

утверждаю:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 121


«22»  2024 г.

МБДОУ – детский сад № 121

Примерное 20-дневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения-детский сад общеразвивающего с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-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	244,89	5,88	8,48	29,58		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	25,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	125,80	2,30	2,41	19,95		200,00
	Итого:	502,91	11,29	16,22	74,89		445,00
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Итого:	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Обед						
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	83,05	1,88	3,70	9,57		60,00
7.056/1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	188,83	2,93	6,37	22,02		200,00
7.н350	Бигус с мясом куры	223,52	20,65	8,32	13,96		230,00
7.024	Кисель из кураги	127,81	0,85	0,01	30,77	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	677,81	28,29	18,76	88,86	0,005	735,00
	Полдник						
7.185/1	Повидло	62,54	0,08	0	22,26		20,00
7.14/5/2	Запеканка из творога с рисом	414,40	15,33	23,89	29,51		100,00
7.40/1/3	Ацидофилин	101,14	6,33	5,76	9,01		150,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	625,54	23,26	29,83	70,80		310,00
	Всего:	1990,26	63,84	65,01	254,75	0,005	1720,00

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	186,75	11,78	15,09	3,79		150,00
7.275/2	Икра кабачковая	0,048	0,004	0,21	0,22		40,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	35,36		51,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	Итого:	468,32	20,66	25,99	55,67		441,00
	Второй завтрак						
7.012	Апельсин	42,00	0,95	0,21	10,82		150,00
	Итого:	42,00	0,95	0,21	10,82		150,00
	Обед						
7.288	Салат из помидоров	42,04	0,75	3,13	3,29		60,00
7.н068-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200,36	5,96	9,15	19,42		200,00
7.6/7/1	Рыба, запеченная в мол.соусе	182,44	12,71	8,87	2,19		80,00
7.64с	Картофельное пюре	146,11	3,00	3,95	25,19		150,00
7.063	Напиток из шиповника	75,63	0,32	0,00	18,17	0,005	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:	747,71	26,24	25,64	90,82	0,005	745,00
	Полдник						
7.н123с4	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив.маслом	192,21	2,86	4,75	25,28		180,00
7.120	Мармелад	110,14	0,80	0	25,62		25,00
7.082	Снежок	164,19	5,04	6,33	21,93		150,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	513,00	10,22	11,26	82,85		375,00
	Всего:	1771,03	58,07	63,10	240,16	0,005	1721,00

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	5,15	34,42		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром	163,74	5,44	7,74	35,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком	96,65	2,76	2,95	15,57		200,00
	Итого:	448,75	12,74	15,84	85,35		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Итого:	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Обед						
7.31/1/1	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом и раст.маслом	69,26	1,36	4,70	2,84		50,00
7.264	Суп крестьянский со сметаной	114,22	2,90	5,04	18,67		200,00
7.н163/7	Котлета мясная	189,78	12,98	12,78	38,01		70,00
7.151-4	Макаронные изделия отварные	221,18	4,09	5,77	35,12		150,00
7.197	Компот из яблок	72,12	0,09	0,07	14,79	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	728,44	30,83	33,18	96,87	0,005	715,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,16	1,11	1,61	8,60		15,00
7.16/5	Запеканка из творога с яблоками	443,36	16,38	18,69	32,73		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	0,23	10,02		20,00
	Итого:	601,07	28,97	25,29	80,36		335,00
	Всего:	1962,26	73,54	74,51	282,78	0,005	1711,00

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 сливочным маслом	195,66	5,38	7,28	32,68		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,71	0	0	11,81		200,00
	Итого:	377,50	8,49	12,61	65,85		445,00
	Второй завтрак						
7.131	Яблоко	105,16	1,75	0,11	25,44		140,00
	Итого:	105,16	1,75	0,11	25,44		140,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	26,61	0,67	3,16	3,02		60,00
7.30/2	Уха рыбацкая	149,10	6,83	13,35	21,04		200,00
7.256	Гуляш из отварного мяса	169,54	11,49	15,05	4,52		80,00
7.64с	Каша гречневая рассыпчатая	146,11	3,00	3,95	25,19		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	689,17	25,86	35,35	95,84	0,005	735,00
	Полдник						
7.18/3	Рагу из овощей	122,21	4,29	5,60	13,79		150,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.150/1	Ватрушка с повидлом	282,21	0,27	5,11	35,74		80,00
	Итого:	506,07	11,68	10,95	72,48		430,00
	Всего:	1780,89	56,27	64,45	259,61	0,005	1790,00

