

утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад № 121
О. В. Фатуллаева
2024 г.



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 2 до 3 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.н331/2	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	204,89	5,88	7,48	23,58		150,00
7.035/9	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		40,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		150,00
	Итого:	348,82	1,19	10,22	53,99		340,00
	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						
7.32/1/5	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	70,05	1,38	1,70	6,57		40,00
7.056/1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	68,83	2,03	3,07	12,02		150,00
7.н350	Бигус с мясом куры	123,52	21,65	8,32	13,96		180,00
7.024	Кисель из кураги	64,81	0,55	0,01	22,77	0,004	150,00
7.002	Хлеб ржаной	34,60	1,98	0,36	12,54		25,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	488,27	29,11	15,64	79,88	0,004	550,00
	Полдник						
7.185	Повидло	62,54	0,08	0	16,26		15,00
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	Кефир	84,35	4,19	4,79	6,14		135,00
	Итого:	446,48	14,41	18,63	47,91		270,00
	Всего:	1441,10	59,69	54,44	213,82	0,004	1260,00

Меню-раскладка 2 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н038/1	Омлет натуральный	146,75	11,78	15,09	3,79		100,00
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		150,00
	Итого:	428,27	20,66	25,78	41,45		335,00
	Второй завтрак						
7.202	Апельсин 130 гр	39,69	0,88	0,20	10,09		130,00
	Итого:	39,69	0,88	0,20	10,09		130,00
	Обед						
7.288	Салат из помидоров	42,04	0,75	3,13	3,29		40,00
7.н068-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	122,36	5,96	6,15	9,42		150,00
7.6/7/1	Рыба, запеченная в мол.соусе	162,44	16,71	7,87	2,19		60,00
7.64с	Картофельное пюре	146,11	3,00	3,95	22,19		130,00
7.063	Напиток из шиповника	75,63	0,32	0,00	18,17	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,64	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	649,71	30,24	21,64	77,82	0,004	545,00
	Полдник						
7.н123с4	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив.маслом	122,21	2,86	4,75	15,28		130,00
7.082	Снежок	49,54	5,005	6,33	11,81		130,00
7.120	Мармелад	110,14	0,80	0	25,62		20,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	527,81	12,29	17,27	78,97		295,00
	Всего:	1373,51	71,56	69,68	221,06	0,004	1305,00

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		150,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром	164,10	5,44	7,74	21,36		45,00
7.285	Какао с молоком	96,65	2,76	2,95	13,57		150,00
	Итого:	448,75	12,74	17,84	58,35		345,00
	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 отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом и раст.маслом	83,08	1,14	3,71	9,50		40,00
7.264	Суп крестьянский со сметаной	104,22	1,90	5,04	11,67		150,00
7.н163/6	Котлета мясная	284,65	18,76	8,38	28,49		60,00
7.151-4	Макаронные изделия отварные	146,11	3,00	3,95	22,19		130,00
7.197	Компот из яблок	62,12	0,07	0,07	14,79	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	689,55	19,12	21,92	72,18	0,004	555,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.16/5	Запеканка из творога с яблоком	293,39	15,26	21,01	19,54		100,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
7.050	Хлеб пшеничный.	46,46	1,52	0,18	10,02		10,00
	Итого:	423,40	17,32	21,48	38,07		275,00
	Всего:	1447,37	54,31	70,35	187,72	0,004	1275,00

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		150,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		150,00
	Итого:	377,50	8,49	12,61	55,85		340,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко	105,16	1,75	0,11	25,44		100,00
	Итого:	105,16	1,75	0,11	25,44		100,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	69,00	0,78	2,45	12,92		40,00
7.30/2	Уха рыбацкая	110,1	6,83	3,35	11,04		150,00
7.256	Гуляш из отварного мяса	169,54	11,49	15,05	4,52		60,00
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	144,70	2,98	3,95	22,01		130,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	650,17	25,86	25,35	85,84	0,004	545,00
	Полдник						
7.150	Ватрушка с повидлом	49,16	1,11	1,31	8,60		60,00
7.18/3	Рагу из овощей	127,63	2,79	4,04	18,36		120,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	493,96	3,09	2,12	44,96		345,00
	Всего:	1331,89	56,27	54,45	252,21	0,004	1330,00

