	10,09		140,00
	Обед						
7.19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом	42,04	0,75	3,13	3,29		60,00
7.н068-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	122,36	5,96	6,15	9,42		200,00
7.6/7/1	Рыба, запеченная в мол.соусе	162,44	16,71	7,87	2,19		80,00
7.64с	Картофельное пюре	146,11	3,00	3,95	22,19		150,00
7.063	Напиток из шиповника	75,63	0,32	0,00	18,17	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,64	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	649,71	30,24	21,64	77,82	0,004	725,00
	Полдник						
7.н123с4	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив.маслом	122,21	2,86	4,75	15,28		180,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	527,81	12,29	17,27	78,97		480,00
	Всего:	1773,51	71,56	69,68	221,06	0,004	1930,00

Меню-раскладка 3 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.162/1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	188,00	4,54	7,15	23,42		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.285	Какао с молоком	96,65	2,76	2,95	13,57		200,00
	Итого:	448,75	12,74	17,84	58,35		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.291	Салат из огурцов раст.маслом	83,08	1,14	3,71	9,50		60,00
7.264	Суп крестьянский со сметаной	104,22	1,90	5,04	11,67		200,00
7.н250	Запеканка капустная с говядиной	284,65	18,76	8,38	28,49		230,00
7.197	Компот из яблок	62,12	0,07	0,07	14,79	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	689,55	19,12	21,92	72,18	0,004	715,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.н121/4	Лапшевник с творогом	293,39	15,26	21,01	19,54		100,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	423,40	17,32	21,48	38,07		335,00
	Всего:	1747,37	54,31	70,35	187,72	0,004	1751,00

Меню-раскладка 4 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н066	Каша манная молочная со слив.маслом	122,21	4,29	5,60	13,79		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
	Итого:	377,50	8,49	12,61	55,85		445,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко	105,16	1,75	0,11	25,44		120,00
	Итого:	105,16	1,75	0,11	25,44		120,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	69,00	0,78	2,45	12,92		60,00
7.30/2	Уха рыбацкая	110,1	6,83	3,35	11,04		200,00
7.256	Гуляш из отварного мяса	169,54	11,49	15,05	4,52		80,00
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	144,70	2,98	3,95	22,01		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	650,17	25,86	25,35	85,84	0,004	725,00
	Полдник						
7.120	Мармелад	49,16	1,11	1,31	8,60		20,00
7.н132	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	122,21	4,29	5,60	13,79		200,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	493,96	3,09	2,12	44,96		410,00
	Всего:	1731,89	56,27	54,45	252,21	0,004	1850,00

Меню-раскладка 5 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.4/4	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	183,42	4,34	6,81	22,71		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром	164,10	5,44	7,74	21,36		51,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,8	2,82	16,87		200,00
	Итого:	506,29	17,39	16,92	70,01		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп.лука с раст.маслом	83,08	1,14	3,71	9,50		60,00
7.32/2/4	Суп фасолевый	118,80	1,73	4,90	12,68		200,00
7.н191	Тефтели из говядины паровые.	192,39	12,29	11,27	5,61		80,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	125,20	3,52	5,53	17,55		150,00
7.110	Компот из кураги	76,88	0,49	0	18,71	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	697,41	22,67	25,95	86,61	0,004	725,00
	Полдник						
7.015	Вафли	254,87	7,40	5,35	45,04		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.50м	Капуста цветная отварная с маслом	153,94	3,90	3,44	25,28		150,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	Итого:	305,96	6,32	4,48	54,48		390,00
	Всего:	1667,19	51,36	52,30	233,14	0,004	1866,00

Меню-раскладка 6 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со слив. маслом	195,31	5,95	8,57	21,95		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	Итого:	439,24	11,26	27,57	62,36		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.017/1	Зеленый горошек	53,97	1,72	0,10	3,49		60,00
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	160,86	1,37	2,76	7,19		200,00
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом куры.	284,65	18,76	8,38	28,49		230,00
7.078	Компот из изюма	76,13	0,17	0,00	18,38	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	646,67	25,52	11,78	80,11	0,004	725,00
	Полдник						
7.18/5	Пудинг из творога с морковью	300,79	11,76	16,21	19,57		100,00
7.185	Повидло	62,54	0,08	0	16,26		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.075-3	Кефир 180 г	97,35	5,03	4,99	6,74		180,00
	Итого:	507,14	18,39	21,38	52,59		320,00
	Всего:	1639,45	55,67	60,83	205,16	0,004	1590,00

