

Заведующий МБДОУ «детский сад № 121
Фатуплаева
«10» 2018 г



Примерное 20-дневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением деятельности по познавательному-речевому развитию воспитанников № 121
(безмолочное меню)

Меню-раскладка 1 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						200,00
2021/1/6/4	Каша пшеничная безмолочная с раст.маслом	380,64	4,32	4,68	28,68		40,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		200,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,27	0,00	0,00	11,81		20,00
2021/1/7.	Джем	53,00	0,08	0,00	14,04		460,00
	Итого:	553,41	6,71	5,58	70,70		
	Второй завтрак						100,00
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		
	Обед						60,00
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	78,83	1,43	3,34	8,45		200,00
2021/22/2/	Суп-лапша на курином бульоне	111,78	5,70	3,49	12,46		150,00
2021/11/3.	Капуста тушеная	104,53	3,54	2,83	17,64		70,00
2021/1/9.	Мясо кур отварное (порц. без кости)	126,25	0,04	0,00	0,28	0,004	200,00
7.024	Кисель из кураги	94,81	0,55	0,01	22,77		30,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,20	1,52	0,18	10,02		730,00
	Итого:	616,70	14,76	10,21	84,16	0,004	
	Полдник						20,00
7.298	Печенье	114,50	2,60	1,30	10,02		20,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,20	1,52	0,18	10,02		150,00
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	220,60	2,81	4,32	39,98		5,00
2021/2/	Масло подсолнечное	44,95	0,00	5,00	0,00		140,00
7.131	Фрукты	63,36	0,56	0,56	16,61		200,00
7.022-3	Чай с лимоном	54,71	0,04	0,00	12,93		535,00
	Итого:	544,32	7,53	11,36	89,56		
	Всего:	1715,93	27,54	26,54	260,68	0,004	1825,00

Меню-раскладка 2 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/2/6-1	Омлет безмолочный паровой или запеченный	94,20	2,395	2,025	0,135		150,00
2021/28/4	Икра кабачковая	73,20	1,20	5,40	0,135		60,00
2021/2/	Масло подсолнечное	44,95	0,00	5,00	0,00		5,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		40,00
2021/27/1-	Чай (вариант 2)	49,54	0	0	11,81		200,00
	Итого:	292,235	5,905	13,32	24,035		455,00
	Второй завтрак						
7.012	Апельсин	42,00	0,945	0,21	10,815		150,00
	Итого:	42,00	0,945	0,21	10,815		150,00
	Обед						
7.19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом	64,28	0,61	6,08	2,42		60,00
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню)	81,18	1,75	3,725	9,62		200,00
2021/9/7	Запеканка из рыбы с морковью	149,315	16,165	5,545	5,90		80,00
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока)	171,16	3,175	3,89	27,835		150,00
7.063	Напиток из шиповника	71,05	0,48	0,00	17,27	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	616,39	30,525	15,30	74,695	0,004	740,00
	Полдник						
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с раст.маслом	271,08	3,76	3,975	20,735		200,00
7.022-3	Чай с лимоном	54,71	0,04	0,00	12,93		200,00
2021/12/1.	Булочка «Ягодка»	228,685	5,83	0,93	44,46		75,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	600,675	11,15	5,09	97,155		495,00
	Всего:	1551,39	48,525	33,92	206,70	0,004	1840,00

Меню-раскладка 3 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/2/5	Каша гречневая безмолочная с раст. маслом						
2021/3/7	Батон	356,22	4,06	5,53	28,71		200,00
2021/2/7/1	Чай (вариант 2)	70,50	2,31	0,90	15,99		40,00
2021/2/	Масло подсолнечное	49,54	0	0	11,81		200,00
	Итого:	44,95	0,00	5,00	0,00		5,00
	Второй завтрак	521,21	6,37	11,43	56,51		445,00
7.031/1	Сок фруктовый 100г						
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
7.291	Салат из огурцов раст.маслом						
2021/3/8/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	37,02	0,61	2,58	2,65		60,00
2021/4/8/9	Голубцы с мясом говядины и рисом	93,60	1,78	3,71	12,36		200,00
7.197	Компот из яблок	261,82	17,09	13,41	12,57		200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	83,80	0,38	0,36	20,06	0,004	200,00
7.050	Хлеб пшеничный	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
	Итого:	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Полдник	555,36	23,36	7,19	70,20	0,004	710,00
2021/8/3/	Каша рисовая рассыпчатая						
2021/2/	Масло подсолнечное	327,96	11,14	5,15	55,23		150,00
7.022-1	Чай с лимоном	44,95	0,00	5,00	0,00		5,00
2021/1/7/	Рыба отварная	54,71	0,04	0,00	12,93		200,00
2021/2/8/4	Икра кабачковая	151,32	21,77	1,155	0,00		75,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	73,20	1,20	5,40	0,135		60,00
	Итого:	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Всего:	698,34	35,67	16,885	78,315	0,004	510,00
		1821,31	65,90	35,605	215,125		1765,00