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
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
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		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Итого:	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп.лука с раст.маслом	73,76	0,98	4,05	7,97		50,00
7.32/2/4	Суп фасолевый	158,80	5,73	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	8,53	37,55		150,00
7.110	Компот из кураги	76,88	0,49	0	18,71	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	747,41	27,67	28,95	106,61	0,005	735,00
	Полдник						
7.307-2	Пряник	167,01	2,29	4,33	37,07		50,00
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	122,21	4,29	5,60	13,79		150,00
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:	446,95	10,71	12,19	54,48		420,00
	Всего:	1884,65	56,77	58,26	251,30	0,005	1786,00

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	45,95		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	87,36		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Итого:	184,00	1,00	0,20	20,20		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	254,86	1,37	2,76	17,19		200,00
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом кури.	284,65	18,76	8,38	28,49		230,00
7.078	Компот из изюма	96,13	0,17	0,00	18,38	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	790,67	25,52	11,78	90,11	0,005	735,00
	Полдник						
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью	443,36	16,38	18,69	32,73		100,00
7.185	Повидло	62,54	0,08	0,18	16,26		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.075	Кефир	98,54	5,0	0,15	11,01		150,00
	Итого:	588,52	19,01	20,18	63,16		340,00
	Всего:	2002,43	56,79	59,73	260,83	0,005	1700,00

Меню-раскладка 7 день

Номер ТК	Блюдо9.	Энергети- ческая 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	32,19		200,00
7.189-5	Батон	163,74	5,44	7,74	21,36		40,00
7.435/5	Сыр	29,76	2,16	3,05	0		9,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,58	0,00	0,00	11,81		200,00
	Итого:	422,80	12,32	17,55	65,36		449,00
	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						
7.31/1/1	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом и растительным маслом	47,66	1,03	3,06	5,33		50,00
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	200,02	1,78	4,10	23,95		200,00
7.355	Биточки рыбные	194,14	15,01	6,67	7,04		80,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	193,66	4,26	15,05	39,37		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	78,31	0,42	0,022	16,48	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	814,85	26,00	29,44	114,73	0,005	755,00
	Полдник						
7.63с	Картофель отварной	173,94	3,90	3,44	35,28		150,00
7.130	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	26,61	0,67	3,16	3,02		50,00
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:	516,95	12,44	17,82	71,05		420,00
	Всего:	1794,29	51,64	65,01	261,23	0,005	1764,00

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	42,68		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	173,74	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:	487,18	14,26	17,97	80,34		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Итого:	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Обед						
7.288	Салат из помидоров	79,00	0,78	2,45	32,92		60,00
7.192	Суп картофельный с макаронными изделиями	198,07	1,52	2,79	17,95		200,00
7.н243/1	Голубцы ленивые в молочном соусе.	275,25	19,53	19,16	37,64		230,00
7.193	Кисель из шиповника	91,96	0,33		21,81	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	745,34	25,66	24,91	112,88	0,005	735,00
	Полдник						
7.н166/1	Суфле творожное	364,00	14,39	18,15	51,34		100,00
7.004	Сгущенное молоко	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
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:	514,81	15,54	19,46	47,87		355,00
	Всего:	1931,33	56,46	62,54	261,29	0,005	1751,00