Меню-раскладка 7 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С,грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н066	Каша манная молочная с маслом сливочным 200гр	179,72	4,72	6,76	22,19		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		200,00
	Итого:	390,00	10,16	14,50	55,36		451,00
	Второй завтрак						
7.202	Апельсин 140 гр	39,69	0,88	0,20	10,09		140,00
	Итого:	39,69	0,88	0,20	10,09		140,00
	Обед						
7.31/1	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом и раст.маслом	47,66	1,03	3,06	5,33		60,00
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	102,02	1,78	4,10	13,95		200,00
7.355	Биточки рыбные	164,14	15,01	6,67	7,04		80,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	193,66	4,26	5,05	29,37		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	78,31	0,42	0,022	16,48	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	686,85	26,00	19,44	94,73	0,004	725,00
	Полдник						
7.63с	Картофель отварной	153,94	3,90	3,44	25,28		150,00
7.333	Салат из помидоров и огурцов	181,36	6,98	14,20	0,98		60,00
7.023-1	Йогурт питьевой 170 г	128,03	7,49	4,79	12,73		170,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	509,79	19,89	22,61	49,01		400,00
	Всего:	1626,33	56,97	56,75	209,19	0,004	1716,00

Меню-раскладка 8 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н119с	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	195,66	5,38	7,28	22,68		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,30		200,00
	Итого:	477,18	14,26	17,97	60,34		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.288	Салат из помидоров	69,00	0,78	2,45	12,92		60,00
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	68,07	1,52	2,79	7,95		200,00
7.н243/1	Голубцы ленивые в молочном соусе.	275,25	19,53	19,16	17,64		230,00
7.193	Кисель из шиповника	91,96	0,33		21,81	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	605,34	25,66	24,91	82,88	0,004	725,00
	Полдник						
7.н140с/3	Пудинг творожный с изюмом	364,00	14,39	18,15	16,34		100,00
7.004	Сгущенное молоко	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	Итого:	468,35	15,54	19,46	37,87		335,00
	Всего:	1597,27	55,96	62,44	191,19	0,004	1611,00

Меню-раскладка 9 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.275/1	Икра кабачковая	59,41	1,40	0,26	11,14		50,00
7.н038/1	Омлет натуральный	220,13	11,78	15,09	3,79		100,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		200,00
	Итого:	527,18	19,09	23,50	53,16		395,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко	63,36	0,56	0,56	16,61		120,00
	Итого:	63,36	0,56	0,56	16,61		120,00
	Обед						
7.367-3	Огурец консервированный	69,00	0,78	2,45	12,92		60,00
7.н137	Щи с мясом со сметаной	114,28	5,72	6,12	7,29		200,00
7.149с-1	Тефтели рыбные	145,05	12,26	4,46	5,21		80,00
7.64с	Картофельное пюре	146,11	3,00	3,95	22,19		150,00
7.110	Компот из кураги	77,13	0,49	0	18,71	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	606,17	24,74	17,34	78,86	0,004	725,00
	Полдник						
7.н162-5	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	145,03	7,48	4,79	12,72		150,00
7.363	Ряженка 150 г	137,54	4,89	9,13	7,25		150,00
7.015	Вафли	254,87	7,40	5,35	45,04		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	583,90	21,29	19,45	75,03		390,00
	Всего:	1780,43	65,68	62,65	233,03	0,004	1800,00

Меню-раскладка 10 день

Номер ТК	Блюдо	Энергети- ческая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	216,46	6,49	8,14	28,04		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	Итого:	403,78	9,64	13,47	62,33		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп.лука с раст.маслом	83,08	1,14	3,71	11,50		60,00
7.255	Суп-пюре картофельный вегетарианский	217,36	2,61	5,07	12,21		200,00
7.н191	Тефтели из говядины паровые.	192,39	20,29	11,27	6,41		80,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	125,20	3,52	10,73	19,55		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	48,16	0,42	0,022	16,48	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	720,79	29,93	31,16	84,73	0,004	725,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	217,87	7,92	6,79	13,79		180,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.308/6	Печенье	92,38	2,29	3,20	37,07		20,00
	Итого:	406,25	11,73	10,14	72,69		420,00
	Всего:	1577,22	51,80	54,87	229,85	0,004	1690,00

Меню-раскладка 11 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н125с	Каша ячневая на концентрированном молоке со слив. маслом	186,97	5,13	7,44	20,95		200,00
7.035	Батон с маслом	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	Итого:	430,88	10,44	15,18	61,36		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	80,05	1,38	3,70	8,57		60,00
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	196,31	2,95	2,99	14,01		200,00
7.н114	Котлета из мяса куры	122,98	16,24	3,96	4,20		80,00
7.н76с	Капуста тушеная	108,76	2,93	4,82	13,93		150,00
7.024	Кисель из кураги	94,81	0,55	0,01	22,77	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	657,51	26,93	15,84	76,02	0,004	725,00
	Полдник						
7.14/5	Запеканка из творога с рисом	293,39	15,26	21,01	19,54		100,00
7.185	Повидло	62,54	0,08	0	16,26		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.075-3	Кефир 180 г	97,35	5,03	4,99	6,74		180,00
	Итого:	499,74	21,89	26,18	56,56		320,00
	Всего:	1634,53	59,76	57,30	204,04	0,004	1590,00