Меню-раскладка 4 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/1/+6	Йогурт отварное	62,80	4,79	4,05	0,27		40,00
2021/46/4	Макаронные изделия отварные	303,58	5,01	3,21	34,79		150,00
2021/1/7.	Джем	53,00	0,08	0,00	14,04		20,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		40,00
2021/27/1	Чай	37,90	0	0	9,08		200,00
	Итого:	527,78	12,19	8,16	74,17		450,00
	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						
2021/21/1/	Салат из свежих огурцов и томатов с раст.маслом	47,53	0,60	3,70	2,78		60,00
7.30/2	Уха рыбацкая	125,57	6,99	2,73	12,50		200,00
2021/12/8.	Гуляш из мяса говядины	207,82	15,76	12,29	3,69		80,00
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	198,35	5,27	5,52	32,55		150,00
2021/6/11	Компот из сухофруктов	80,90	0,98	0,05	17,82	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	760,97	33,10	24,83	91,90	0,004	740,00
	Полдник						
2021/64/3.	Запеканка капустная	130,40	5,74	1,93	20,72		150,00
2021/5/9	Биточки(котлеты) из мяса кур	125,93	15,41	3,36	6,69		70,00
7.298	Печенье	114,50	2,60	1,30	10,02		20,00
7.022-1	Чай с лимоном	54,71	0,04	0,00	12,93		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	345,81	9,90	3,41	53,96		390,00
Всего:		1697,92	55,75	36,96	236,64	0,004	1720,00

Меню-раскладка 5 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/11/4.	Каша пшенная безмолочная с раст. маслом	298,965	4,325	5,555	27,84		200,00
2021/2/	Масло подсолнечное	44,95	0,00	5,00	0,00		5,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		40,00
2021/27/1	Чай	18,95	0,00	0,00	4,54		200,00
	Итого:	433,365	6,635	11,45	48,37		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						
7.288	Салат из помидоров	41,99	0,75	3,125	3,275		60,00
7.086	Суп гороховый	95,895	3,945	1,31	16,165		200,00
2021/39/8/	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	226,64	15,345	13,525	5,47		80,00
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока)	171,16	3,175	3,89	27,835		150,00
7.110	Компот из кураги	76,46	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
7.050	Хлеб пшеничный	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	712,945	27,205	22,39	94,015	0,004	740,00
	Полдник						
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
2021/32/3/	Рату из овощей	124,865	2,705	3,605	19,125		150,00
7.120	Мармелад	49,16	1,11	1,31	8,60		20,00
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню)	212,39	12,62	12,10	0,28		70,00
7.022-1	Чай с лимоном	54,71	0,04	0,00	12,93		200,00
	Итого:	438,165	16,885	15,885	42,355		460,00
	Всего:	1630,875	51,225	49,825	191,84	0,004	1745,00

Меню-раскладка 6 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с раст. маслом	271,08	3,76	3,975	29,735		200,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		40,00
2021/27/1	Чай (вариант 2)	49,54	0	0	11,81		200,00
2021/1/7.	Джем	50,00	4,32	0,00	13,33		5,00
	Итого:	441,12	10,39	4,875	70,865		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	23,60	1,725	0,105	3,50		60,00
2021/22/2/	Суп-лапша на курином бульоне	81,32	5,685	0,595	12,42		200,00
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом курь.	237,225	18,715	4,03	28,26		230,00
7.078	Компот из изюма	75,47	0,17	0,00	18,375	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	518,415	29,795	5,27	85,115	0,004	740,00
	Полдник						
2021/11/3.	Капустя тушеная	104,19	3,515	2,835	17,56		150,00
2021/1/8/	Мясо говядины отварное	166,22	13,215	10,565	0,675		75,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
7.022-1	Чай с лимоном	54,71	0,04	0,00	12,93		200,00
	Итого:	354,93	10,92	15,49	36,70		445,00
	Всего:	1360,865	51,605	25,735	202,78	0,004	1730,00