Меню-раскладка 9 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.275/2	Икра кабачковая	0,048	0,004	0,21	0,22		40,00
7.н038/5	Омлет натуральный	186,75	11,78	15,09	3,79		150,00
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:	493,80	19,09	24,50	53,16		435,00
	Второй завтрак						
7.223	Банан	105,16	1,75	0,11	35,44		150,00
	Итого:	105,16	1,75	0,11	35,44		150,00
	Обед						
7.367/2	Огурец консервированный	73,76	0,98	4,05	7,97		60,00
7.н137	Щи с мясом со сметаной	234,28	5,72	8,12	21,29		200,00
7.149с-1	Тефтели рыбные	185,05	12,26	10,46	12,21		80,00
7.180-3	Рагу из овощей	178,20	2,77	13,99	13,99		150,00
7.110	Компот из кураги	77,13	0,49	0	18,71	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	775,72	24,74	33,11	88,76	0,005	735,00
	Полдник						
7.н162-5	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	185,03	9,48	4,79	22,72		150,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.8/12/1	Сдоба домашняя	167,01	2,29	1,33	37,07		80,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	448,04	13,29	6,30	81,62		450,00
	Всего:	1822,72	58,87	64,02	259,98	0,005	1770,00

Меню-раскладка 10 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая 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	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.079	Чай с молоком	86,94	2,76	2,95	13,57		200,00
	Итого:	435,51	12,36	16,42	62,97		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Итого:	184,00	1,00	0,20	20,20		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
7.255	Суп-пюре картофельный вегетарианский	217,36	2,61	5,07	20,21		200,00
7.н163/7	Котлета мясная	272,08	19,72	19,43	12,43		80,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	195,20	2,54	5,53	17,55		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	48,16	0,42	0,022	16,48	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	745,28	29,93	33,16	98,73	0,005	735,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	147,87	4,29	4,79	13,79		150,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.120	Мармелад	284,87	7,40	5,35	55,04		30,00
	Итого:	534,39	11,73	10,14	81,76		430,00
	Всего:	1899,18	55,02	59,92	263,66	0,005	1820,00

Меню-раскладка 11 день

Номер ТК	Блюдо	Энергети- ческая 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	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Итого:	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Обед						
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст.маслом	93,00	0,77	4,45	15,92		60,00
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	98,31	2,95	2,99	18,01		200,00
7.н114	Котлета из мяса куры	148,98	16,24	3,96	4,20		80,00
7.н76с	Капуста тушеная	132,76	2,93	4,82	23,93		150,00
7.024	Кисель из кураги	94,81	0,55	0,01	22,77	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	668,92	26,94	16,77	107,39	0,005	755,00
	Полдник						
7.14/5	Запеканка из творога с рисом	414,40	15,33	23,89	29,51		100,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.40/1/7	Ацидофилин	101,14	6,33	5,76	9,01		150,00
7.185	Повидло	62,54	0,08	0,18	16,26		20,00
	Итого:	624,54	23,26	30,01	64,80		310,00
	Всего:	1908,34	61,64	62,16	253,75	0,005	1680,00

Меню-раскладка 12 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н038/5	Омлет натуральный	220,13	11,78	15,09	3,79		150,00
7.375	Кукуруза консерв.	0,048	0,004	0,21	0,22		40,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.022-1	Чай с лимоном.	55,19	0,04	0,004	12,94		200,00
	Итого:	439,06	17,26	22,84	38,09		441,00
	Второй завтрак						
7.010	Банан 140 гр.	98,54	1,62	0,10	23,48		140,00
	Итого:	98,54	1,62	0,10	23,48		140,00
	Обед						
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом.	32,76	0,61	2,57	2,65		60,00
7.н068-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	192,20	5,95	6,16	11,37		200,00
7.149с-1	Тефтели рыбные	183,37	12,48	4,46	12,21		80,00
7.64с	Картофельное пюре.	158,47	3,98	3,95	22,01		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,24	0,28	0,022	20,93	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	684,10	26,80	17,70	91,73	0,005	755,00
	Полдник						
7.н076/1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	203,96	6,10	7,76	49,66		180,00
7.286	Снежок	187,88	5,96	7,64	21,18		170,00
7.308/1	Печенье	102,10	2,08	4,04	25,36		40,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	540,40	15,66	19,62	106,22		410,00
	Всего:	1762,10	61,34	60,26	259,52	0,005	1746,00

