

**Примерное 20-дневное меню 3-х разового питания
3х -7 лет, МБДОУ № 296**

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 296
Смирнова И. В.

№ карты	Первый день (понедельник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.7/4/2	Каша рисовая молочная	187,0275	0,00462	0,00515	0,02817	150
7.035/9	Батон с маслом слив	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	60
7.067/1	Кофейный напиток с молоком	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
	Итого.	420,0075	0,00964	0,01442	0,06074	390
	Второй завтрак					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	Обед					
7.375/3	Кукуруза консервированная	29,4	0,00071	0,00013	0,0056	30
7.25/2	Суп пюре картофельный	92,7	0,00241	0,00281	0,0129	200
7.н151-1	Макароны отварные	209,27	0,00501	0,00412	0,0348	130
7.11/8	Гуляш из мяса говядины	234,5	0,01471	0,01495	0,00465	100
7.6/10/1, 7.50	Компот из с/ф. (аскорбинка)	80,5	0,00054	0,00003	0,01842	180
7.34/2/1	Гренки	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,00218	0,0004	0,01379	33
	Итого.	791,57	0,02837	0,02277	0,1087	710
	Полдник					
7.273	Запеканка картофельная с овощами	199,6828	0,00463	0,00633	0,0282	150
7.354/3	Чай с/с	37,9	0	0	0,00908	200
7.308/7	Печенье	160,3	0,00364	0,00182	0,02688	35
	Итого.	397,8828	0,00827	0,00815	0,06416	385
	Итого за день	1701,4603	0,04728	0,04554	0,2538	1685

№ карты	Второй день (вторник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.038	Омлет натуральный.	240,24	0,0135	0,0165	0,00326	
7.4/13/1	Батон с маслом и сыром.	164,7872	0,005	0,0081	0,02137	150
7.067/1	Кофейный напиток с молоком.	105,42	0,0025	0,0025	0,01545	53
	Итого:	510,4472	0,021	0,0272	0,04008	180
	Второй завтрак					383
7.168/1	Фрукт (банан)	127,715	0,0022	0,0001	0,03128	
	Обед					205
7.н086/1	Суп гороховый с мясом.	184,455	0,0099	0,0069	0,01772	
7.45/3	Каша рисовая рассыпчатая	179,91	0,0038	0,0041	0,03046	250
7.9/7	Биточки (котлеты) рыбные	133,21	0,0137	0,0048	0,00618	150
7.6/11	Соус сметанный	52,6	0,0006	0,0041	0,00197	80
7.248/1	Кисель из концентрата плодового или ягодного	110,53	0	0	0,02545	50
7.34/2/1	Гренки	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	200
7.003-9	Хлеб ржаной.	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	37
	Итого:	805,905	0,033	0,0206	0,11411	33
	Полдник					800
7.150	Ватрушка с повидлом	288,87	0,0053	0,0068	0,04614	
7.075/1	Кефир	86,66	0,0043	0,005	0,00634	90
	Итого:	375,53	0,0096	0,0118	0,05248	155
	Итого за день:	1819,597	0,0657	0,0597	0,23795	245
						1633

№ карты	Третий день (среда)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.2/4/2	Каша гречневая молочная	157,71	0,0046	0,0047	0,02412	150
7.14/10/1	Какао с молоком	100,7	0,0029	0,003	0,01366	180
7.035/9	Батон с маслом	127,56	0,0025	0,0067	0,01712	60
	Итого.	385,97	0,01	0,0144	0,0549	390
	Второй завтрак					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	Обед					
7.291/1	Салат из свежих огурцов с раст маслом	29,8489	0,0006	0,0024	0,00242	55
7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	78,584	0,0014	0,0041	0,00871	200
7.152/4	Азу из говядины	285,1792	0,0144	0,0138	0,02029	200
7.6/10/1, 7.50	Компот из с/ф (аскорбинка)	80,5	0,0005	3E-05	0,01842	180
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	33
	Итого.	619,3121	0,0219	0,021	0,08217	705
	Полдник					
7.151/1	Макароны отварн с овощами	186,5952	0,0046	0,0035	0,03156	130
7.120-2	Мармелад	82,04	0,0001	0	0,02145	28
7.354/3	Чай с/с	37,9	0	0	0,00908	200
	Итого.	306,5352	0,0047	0,0035	0,06209	358
	Итого за день.	1403,8173	0,0376	0,0391	0,21936	1653