Меню-раскладка 7 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С,грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/19/4/	Каша безмолочная ассорти (рис, греча) с раст.маслом	138,80	2,18	5,05	20,05		200,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,27	0,00	0,00	11,81		200,00
2021/2/	Масло подсолнечное	44,95	0,00	5,00	0,00		5,00
	Итого:	303,52	4,49	10,95	47,85		445,00
	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
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню)	81,18	1,75	3,725	9,62		200,00
2021/9/7	Запеканка из рыбы с морковью	149,315	16,165	5,545	5,90		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
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	650,925	27,125	17,942	89,26	0,004	740,00
	Полдник						
2021/1/3.	Картофель отварной	186,76	3,90	3,96	25,28		150,00
2021/21/1/	Салат из свежих огурцов и томатов с раст.маслом	47,53	0,60	3,70	2,78		60,00
7.022-1	Чай с лимоном	54,71	0,04	0,00	12,93		200,00
7.015	Вафли	154,87	6,40	5,35	25,04		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	490,07	12,46	13,19	76,05		450,00
	Всего:	1483,935	44,955	42,282	223,25	0,004	1775,00

Меню-раскладка 8 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/1/4.	Каша пшениная безмолочная с раст. маслом	398,62	4,32	5,56	27,84		200,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		40,00
2021/27/1	Чай (вариант 2)	49,54	0	0	11,81		200,00
2021/1/7.	Джем	50,00	4,32	0,00	13,33		5,00
	Итого:	568,66	10,95	6,46	68,97		445,00
	Второй завтрак						
2021/33/2	Сок фруктовый 150г	64,90	0,80	0,20	15,50		150,00
	Итого:	64,90	0,80	0,20	15,50		150,00
	Обед						
7.288	Салат из помидоров	41,99	0,75	3,13	3,29		60,00
2021/16/2	Суп картофельный с бобовыми	61,85	1,09	1,76	9,72		200,00
2021/3/8.	Мясо говядины, тушенное с овощами	488,86	25,55	24,30	31,85		230,00
7.063	Напиток из шиповника	71,05	0,48	0,00	17,27	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	764,55	31,37	29,73	84,69	0,004	740,00
	Полдник						
2021/32/3/	Рагу из овощей	124,865	2,705	3,605	19,125		150,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню)	212,39	12,62	12,10	0,28		70,00
7.022-1	Чай с лимоном	54,71	0,04	0,00	12,93		200,00
	Итого:	438,165	16,885	15,885	42,355		440,00
	Всего:	1835,775	59,705	52,175	206,385	0,004	1775,00

Меню-раскладка 9 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/2/6-1	Омлет безмолочный паровой или запеченный	94,20	2,395	2,025	0,135		150,00
2021/28/4	Икра кабачковая	73,20	1,20	5,40	0,135		60,00
2021/2/	Масло подсолнечное	44,95	0,00	5,00	0,00		5,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		40,00
2021/27/1-	Чай (вариант 2)	49,54	0	0	11,81		200,00
	Итого:	292,235	5,905	13,32	24,035		455,00
	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	Огулец консервированный	69,00	0,78	2,45	12,92		60,00
2021/6/2.	Щи из свежей капусты	114,28	5,72	6,12	7,29		200,00
2021/1/7/	Рыба отварная	151,32	21,77	1,155	0,00		80,00
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока)	171,16	3,175	3,89	27,835		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
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	532,37	35,435	14,155	89,315	0,004	740,00
	Полдник						
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая	264,71	3,72	3,925	30,17		150,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
2021/5/9	Биточки(котлеты) из мяса кур	125,93	15,41	3,36	6,69		70,00
2021/12/1.	Булочка «Ягодка»	228,685	5,83	0,93	44,46		75,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	720,975	26,52	8,40	104,27		440,00
	Всего:	1608,94	68,42	36,435	234,23	0,004	1755,00