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	189,27	5,08	6,32	41,76		200,00
7.035	Батон с маслом	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,86		200,00
	Итого:	471,01	13,96	17,01	79,98		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Итого:	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Обед						
7.29/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом и раст.маслом	91,28	0,75	5,48	6,53		50,00
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	193,82	5,71	10,13	18,24		200,00
7.249	Печень говяжья по-строгоновски	155,93	11,74	5,22	1,67		80,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	191,89	4,26	5,06	39,36		150,00
7.197	Компот из яблок	72,40	0,07	0,07	14,79	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	734,38	26,03	24,15	99,91	0,005	755,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.н040	Пудинг творожный с изюмом	290,83	13,86	18,15	26,74		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	19,47	58,29		335,00
	Всего:	1843,76	57,52	60,83	258,38	0,005	1735,00

Меню-раскладка 14 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н124с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	198,08	5,68	7,28	22,68		200,00
7.189/5	Батон	132,11	3,11	5,33	21,36		40,00
7.435/5	Сыр	29,67	2,43	2,15	0,08		9,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
	Итого:	379,73	8,79	12,61	55,85		449,00
	Второй завтрак						
7.131-2	Яблоко 140 гр.	63,36	0,56	1,56	16,61		140,00
	Итого:	63,36	0,56	1,56	16,61		140,00
	Обед						
7.288	Салат из помидоров	47,66	1,03	3,06	5,33		60,00
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	138,49	3,87	4,65	15,93		200,00
7.230	Фрикадельки мясные паровые	232,34	17,70	13,92	6,65		80,00
7.н151-2	Рагу из овощей	182,38	6,87	4,75	25,36		150,00
7.028	Компот из чернослива	85,60	2,09	0,56	20,71	0,005	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
7.044	Соль						5,00
	Итого:	787,53	35,06	27,48	96,54	0,005	745,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	177,87	8,18	13,58	27,79		150,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.185	Шанежка с картофелем	286,63	4,72	6,07	40,99		80,00
	Итого:	512,15	14,46	15,83	912,73		450,00
	Всего:	1742,77	58,87	61,48	261,73	0,005	1784,00

Меню-раскладка 15 день

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	231,56	6,39	8,07	26,77		200,00
7.035	Батон с маслом	132,11	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:	510,81	14,63	18,63	65,00		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Итого:	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	26,61	0,67	3,16	3,02		60,00
7.47с-1	Суп-лапша на вегетарианском бульоне	180,10	6,83	2,32	11,04		200,00
7.041	Запеканка картофельная с отварным мясом	373,92	21,64	21,62	26,13		230,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	98,25	1,28	0,46	28,93	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	798,95	34,58	28,22	96,86	0,005	755,00
	Полдник						
7.307	Пряник	82,60	4,56	6,22	18,49		40,00
7.50м	Капуста цветная отварная с маслом	246,11	6,78	8,95	39,19		150,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	424,71	12,86	15,35	79,51		410,00
	Всего:	1918,47	63,07	62,40	261,57	0,005	1766,00

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.	207,22	4,93	6,63	42,07		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:	451,15	10,24	14,37	82,48		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Итого:	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	26,61	0,67	3,16	3,02		60,00
7.056/1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	90,60	4,03	5,46	24,04		200,00
7.190-1с	Гуляш из мяса куры	247,08	15,39	14,17	8,97		80,00
7.64с	Картофельное пюре.	178,47	3,98	3,95	22,01		150,00
7.063	Напиток из шиповника	95,57	1,32	0,23	25,17	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	758,40	33,55	27,63	110,95	0,005	735,00
	Полдник						
7.185/1	Повидло	59,16	1,0	0	8,12		20,00
7.н039/4	Запеканка творожная	302,70	14,94	15,90	29,41		100,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.075	Кефир	98,54	5,0	0,15	11,01		150,00
	Итого:	457,86	18,57	17,39	59,84		320,00
	Всего:	1841,41	63,36	59,59	273,47	0,005	1700,00