№ карты	Четвертый день (четверг)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.14/5/1	Запеканка из творога с рисом	426,47	0,0184	0,0277	0,02663	150
7.351/2	Сг. Мол.	75,36	0,0017	0,002	0,01319	23
7.067/1	Кофейный напиток с молоком	105,42	0,0025	0,0025	0,01545	180
7.4/13/1	Багон/масло/сыр	164,7872	0,005	0,0081	0,02137	53
	Итого.	772,0372	0,0277	0,0403	0,07664	406
	Второй завтрак					
7.324-1	Фрукт (яблоко)	79,2	0,0007	0,0007	0,02077	200
	Обед					
7.55с/2	Суп геркулесовый с курой	145,919	0,0097	0,0042	0,01626	250
7.н114/1	Котлета из мяса кури	114,0948	0,0152	0,0031	0,0042	80
7.8/3/4	Капуста тушёная	105,83	0,0028	0,0042	0,01448	150
7.15/10/1	Напиток из шиповника	81	0,0004	0	0,01963	180
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	33
	Итого:	592,0438	0,0331	0,0123	0,0869	730
	Полдник					
7.082-1	Снежок	133,0656	0,0042	0,0051	0,01747	150
7.103/4	Манник	312,11	0,0076	0,0094	0,04409	68
	Итого.	445,1756	0,0117	0,0145	0,06156	218
	Итого за день	1888,4566	0,0732	0,0678	0,24587	1554

№ карты	Пятый день (пятница)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с м/с.	173,61	0,0048	0,0047	0,02423	150
7.035/9	Батон с маслом	127,56	0,0025	0,0067	0,01712	60
7.067/1	Кофейный напиток с молоком	105,42	0,0025	0,0025	0,01545	180
	Итого.	406,59	0,0099	0,014	0,0568	390
	Второй завтрак					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	Обед					
7.288/2/2	Салат из помидор	38,5264	0,0007	0,0029	0,00301	55
7.037с/1	Рассольник Ленинградский	178,1664	0,0067	0,0077	0,01755	250
7.10/8/2	Печень в молочном соусе	131,0972	0,0112	0,0063	0,00427	80
7.3/3/	Пюре картофельное	155,6	0,0031	0,0047	0,02281	150
7.493/1	Компот из ягод замороженных	94,76	9E-05	2E-05	0,02246	200
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	33
	Итого.	743,35	0,0268	0,0223	0,10243	805
	Полдник					
7.8/12	Сдоба с куркумой	210,715	0,0055	0,004	0,003378	60
7.к-1/133						
7.253/1	Рис в молоке	126,567	0,0041	0,005	0,014	180
7.354/3	Чай с /с	37,9	0	0	0,00908	200
	Итого.	375,182	0,0096	0,009	0,026458	440
	Итого за день	1617,122	0,0472	0,0455	0,205888	1835

№ карты	Шестой день(понедельник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с м/сл.	157,17	0,00439	0,00588	0,02146	150
7.035/9	Батон с маслом сл.	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	60
7.067/1	Кофейный напиток с молоком	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
	Итого.	390,15	0,0094	0,0152	0,05403	390
	Второй завтрак					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	Обед					
7.017/3	Зелёный горошек	9,812	0,00071	0,00004	0,00145	25
7.8/2	Щи вегетарианские со сметаной	64,205	0,00158	0,00276	0,00809	200
7.076	Каша гречневая рассыпчатая	162,88	0,00409	0,00549	0,02512	130
7.7/8	Бефстроганов из говядины	216,87	0,01305	0,01324	0,00632	80
7.6/10/1, 7.500	Компот с/ф (Аскорбинка)	80,5	0,00054	0,00003	0,01842	180
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,00218	0,0004	0,01379	33
	Итого.	679,467	0,025	0,0223	0,09173	685
	Полдник					
7.180-2	Рагу из овощей	109,426	0,00243	0,0047	0,01285	130
7.293-1	Зефир	136,8	0,00036	0	0,03533	45
7.354/3	Чай с/с	37,9	0	0	0,00908	200
	Итого.	284,126	0,0028	0,0047	0,05726	375
	Итого за день	1445,743	0,0382	0,0423	0,22322	1650