Меню-раскладка 10 дней

Номер ТК	Было	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						200,00
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с раст. маслом	298,965	4,325	5,555	27,84		5,00
2021/2/	Масло подсолнечное	44,95	0,00	5,00	0,00		40,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		5,00
2021/1/7.	Джем	50,00	4,32	0,00	13,33		200,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		450,00
	Итого:	460,605	6,675	6,459	56,76		
	Второй завтрак						150,00
2021/33/2	Сок фруктовый 150г	64,90	0,80	0,20	15,50		150,00
	Итого:	64,90	0,80	0,20	15,50		
	Обед						60,00
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп.-лука с раст.маслом	83,08	1,14	3,71	9,50		200,00
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	93,60	1,78	3,71	12,36		80,00
2021/39/8/	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	226,64	15,345	13,525	5,47		150,00
2021/23/3/	Свекла, тушенная с яблоком	156,80	3,52	8,93	17,55		200,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	48,16	0,42	0,03	16,48	0,004	30,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		740,00
	Итого:	724,985	28,47	22,875	91,50	0,004	
	Полдник						200,00
2021/8/3/	Картофель, запеченный с яйцом	327,96	11,14	15,15	55,23		200,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		5,00
2021/2/	Масло подсолнечное	44,95	0,00	5,00	0,00		50,00
7.307-2	Пираник	154,87	7,40	5,35	25,04		475,00
	Итого:	623,52	20,06	15,68	85,415		
	Всего:	1855,51	55,705	54,149	242,775	0,004	1815,00

Меню-раскладка 11 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с раст. маслом	380,64	4,32	5,555	27,84		200,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		40,00
2021/1/7.	Джем	50,00	0,08	0,00	13,33		20,00
7.354/4	Чай	26,53	0,00	0,00	6,36		200,00
	Итого:	527,67	6,71	6,455	63,52		460,00
	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						
2021/42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	90,30	1,69	3,39	10,71		60,00
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	102,30	2,05	3,75	14,10		200,00
2021/5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	125,93	15,41	3,36	6,69		70,00
2021/11/3.	Капуста тушеная	92,05	2,72	2,80	14,78		150,00
2021/10/12	Компот из кураги и изюма	174,44	0,70	0,01	21,72	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	685,82	26,07	11,05	90,56	0,004	730,00
	Полдник						
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	220,60	2,81	4,32	39,98		150,00
2021/2/	Масло подсолнечное	44,95	0,00	5,00	0,00		5,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
2021/27/1-	Чай (вариант 2)	18,95	0	0	4,54		200,00
	Итого:	330,70	4,33	9,50	54,54		375,00
	Всего:	1603,67	38,04	27,105	222,66	0,004	1665,00

Меню-раскладка 12 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	396,28	9,60	11,91	0,58		150,00
7.375	Кукуруза консервированная	49,00	1,17	0,22	9,29		50,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		40,00
7.022-1	Чай с лимоном.	54,71	0,04	0,004	12,93		200,00
	Итого:	570,49	13,12	13,034	38,79		445,00
	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						
2021/21/1/	Салат из свежих огурцов и томатов с раст.маслом	47,53	0,060	3,67	10,03		60,00
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню)	80,22	1,54	3,70	2,78		200,00
2021/1/-7	Рыба отварная	151,84	21,77	1,15	0,00		80,00
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока)	144,70	2,98	3,95	22,01		150,00
2021/6/11	Компот из сухофруктов	161,80	0,98	0,05	17,82	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	686,89	30,83	13,06	75,20	0,004	740,00
	Полдник						
2021/19/4/	Каша безмолочная ассорти (рис, греча) с раст.маслом	138,80	2,18	5,05	20,05		200,00
2021/27/1-	Чай (вариант 2)	18,95	0	0	4,54		200,00
7.307-2	Пирог	154,87	7,40	5,35	45,04		50,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	358,82	11,10	10,58	79,65		470,00
	Всего:	1704,09	56,52	36,774	215,00	0,004	1795,00

Меню-раскладка 13 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, граммы	Жиры, граммы	Углеводы, граммы	Витамин С, граммы	Выход блюда, граммы
	Завтрак						
2021/11/4.	Каша пшенная безмолочная с раст. маслом	298,965	4,325	5,555	27,84		200,00
2021/2/	Масло подсолнечное	44,95	0,00	5,00	0,00		5,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		40,00
2021/2/7/1-	Чай (вариант 2)	18,95	0	0	4,54		200,00
	Итого:	433,365	6,635	11,455	48,37		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						
7.29/1	Салат из отв.картофеля, моркови, свеклы с реп.лукком, сол.отуцом	42,28	0,75	3,13	3,29		60,00
2021/6/2.	Щи из свежей капусты	55,90	5,72	6,12	7,29		200,00
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню)	208,44	12,62	12,10	0,28		70,00
2021/4/6/4	Макаронные изделия отварные	232,12	5,01	3,21	34,79		150,00
7.15/15	Напиток из клюквы	62,40	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
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	701,94	27,67	25,17	83,00	0,004	730,00
	Полдник						
2021/1/8/	Мясо говядины отварное	166,22	13,215	10,565	0,675		75,00
2021/1/3.	Картофель отварной	186,76	3,90	3,96	25,28		150,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	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	18,675	14,709	48,905		445,00
	Всего:	1636,075	53,48	51,434	187,375	0,004	1720,00