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		150,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром	164,10	5,44	7,74	21,36		45,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,8	2,82	16,87		150,00
	Итого:	506,29	17,39	16,92	70,01		345,00
	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		40,00
7.32/2/4	Суп фасолевый	118,80	1,73	4,90	12,68		150,00
7.н191	Тефтели из говядины паровые.	192,39	12,29	11,27	5,61		60,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	125,20	3,52	5,53	17,55		130,00
7.110	Компот из кураги	76,88	0,49	0	18,71	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	697,41	22,67	25,95	86,61	0,004	555,00
	Полдник						
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со слив.маслом	153,94	3,90	3,44	25,28		130,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
	Итого:	305,96	6,32	4,48	54,48		295,00
	Всего:	1367,19	51,36	52,30	233,14	0,004	1295,00

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		150,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		40,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		150,00
	Итого:	439,24	11,26	27,57	62,36		340,00
	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	23,97	1,72	0,10	3,49		40,00
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	60,86	1,37	2,76	7,19		150,00
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом кури.	284,65	18,76	8,38	28,49		180,00
7.078	Компот из изюма	76,13	0,17	0,00	18,38	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	546,67	25,52	11,78	80,11	0,004	545,00
	Полдник						
7.18/5	Пудинг из творога с морковью	300,79	11,76	16,21	19,57		80,00
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.075	Кефир	84,35	4,19	4,79	6,14		130,00
	Итого:	354,93	10,92	15,49	36,70		240,00
	Всего:	1298,37	52,68	59,79	201,21	0,004	1225,00

Меню-раскладка 7 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, калл	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С,грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н066	Каша манная молочная с маслом сливочным	179,72	4,72	6,76	22,19		150,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		45,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		150,00
	Итого:	393,04	10,16	14,50	55,36		345,00
	Второй завтрак						
7.202	Апельсин	39,69	0,88	0,20	10,09		130,00
	Итого:	39,69	0,88	0,20	10,09		130,00
	Обед						
7.31/1	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом и раст.маслом	47,66	1,03	3,06	5,33		40,00
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	102,02	1,78	4,10	13,95		150,00
7.355	Биточки рыбные	164,14	15,01	6,67	7,04		60,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	193,66	4,26	5,05	29,37		130,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	78,31	0,42	0,022	16,48	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	686,85	26,00	19,44	94,73	0,004	545,00
	Полдник						
7.63с	Картофель отварной	153,94	3,90	3,44	25,28		120,00
7.333	Салат из помидоров и огурцов	181,36	6,98	14,20	0,98		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,58	0,00	0,00	11,81		150,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	436,95	12,44	17,82	49,21		325,00
	Всего:	1284,56	56,97	56,75	222,12	0,004	1345,00

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		150,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		45,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,30		150,00
	Итого:	477,18	14,26	17,97	60,34		345,00
	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		40,00
7.195-1	Суп картофельный с макаронными изделиями	68,07	1,52	2,79	7,95		150,00
7.н243/1	Голубцы ленивые в молочном соусе.	275,25	19,53	19,16	17,64		180,00
7.193	Кисель из шиповника	91,96	0,33		21,81	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	605,34	25,66	24,91	82,88	0,004	545,00
	Полдник						
7.н166	Суфле творожное	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	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
	Итого:	468,35	15,54	19,46	37,87		280,00
	Всего:	1341,14	61,05	72,62	198,15	0,004	1270,00

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		40,00
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		40,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		150,00
	Итого:	455,33	15,15	18,45	51,89		330,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко	63,36	0,56	0,56	16,61		100,00
	Итого:	63,36	0,56	0,56	16,61		100,00
	Обед						
7.367-3	Огурец консервированный	69,00	0,78	2,45	12,92		40,00
7.н137	Щи с мясом со сметаной	114,28	5,72	6,12	7,29		150,00
7.149с-1	Тефтели рыбные	145,05	12,26	4,46	5,21		60,00
7.18/3	Рагу из овощей	127,63	2,79	4,04	18,36		120,00
7.110	Компот из кураги	77,13	0,49	0	18,71	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	545,72	24,74	15,11	67,76	0,004	545,00
	Полдник						
7.н162-5	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	145,03	7,48	4,79	12,72		130,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
7.8/12	Сдоба домашняя	254,87	7,40	5,35	45,04		60,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	408,04	11,29	6,30	71,62		315,00
	Всего:	1339,25	56,82	44,76	233,03	0,004	1290,00

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		150,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		40,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
	Итого:	435,51	12,36	16,42	62,97		340,00
	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		40,00
7.255	Суп-пюре картофельный вегетарианский	117,36	2,61	5,07	16,21		150,00
7.н163/6	Котлета мясная	192,39	12,29	11,27	5,61		60,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	125,20	3,52	5,53	17,55		130,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	48,16	0,42	0,022	16,48	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	746,94	29,93	31,16	84,73	0,004	545,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	117,87	4,29	4,79	13,79		130,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		150,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.308/6	Печенье	92,38	2,29	1,33	37,07		20,00
	Итого:	428,03	11,73	10,14	71,76		315,00
	Всего:	1368,01	59,00	62,67	241,50	0,004	1300,00