№ карты	Седьмой день (вторник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.4/4/2	Каша кукурузная молочная с м/сл.	134,805	0,0034	0,0048	0,01664	150
7.067/1	Кофейный напиток с молоком	105,42	0,0025	0,0025	0,01545	180
7.4/13/1	Батон с маслом и сыром	164,7872	0,005	0,0081	0,02137	53
	Итого.	405,0122	0,011	0,0154	0,05346	383
	Второй завтрак					
7.305/3	Фрукт (груша)	82,485	0,0007	0,0005	0,01808	195
	Обед					
7.274/7	Суп крестьянский с мясом со сметаной	129,114	0,005	0,0061	0,0113	200
7.14/7/2	Суфле из рыбы	114,2585	0,0113	0,0034	0,00255	70
7.1/3/	Картофель отварной	142,44	0,0028	0,0027	0,02473	150
7.248/1	Кисель из концентрата плод/ягод.	110,53	0	0	0,02545	200
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	33
	Итого.	641,5425	0,0242	0,013	0,09636	690
	Полдник					
7.075/1	Кефир	86,66	0,0043	0,005	0,00634	155
7.6/12/5	Ватрушка со сметаной	241,12	0,0059	0,0098	0,02689	80
	Итого:	327,78	0,0102	0,0147	0,03323	235
	Итого за день	1456,8197	0,046	0,0436	0,20113	1503

№ карты	Восьмой день(среда)	Энергетич ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с м/сл.	166,41	0,0044	0,0042	0,02488	150
7.14/10/1	Какао с молоком	100,7	0,0029	0,003	0,01366	180
7.035/9	Батон с маслом	127,56	0,0025	0,0067	0,01712	60
	Итого.	394,67	0,0098	0,0139	0,05566	390
	Второй завтрак					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	Обед					
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с р/м	58,1397	0,0007	0,0037	0,00528	50
7.161	Суп рыбный	121,024	0,008	0,0028	0,01436	200
7.4/8/1	Плов из мяса	360,36	0,015	0,0172	0,03073	200
7.6/10/1, 7.500	Компот из с/ф (аскорбинка)	127,56	0,0025	0,0067	0,01712	180
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	33
	Итого.	812,2837	0,0312	0,0311	0,09982	700
	Полдник					
7.038/1	Омлет натуральный	160,16	0,009	0,011	0,00217	100
7.308/7	Печенье	160,3	0,0036	0,0018	0,02688	35
7.35/4	Чай с/с	37,9	0	0	0,00908	200
	Итого.	358,36	0,0126	0,0128	0,03813	335
	Итого за день	1657,3137	0,0546	0,0581	0,21381	1625

№ карты	Десятый день(четверг)	Энергетич ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.17/5/1	Пудинг творожный	468,24	0,0175	0,0252	0,03234	150
7.185/4	Повидло	50,4	8E-05	0	0,01331	20
7.4/13/1	Батон с маслом /сыром	164,7872	0,005	0,0081	0,02137	53
7.067/1	Кофейный напиток с молоком	105,42	0,0025	0,0025	0,01545	180
	Итого.	788,8472	0,0252	0,0358	0,08247	403
	Второй завтрак					
7.326/1	Фрукт (киви)	27,3	0,0006	0,0003	0,00567	80
	Обед					
7.н106-3	Суп из овощей с мясом кури с/с	113,7463	0,0076	0,0041	0,00996	200
7.190	Гуляш из мяса кури	121,154	0,0072	0,0079	0,00233	80
7.н151-1	Макароны отварные	209,27	0,005	0,0041	0,0348	130
7.15/10/1	Напиток из шиповника	81	0,0004	0	0,01963	180
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	33
	Итого.	670,3703	0,0253	0,0169	0,09905	660
	Полдник					
7.181	Пирожок с капустой	213,218	0,0055	0,0083	0,02471	90
7.082-3	Снежок	133,0656	0,0042	0,0051	0,01747	150
	Итого.	346,2836	0,0097	0,0134	0,04218	240
	Итого за день.	1832,8011	0,0606	0,0664	0,22937	1383