Меню-раскладка 12 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н038/1	Омлет натуральный	220,13	11,78	15,09	3,79		100,00
7.375	Кукуруза консервированная	55,20	0,99	4,48	4,68		50,00
7.035	Батон с маслом	163,74	5,44	7,74	21,36		45,00
7.022-1	Чай с лимоном.	55,19	0,04	0,004	12,94		200,00
	Итого:	494,26	18,25	27,31	42,77		395,00
	Второй завтрак						
7.010	Банан 140 гр.	87,89	1,47	0,10	21,36		140,00
	Итого:	87,89	1,47	0,10	21,36		140,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	69,00	0,78	2,45	12,92		60,00
7.н068-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	122,20	5,95	6,16	9,37		200,00
7.149с-1	Тефтели рыбные	143,37	12,48	4,46	5,21		80,00
7.64с	Картофельное пюре.	144,70	2,98	3,95	22,01		150,00
7. 3/10	Компот из яблок и чернослива	78,24	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	612,11	25,17	17,68	68,44	0,004	725,00
	Полдник						
7.н076/1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	203,96	6,10	7,76	25,66		180,00
7.023	Йогурт питьевой 150 г	128,01	7,49	4,79	12,73		150,00
7.307-2	Пряник	154,87	7,40	5,35	15,04		50,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	533,30	22,51	18,08	63,45		400,00
	Всего:	1727,56	67,40	63,17	196,02	0,004	1660,00

Меню-раскладка 13 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н091/1	Каша из пшена ириса молочная «Дружба 3» со сливочным маслом	169,27	5,08	6,32	21,76		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,96	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,86		200,00
	Итого:	451,01	13,96	17,01	59,98		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.29/1	Салат из отв.картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом	52,28	0,75	3,13	4,29		60,00
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	130,28	5,71	6,13	9,24		200,00
7.249	Печень говяжья по-строгоновски	195,93	11,74	5,22	1,67		80,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	191,89	5,78	5,24	34,36		150,00
7.15/15	Напиток из клюквы	62,40	0,07	0,07	17,81	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	677,38	26,03	20,15	79,91	0,004	725,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.н040/4	Пудинг творожный с изюмом	290,83	13,86	18,15	16,58		100,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	Итого:	454,37	16,53	19,64	48,29		335,00
	Всего:	1639,16	57,02	56,90	198,28	0,004	1611,00

Номер ТК	Блюдо	Энергети- ческая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н124с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	179,45	4,68	7,28	22,68		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,96	5,44	7,74	21,36		51,00
7.079	Чай с молоком	49,54	0	0	11,81		200,00
	Итого:	392,95	10,12	15,02	44,04		451,00
	Второй завтрак						
7.346	Яблоко 100 гр.	63,36	0,56	0,56	16,61		100,00
	Итого:	63,36	0,56	0,56	16,61		100,00
	Обед						
7.288	Салат из помидоров	47,66	1,03	3,06	5,33		60,00
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	108,49	1,87	4,65	13,93		200,00
7.н 163	Котлета из говядины	222,34	14,70	13,92	3,65		80,00
7.64с	Картофельное пюре.	144,70	2,98	3,95	22,01		150,00
7.110	Компот из кураги	75,60	0,49		18,71	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	653,39	23,05	25,58	76,17	0,004	725,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	117,87	4,29	4,79	13,79		180,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.150/1	Ватрушка с повидлом	256,63	14,72	16,07	40,99		80,00
	Итого:	476,15	20,57	21,04	77,73	0,004	480,00
	Всего:	1585,85	54,30	62,20	214,55	0,004	1756,00

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.5/4/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	221,56	6,39	8,07	26,77		200,00
7.035	Батон с маслом	163,74	5,44	7,74	21,36		45,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		200,00
	Итого:	500,81	14,63	18,63	65,00		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.291	Салат из огурцов с раст.маслом	69,00	0,78	2,45	12,92		60,00
7.30/2	Уха рыбацкая	110,10	6,83	2,32	11,04		200,00
7.7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	273,92	21,64	21,62	16,13		80,00
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	191,89	4,26	5,06	29,36		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	777,76	35,77	31,81	100,92	0,004	725,00
	Полдник						
7.н253/3	Рис в молоке со слив.маслом	62,60	1,10	4,57	15,78		180,00
7.023-1	Йогурт питьевой 170 г	145,08	8,49	5,43	14,43		170,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	254,14	11,11	10,18	40,23		370,00
	Всего:	1579,11	62,01	60,78	216,25	0,004	1640,00