Меню-раскладка 14 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с раст. маслом	271,08	3,76	3,975	29,735		200,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		40,00
2021/27/1	Чай (вариант 2)	49,54	0	0	11,81		200,00
2021/1/7.	Джем	50,00	4,32	0,00	13,33		5,00
	Итого:	441,12	10,39	4,875	70,865		445,00
	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						
7.288	Салат из помидоров	47,66	1,03	3,06	5,33		60,00
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню)	80,22	1,54	3,70	2,78		200,00
2021/39/8/	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	226,64	15,345	13,525	5,47		80,00
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока)	171,16	3,175	3,89	27,835		150,00
7.110	Компот из кураги	75,60	0,49	0,00	18,71	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	702,08	25,08	24,715	82,685	0,004	740,00
	Подник						
	Огурец свежий порционный	6,30	0,36	0,04	1,71		45,00
2021/32/3/	Ратун из овощей	124,865	2,705	3,605	19,125		150,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
2021/12/1.	Булочка «Богодка»	228,685	5,83	0,93	44,46		75,00
	Итого:	461,24	10,455	4,759	88,245	0,004	490,00
	Всего:	1667,80	46,485	34,909	258,405	0,004	1815,00

Меню-раскладка 15 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/19/4/	Каша безмолочная ассорти (рис, греча) с раст.маслом	138,80	2,18	5,05	20,05		200,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,27	0,00	0,00	11,81		200,00
2021/2/	Масло подсолнечное	44,95	0,00	5,00	0,00		5,00
	Итого:	303,52	4,49	10,95	47,85		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	2,65		60,00
7.30/2	Уха рыбацкая	110,10	6,83	2,32	11,04		200,00
2021/3/8.	Мясо говядины, тушенное с овощами	488,86	25,55	24,30	31,85		230,00
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
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	847,01	36,94	29,61	87,03	0,004	740,00
	Полдник						
2021/64/3.	Запеканка капустная	130,40	5,74	7,38	20,72		150,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
2021/1/9.	Мясо кур отварное (порц., без кости)	126,25	0,04	0,00	0,28		70,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
7.307	Пряник	140,00	1,92	1,12	31,08		40,00
	Итого:	498,04	9,26	8,684	75,03		480,00
	Всего:	1694,97	51,19	49,344	220,01	0,004	1765,00

Меню-раскладка 16 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						200,00
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	261,40	5,93	8,63	26,07		40,00
2021/3/7	Батон	132,13	3,11	5,33	21,36		200,00
2021/27/12	Чай (вариант 2)	111,80	2,20	2,41	19,05		20,00
2021/1/7.	Джем	50,00	4,32	0,00	13,33		460,00
	Итого:	441,15	11,24	16,37	62,48		
	Второй завтрак						100,00
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		
	Обед						60,00
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	69,00	0,78	2,45	12,92		200,00
2021/22/2/	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	189,20	2,03	1,46	10,04		80,00
7.190-1с/3	Гуляш из мяса куры	152,08	16,39	11,17	2,97		150,00
2021/4/3/1	Пюре картофельное (без молока)	127,63	2,79	4,04	18,36	0,004	200,00
7.063	Напиток из шиповника	75,57	0,32	0	18,17		30,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,20	1,52	0,18	10,02		740,00
	Итого:	653,87	26,21	20,34	80,15	0,004	
	Полдник						20,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,20	1,52	0,18	10,02		150,00
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	220,60	4,81	4,32	39,98		5,00
2021/2/	Масло подсолнечное	44,95	0,00	5,00	0,00		200,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		375,00
	Итого:	507,80	18,32	25,21	77,02		
	Всего:	1637,57	60,46	59,86	235,89	0,004	1845,00