Меню-раскладка 17 день

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	197,32	5,51	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	18,60	58,57		445,00
	Второй завтрак						
7.202	Апельсин 140 гр.	42,51	0,88	0,20	11,09		140,00
	Итого:	42,51	0,88	0,20	11,09		140,00
	Обед						
7.27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп.лука с раст.маслом	73,76	0,98	4,05	7,97		50,00
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	131,44	2,43	3,89	10,30		200,00
7.230	Фрикадельки мясные паровые	228,34	14,56	13,86	3,66		80,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	165,20	2,54	5,53	17,75		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	98,25	1,28	0,46	28,93	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.34/2/1	Гренки	48,11	1,72	0,21	13,02		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	799,70	25,49	28,36	94,17	0,005	755,00
	Полдник						
7.43/2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром	312,81	11,31	8,48	57,72		140,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,58	0	0	11,81		200,00
7.155	Зефир	92,60	4,56	6,22	18,49		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	501,45	17,39	14,88	98,04		390,00
	Всего:	1891,37	57,47	62,04	261,87	0,005	1746,00

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	258,98	6,37	9,68	42,68		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.435/5	Сыр	29,67	2,43	2,15	0,08		9,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,86		200,00
	Итого:	516,89	12,92	17,96	80,90		449,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Итого:	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Обед						
7.288	Салат из помидоров	69,73	0,83	4,45	6,34		60,00
7.н086/2	Суп гороховый	115,89	5,90	3,48	18,69		200,00
7.152	Азу	385,18	18,37	13,82	38,27		230,00
7.197	Компот из яблок	88,12	0,07	0,07	16,79	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	769,98	28,67	22,36	102,65	0,005	755,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	62,54	0,08	0	6,26		15,00
7.16/5	Запеканка из творога с яблоками	443,36	16,38	18,69	32,73		100,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,58	0	0	11,81		200,00
	Итого:	601,94	17,98	18,87	60,82		335,00
	Всего:	2072,81	60,57	59,39	264,57	0,005	1639,00

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 200гр	269,59	8,58	11,33	32,19		200,00
7.035	Батон с маслом	140,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.022-1	Чай с лимоном	49,54	0	0	11,81		200,00
	Итого:	539,74	20,79	23,68	67,12		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Итого:	184,00	1,00	0,20	20,20		100,00
	Обед						
7.014-3	Огурец свежий	36,61	0,67	3,16	3,02		60,00
7.н136-1	Борщ вегетарианский со сметаной	118,53	2,92	6,79	11,71		200,00
7.249	Печень говяжья по-строгоновски	175,93	11,74	9,22	1,67		80,00
7.64с	Картофельное пюре.	178,47	3,98	3,95	22,01		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	98,25	1,28	0,46	28,93	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	727,86	24,75	24,24	95,08	0,005	755,00
	Полдник						
7.19/3	Рагу из овощей в молочном соусе	246,11	6,78	10,95	39,19		150,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.304-	Мармелад	92,60	0,56	0,22	24,78		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	434,71	8,86	11,35	85,80		400,00
	Всего:	1886,31	55,40	59,47	268,20	0,005	1843,00

Меню-раскладка 19 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	64,41	1,40	5,26	8,14		50,00
7.н038/5	Омлет натуральный	248,28	13,84	11,09	4,79		150,00
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:	560,33	21,15	24,50	51,16		445,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	47,81	0,42	0,42	12,46		120,00
	Итого:	47,81	0,42	0,42	12,46		120,00
	Обед						
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом и раст.маслом	91,28	0,75	5,48	6,53		60,00
7.н145	Щи вегетарианские со сметаной	66,60	1,75	3,09	13,19		200,00
7.355	Биточки рыбные	190,54	16,58	12,92	4,52		80,00
7.179	Рис припущенный с овощами	270,41	5,29	8,81	38,58		150,00
7.197	Компот из яблок	62,12	0,07	0,07	14,79	0,005	200,00
7.003	Хлеб ржаной	73,61	2,64	0,48	17,72		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	752,01	26,42	30,73	90,15	0,005	735,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	151,13	5,29	6,60	15,79		150,00
7.150/1	Ватрушка с повидлом	286,63	4,72	6,07	52,87		80,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.022-1	Чай с лимоном	49,54	0	0	11,81		200,00
	Итого:	533,76	11,53	12,85	86,49		450,00
	Всего:	1893,91	59,52	68,50	244,26	0,005	1750,00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891286

Владелец Фатуллаева Ольга Владимировна

Действителен с 04.07.2024 по 04.07.2025