№ карты	Десятый день(пятница)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.5/4/2	Каша манная на молоке	147,93	0,0039	0,0041	0,02132	150
7.035/9	Батон с маслом	127,56	0,0025	0,0067	0,01712	60
7.067/1	Кофейный напиток с молоком	105,42	0,0025	0,0025	0,01545	180
	Итого	380,91	0,0089	0,0134	0,05389	390
	Второй завтрак					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	Обед					
7.367	Огурец консервированный	3,9	0,0002	3E-05	0,00068	30
7.15/2	Суп свекольник со сметаной	106,67	0,0018	0,0046	0,01404	200
7.104	Тефтели с рисом (Ёжики)	179,9096	0,0114	0,0106	0,00594	80
7.3/3/	Картофельное пюре	155,6	0,0031	0,0047	0,02281	150
7.6/10/1, 7.500	Компот из с/ф (аскорбинка)	80,5	0,0005	3E-05	0,01842	180
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	33
	Итого	671,7796	0,022	0,0206	0,09422	710
	Полдник					
7.277/1	Макаронник	294,4316	0,0075	0,0095	0,03918	150
7.354/3	Чай с/с	37,9	0	0	0,00908	200
	Итого	332,3316	0,0075	0,0095	0,04826	350
	Итого за день	1477,0212	0,0394	0,0437	0,21657	1650

№ карты	Одиннадцатый день(понеделник)	Энергетич ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.11/4/2	Каша пшенная молочная с маслом	173,61	0,00483	0,00474	0,02346	150
7.067/1	Кофейный напиток на молоке	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.035/9	Батон с маслом	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	60
	Итого	406,59	0,0099	0,014	0,05603	390
	Второй завтрак					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	Обед					
7.333/3	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	23,7201	0,00058	0,00146	0,00264	55
7.27/2	Суп пюре из разных овощей	156,4342	0,00387	0,00673	0,01783	200
7.13/8/1	Бифштекс рубленый паровой	200,2892	0,01467	0,0134	0,00026	70
7.362	Пюре из гороха со слив маслом	186,4	0,00966	0,00451	0,02429	130
7.6/10/1, 7.500	Компот из с/ф (аскорбинка)	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	180
7.052-2	Хлеб крестьянский	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,00218	0,0004	0,01379	33
	Итого	839,6035	0,0363	0,0336	0,09447	705
	Полдник					
7.2/133	Капуста тушенная	86,744	0,00226	0,0045	0,01152	120
7.34/2/1	Пряник	157,5	0,00216	0,00126	0,03497	45
7.354/3	Чай с/сахаром	37,9	0	0	0,00908	200
	Итого	282,144	0,0044	0,0058	0,05557	365
	Итого за день	1620,3375	0,0515	0,0535	0,22627	1660

№ карты	Двенадцатый день (вторник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.123/3	Омлет нат с кукурузой консерв	223,885	0,0105	0,0105	0,01624	150
7.067/1	Кофейный напиток с молоком	105,42	0,0025	0,0025	0,01545	180
7.4/13/1	Батон с маслом/сыром	164,7872	0,005	0,0081	0,02137	53
	Итого	494,0922	0,018	0,0211	0,05306	383
	Второй завтрак					
7.297/1	Фрукт (Апельсин)	57,4	0,0013	0,0003	0,01478	205
	Обед					
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	160,8284	0,0066	0,0079	0,01395	200
7.117-4	Рыба (горбуша) по-русски	392,0032	0,0248	0,0144	0,03252	200
7.248/1	Кисель из концентрата плодового	110,53	0	0	0,02545	200
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	33
	Итого	808,5616	0,0363	0,0231	0,10425	670
	Полдник					
7.150	Ватрушка с повидлом	288,87	0,0053	0,0068	0,04614	90
7.363-6	Ряженка	124,992	0,0045	0,0089	0,0061	150
	Итого	413,862	0,0098	0,0158	0,05224	240
	Итого за день	1773,9158	0,0654	0,0603	0,22433	1498