Меню-раскладка 16 день							
Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентр. молоке со сливочным маслом.	197,22	5,93	8,63	22,07		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	Итого:	441,15	11,24	16,37	62,48		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	89,00	0,78	2,45	12,92		60,00
7.056/1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	110,60	10,93	2,32	10,04		200,00
7.190-1с/3	Гуляш из мяса куры	166,47	16,39	11,17	8,12		80,00
7.64с	Пюре картофельное	127,63	2,79	4,04	18,36		150,00
7.063	Напиток из шиповника	75,57	0,32	0	18,17	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	623,87	26,21	20,34	80,15	0,004	725,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.н039-1	Запеканка творожная	302,70	16,94	23,90	29,41		100,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
	Итого:	507,80	18,32	25,21	77,02		335,00
	Всего:	1637,57	60,46	62,02	229,75	0,004	1605,00

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н026	Каша из гречи и риса молочная (Дружба) со сливочным маслом	228,93	7,84	7,90	23,64		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.079	Чай с молоком	96,65	2,76	2,96	13,57		200,00
	Итого:	457,71	13,71	16,19	58,57		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	83,08	1,14	3,71	9,50		60,00
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	107,44	2,43	3,89	10,30		200,00
7.н 163	Котлета из говядины	242,34	14,70	13,92	3,65		80,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	145,20	2,54	5,53	17,75		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.32/2/1	Гренки	75,41	2,57	0,28	16,41		20,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	786,32	25,65	27,69	89,08	0,004	745,00
	Полдник						
7.43/2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	282,81	16,31	15,48	41,92		160,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	384,46	17,97	15,66	64,87		380,00
	Всего:	1674,89	57,83	59,64	213,62	0,004	1570,00

Меню-раскладка 18 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н119-с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	196,98	5,37	7,68	22,68		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,96	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,30		200,00
	Итого:	480,72	14,25	18,37	60,34		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.288	Салат из помидоров	47,66	1,03	3,06	5,33		60,00
7.н086/2	Суп гороховый	184,42	5,22	5,05	26,72		200,00
7.152	Азу	285,18	14,37	12,82	20,27		230,00
7.15/15	Напиток из клюквы	62,12	0,07	0,07	14,79	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	633,98	22,67	21,36	79,65	0,004	725,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.19/5	Суфле творожное	319,05	16,17	20,17	16,54		100,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.363	Ряженка 150 г	126,51	4,49	8,99	6,14		150,00
	Итого:	541,18	23,29	30,65	41,30		335,00
	Всего:	1702,28	60,17	70,36	191,39	0,004	1611,00

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н038/1	Омлет натуральный	220,13	11,78	15,09	3,79		100,00
7.375	Кукуруза консервированная	55,20	0,99	4,48	4,68		50,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,96	5,44	7,74	21,36		51,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		200,00
	Итого:	554,80	21,01	30,13	46,70		401,00
	Второй завтрак						
7.131	Яблоко	63,36	0,56	0,56	16,61		140,00
	Итого:	63,36	0,56	0,56	16,61		140,00
	Обед						
7.29/1	Салат из отв.картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом	42,28	0,75	3,13	3,29		60,00
7.н146	Щи вегетарианские со сметаной.	122,36	5,96	6,15	9,42		200,00
7.355	Биточки рыбные	181,74	15,03	6,69	7,05		80,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами	219,00	4,09	7,19	32,46		150,00
7.110	Компот из кураги	76,87	0,49	0	18,71	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	696,76	29,30	23,52	83,47	0,004	725,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	117,87	4,29	4,79	13,79		180,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.150/1	Ватрушка с повидлом	183,02	1,60	0,19	10,59		80,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	402,54	7,45	5,16	47,33		480,00
	Всего:	1717,46	58,32	59,37	194,11	0,004	1746,00

Меню-раскладка 20 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н043	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	179,59	4,58	16,33	22,19		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,96	5,44	7,74	21,36		51,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	Итого:	398,74	10,06	24,07	56,49		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	69,00	2,30	5,48	12,92		60,00
7.н136-1	Борщ вегетарианский со сметаной	176,62	1,92	5,79	14,40		200,00
7.10/8/2	Печень в молочном соусе	167,23	19,96	9,72	6,04		80,00
7.64с	Пюре картофельное	127,63	2,79	4,04	18,36		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	673,33	29,23	25,39	83,19	0,004	725,00
	Полдник						
7.304-	Мармелад	77,30	8,58	4,32	0		30,00
7.18/3	Рагу из овощей	131,92	2,79	4,04	28,36		150,00
7.410	Бифидок	128,01	7,49	4,79	22,84		170,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	383,69	20,38	13,33	61,22		370,00
	Всего:	1502,16	60,17	62,89	211,00	0,004	1646,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575866

Владелец Фатуллаева Ольга Владимировна

Действителен с 12.05.2022 по 12.05.2023