Меню-раскладка 17 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/19/4/	Каша безмолочная ассорти (рис, греча) с раст.маслом	197,32	5,51	7,90	23,64		200,00
2021/3/7	Батон	132,13	3,11	5,33	21,36		40,00
2021/27/12	Чай (вариант 2)	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	Итого:	457,71	13,71	18,60	58,57		440,00
	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						
7.271/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и печеного лука с растител. маслом	83,08	1,14	3,71	9,50		60,00
7.28/2	Суп-пюре из овощей с крупой	91,44	2,43	3,89	10,30		200,00
2021/39/8/	Фрикадельки из мяса говядины	272,08	19,72	17,43	2,43		80,00
2021/23/3/	Свекла, тушенная с яблоком	125,20	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
	Итого:	622,09	23,76	23,87	74,51	0,004	740,00
	Полдник						
2021/46/4	Макаронные изделия отварные	202,81	6,31	5,48	27,72		150,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.014	Огурец свежий порционный	10,02	1,60	0,19	1,59		50,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	357,82	7,91	5,66	64,87		420,00
	Всего:	1622,21	54,75	53,76	222,47	0,004	1870,00

Меню-раскладка 18 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
		196,98	5,37	7,68	22,68		200,00
2021/1/4.	Каша пшениная безмолочная с раст. маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		40,00
2021/3/7	Батон	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
2021/27/12	Чай (вариант 2)	44,95	0,00	5,00	0,00		5,00
2021/2/	Масло подсолнечное	478,50	14,25	18,37	60,34		445,00
	Итого:						
	Второй завтрак						
		46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:						
	Обед						
		47,66	1,03	3,06	5,33		60,00
7.288	Салат из помидоров	115,89	3,90	3,48	15,69		200,00
7.н086/2	Суп гороховый	285,18	14,37	12,82	20,27		230,00
7.152	Азу	62,12	0,07	0,07	14,79	0,004	200,00
7.197	Компот из яблок	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	633,98	22,67	21,36	79,65	0,004	740,00
	Итого:						
	Подник						
		327,96	11,14	5,15	55,23		150,00
2021/8/3/	Каша рисовая рассыпчатая	44,95	0,00	5,00	0,00		5,00
2021/2/	Масло подсолнечное	54,71	0,04	0,00	12,93		200,00
7.022-1	Чай с лимоном	151,32	21,77	1,155	0,00		75,00
2021/1/7/	Рыба отварная	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	423,40	17,32	21,48	48,07		450,00
	Итого:						
		1835,57	59,52	70,36	210,10	0,004	1735,00
	Всего:						

Меню-раскладка 19 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	396,28	9,60	11,91	0,58		150,00
7.375	Кукуруза консервированная	49,00	1,17	0,22	9,29		50,00
2021/3/7	Батон	70,50	2,31	0,90	15,99		40,00
7.022-1	Чай с лимоном.	54,71	0,04	0,004	12,93		200,00
	Итого:	570,49	13,12	13,034	38,79		440,00
	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
2021/6/2.	Ци из свежей капусты	114,28	5,72	6,12	7,29		200,00
7.355	Биточки рыбные	161,74	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
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	712,79	29,68	23,14	92,85	0,004	725,00
	Полдник						
2021/6/3.	Запеканка капустная	130,40	5,74	7,38	20,72		150,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
2021/1/9.	Мясо кур отварное (порц, без кости)	126,25	0,04	0,00	0,28		70,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,20	1,52	0,18	10,02		20,00
2021/12/1.	Булочка «Ягодка»	228,685	5,83	0,93	44,46		75,00
		586,67	13,17	8,94	88,43		515,00
	Всего:	1726,63	58,85	51,93	218,92	0,004	1896,00

Меню-раскладка 20 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с раст.маслом	271,08	3,76	3,975	20,735		200,00
2021/3/7	Батон	132,13	3,11	5,33	21,36		40,00
2021/27/12	Чай (вариант 2)	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
2021/2/	Масло подсолнечное	44,95	0,00	5,00	0,00		5,00
	Итого:	478,50	14,25	18,37	60,34		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	69,00	0,78	2,45	12,92		60,00
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню)	181,18	1,75	3,725	9,62		200,00
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню)	212,39	12,62	12,10	0,28		70,00
2021/4/3/1	Пюре картофельное (без молока)	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
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	673,33	29,23	25,39	83,19	0,004	730,00
	Поддник						
7.304-	Мармелад	77,30	8,58	4,32	0		30,00
2021/32/3/	Рагу из овощей	124,865	2,705	3,605	19,125		150,00
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
	Итого:	383,69	9,06	8,82	61,22		400,00
	Всего:	1626,79	52,74	53,16	227,32	0,004	1675,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575866

Владелец Фатуллаева Ольга Владимировна

Действителен с 12.05.2022 по 12.05.2023