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		150,00
7.035	Батон с маслом	132,11	3,11	5,33	21,36		40,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		150,00
	Итого:	430,88	10,44	15,18	61,36		340,00
	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		40,00
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	96,31	2,95	2,99	14,01		150,00
7.н114	Котлета из мяса куры	122,98	16,24	3,96	4,20		60,00
7.н76с	Капуста тушеная	108,76	2,93	4,82	13,93		130,00
7.024	Кисель из кураги	94,81	0,55	0,01	22,77	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	592,92	26,94	14,77	90,39	0,004	545,00
	Полдник						
7.14/5	Запеканка из творога с рисом	293,39	15,26	21,01	19,54		100,00
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.050	Хлеб пшеничный.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.40/1	Ацидофилин	49,54	0	0	11,81		130,00
	Итого:	515,25	17,49	22,30	68,27		260,00
	Всего:	1296,58	59,85	58,20	242,06	0,004	1245,00

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		30,00
7.035	Батон с маслом	163,74	5,44	7,74	21,36		40,00
7.022-1	Чай с лимоном.	55,19	0,04	0,004	12,94		150,00
	Итого:	439,06	17,26	22,84	38,09		320,00
	Второй завтрак						
7.010	Банан	87,89	1,47	0,10	21,36		130,00
	Итого:	87,89	1,47	0,10	21,36		130,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	69,00	0,78	2,45	12,92		40,00
7.н068-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	122,20	5,95	6,16	9,37		150,00
7.149с-1	Тефтели рыбные	143,37	12,48	4,46	5,21		60,00
7.64с	Картофельное пюре.	144,70	2,98	3,95	22,01		130,00
7. 115/1	Компот из сухофруктов	78,24	0,28	0	18,93	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	622,33	25,80	17,68	80,73	0,004	545,00
	Полдник						
7.н076/1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	203,96	6,10	7,76	25,66		130,00
7.023	Йогурт питьевой	128,01	7,49	4,79	12,73		130,00
7.307-2	Пряник	254,87	7,40	5,35	45,04		30,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	392,06	9,70	8,98	62,85		305,00
	Всего:	1169,35	61,72	54,39	215,76	0,004	1300,00

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		150,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром	163,96	5,44	7,74	21,36		45,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,86		150,00
	Итого:	451,01	13,96	17,01	59,98		345,00
	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	42,28	0,75	3,13	3,29		40,00
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	113,82	5,71	6,13	8,24		150,00
7.249	Печень говяжья по-строгоновски	105,93	11,74	5,22	1,67		60,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	191,89	4,26	5,06	29,36		130,00
7.197	Компот из яблок	62,40	0,07	0,07	14,79	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	617,38	26,03	20,15	79,91	0,004	545,00
	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	9,58		80,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
	Итого:	454,37	15,09	19,47	48,29		260,00
	Всего:	1295,67	60,07	65,72	204,42	0,004	1250,00

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	179,45	4,68	7,28	22,68		150,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,96	5,44	7,74	21,36		45,00
7.079	Чай с молоком	49,54	0	0	11,81		150,00
	Итого:	361,10	7,79	12,61	55,85		345,00
	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		40,00
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	108,49	1,87	4,65	13,93		150,00
7.230	Фрикадельки мясные паровые	222,34	14,70	13,92	3,65		60,00
7.18/3	Рагу из овощей	127,63	2,79	4,04	18,36		120,00
7.110	Компот из кураги	75,60	0,49		18,71	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	677,53	24,46	26,92	79,54	0,004	545,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	117,87	4,29	4,79	13,79		130,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.185	Шанежка с картофелем	256,63	4,72	6,07	40,99		60,00
	Итого:	476,15	10,57	11,04	77,73	0,004	355,00
	Всего:	1203,14	47,27	49,85	246,05	0,004	1345,00

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	221,56	6,39	8,07	26,77		150,00
7.035	Батон с маслом	163,74	5,44	7,74	21,36		40,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		150,00
	Итого:	500,81	14,63	18,63	65,00		340,00
	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		40,00
7.30/2	Уха рыбацкая	110,10	6,83	2,32	11,04		150,00
7.н151-2	Запеканка картофельная с отварным мясом	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	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	663,33	32,25	27,64	68,66	0,004	515,00
	Полдник						
7.50м	Капуста цветная отварная с маслом	62,60	1,10	4,57	5,78		120,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	304,71	5,62	8,70	48,80		285,00
	Всего:	1110,83	57,75	60,78	200,52	0,004	1240,00

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		150,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		40,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		150,00
	Итого:	441,15	11,24	16,37	62,48		340,00
	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		40,00
7.056/1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	60,60	2,03	1,46	10,04		150,00
7.190-1с/3	Гуляш из мяса куры	127,08	16,39	11,17	2,97		60,00
7.64с	Пюре картофельное	127,63	2,79	4,04	18,36		130,00
7.063	Напиток из шиповника	75,57	0,32	0	18,17	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	553,87	26,21	20,34	80,15	0,004	545,00
	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		80,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.075	Кефир	84,35	4,19	4,79	6,14		130,00
	Итого:	507,80	18,32	25,21	77,02		240,00
	Всего:	1237,57	60,46	59,86	235,89	0,004	1225,00

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		150,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		40,00
7.079	Чай с молоком	96,65	2,76	2,96	13,57		150,00
	Итого:	457,71	13,71	18,60	58,57		340,00
	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		40,00
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	91,44	2,43	3,89	10,30		150,00
7.230	Фрикадельки мясные паровые	272,08	19,72	17,43	2,43		60,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	125,20	2,54	5,53	17,75		120,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	150,00
7.32/2/1	Гренки	75,41	2,57	0,28	16,41		15,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	622,09	23,76	23,87	74,51	0,004	560,00
	Полдник						
7.43/2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	202,81	6,31	5,48	27,72		120,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
7.155	Зефир	103,02	1,60	0,19	10,59		20,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	357,82	7,91	5,66	64,87		305,00
	Всего:	1222,21	54,75	53,76	222,47	0,004	1305,00

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		150,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром	163,96	5,44	7,74	21,36		45,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,30		150,00
	Итого:	478,50	14,25	18,37	60,34		345,00
	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		40,00
7.н086/2	Суп гороховый	115,89	3,90	3,48	15,69		150,00
7.152	Азу	285,18	14,37	12,82	20,27		150,00
7.197	Компот из яблок	62,12	0,07	0,07	14,79	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	633,98	22,67	21,36	79,65	0,004	515,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
719/5	Суфле творожное	319,05	16,17	20,17	16,54		80,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
	Итого:	423,40	17,32	21,48	48,07		260,00
	Всего:	1235,57	59,52	70,36	210,10	0,004	1220,00

Меню-раскладка 19 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н038/1	Омлет натуральный	220,13	11,78	15,09	3,79		100,00
7.275/4	Икра кабачковая	55,20	0,99	4,48	4,68		30,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		40,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		150,00
	Итого:						320,00
	Второй завтрак						
7.131	Яблоко	63,36	0,56	0,56	16,61		120,00
	Итого:	63,36	0,56	0,56	16,61		120,00
	Обед						
7.29/1	Салат из отв.картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом	42,28	0,75	3,13	3,29		40,00
7.н146	Щи вегетарианские со сметаной.	122,36	5,96	6,15	9,42		150,00
7.355	Биточки рыбные	161,74	15,03	6,69	7,05		60,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами	219,00	4,09	7,19	32,46		130,00
7.110	Компот из кураги	76,87	0,49	0	18,71	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	712,79	29,68	23,14	92,85	0,004	545,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	117,87	4,29	4,79	13,79		120,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
7.150/1	Ватрушка с повидлом	103,02	1,60	0,19	10,59		60,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	418,43	5,24	5,17	86,96		345,00
	Всего:	1226,63	58,85	51,93	248,92	0,004	1330,00

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	6,33	22,19		150,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,96	5,44	7,74	21,36		45,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
	Итого:	398,52	10,06	14,06	56,49		345,00
	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		40,00
7.н136-1	Борщ вегетарианский со сметаной	79,53	1,92	2,79	11,71		150,00
7.249	Печень говяжья по-строгоновски	167,23	19,96	9,72	2,04		60,00
7.64с	Пюре картофельное	127,63	2,79	4,04	18,36		130,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	673,33	29,23	25,39	83,19	0,004	555,00
	Полдник						
7.304-	Мармелад	77,30	8,58	4,32	0		20,00
7.18/3	Рагу из овощей	127,63	2,79	4,04	18,36		130,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		150,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	383,69	9,06	8,82	61,22		315,00
	Всего:	1226,79	52,74	53,16	227,32	0,004	1315,00