№ карты	Тринадцатый день(среда)	Энергетич ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.18/4/2	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом: слив.	137,9625	0,00365	0,00482	0,01833	
7.067/1	Кофейный напиток с молоком	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	150
7.035/9	Батон с маслом	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	180
	Итого	370,9425	0,0087	0,0141	0,0509	60
	Второй завтрак					390
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	
	Обед					200
7.19/1/1	Салат из морской капусты	84,5678	0,00112	0,0076	0,00346	
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой	158,494	0,00985	0,00449	0,01732	50
7.061/3	Бигус с говядиной	189,5751	0,01016	0,00965	0,01454	200
7.6/10/1, 7.500	Компот с/ф (аскорбинка)	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	200
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	180
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,00218	0,0004	0,01379	37
	Итого	705,3969	0,0286	0,0292	0,08477	33
	Полдник					700
7.43-2/3/3	Макаронные изделия отварные с сыром	152,848	0,00466	0,00405	0,02175	
7.015/1	Вафли	87,5	0,0008	0,0007	0,02023	100
7.354/3	Чай с/сахаром	37,9	0	0	0,00908	25
	Итого	278,248	0,0055	0,0048	0,05106	200
	Итого за день:	1446,5874	0,0438	0,0483	0,20693	325
						1615

№ карты	Четырнадцатый день(четверг)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.13/5/1	Запеканка творожно/ морковная	429,99	0,0174	0,0306	0,02186	150
7.351/2	Сгуш. мол	75,36	0,0017	0,002	0,01319	23
7.067/1	Кофейный напиток на молоке	105,42	0,0025	0,0025	0,01545	180
7.4/13/1	Батон с маслом/сыром	164,7872	0,005	0,0081	0,02137	53
	Итого	775,5572	0,0267	0,0433	0,07187	406
	Второй завтрак					
7.324-1	Фрукт (яблоко)	79,2	0,0007	0,0007	0,02077	200
	Обед					
7.056/2	Суп лапша домашняя с курой	98,452	0,008	0,0021	0,01004	200
7.н 70-3	Жаркое по домашнему с мясом курицы	291,0205	0,0189	0,0087	0,02949	200
7.15/10/1	Напиток из шиповника	81	0,0004	0	0,01963	180
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	33
	Итого	615,6725	0,0324	0,0115	0,09149	650
	Полдник					
7.075/1	Кефир	86,66	0,0043	0,005	0,00634	155
7.118p/2	Булочка с корицей	260,9845	0,0059	0,0054	0,04193	80
	Итого	347,6445	0,0102	0,0104	0,04827	235
	Итого за день	1818,0742	0,07	0,0659	0,2324	1491

№ карты	Пятнадцатый день(пятница)	Энергетич ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.19/4/2	Каша молочная ассорти(пшенично/кукурузная)с маслом сливочным.	158,85	0,00412	0,00478	0,02147	150
7.13/10	Кофейный напиток на молоке	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.035/9	Батон с маслом	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	60
	Итого	391,83	0,00914	0,01405	0,05404	390
	Ворой завтрак					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	Обед					
7.10/2	Рассольник домашний со сметаной	79,5675	0,00137	0,00349	0,00954	200
7.9/8/1	Печень по -Строгоновски	217,666	0,01257	0,01498	0,00251	100
7.142	Каша перловая вязкая	156,88	0,00309	0,0047	0,025351	130
7.493/1	Компот из ягод замороженных	94,76	0,00009	0,00002	0,02246	180
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,00218	0,0004	0,01379	33
	Итого	614,506	0,02074	0,02043	0,082651	480
	Полдник					
7.2/3/2	Картофель в молоке	116,335	0,00275	0,00327	0,01704	130
4.23/12/3	Печенье овсяное	164,8	0,00251	0,00566	0,02645	40
7.354/3	Чай с/сахаром	37,9	0	0	0,00908	200
	Итого	319,035	0,00526	0,00893	0,05257	370
	Итого за день	1417,371	0,03614	0,04361	0,209461	1440

№ карты	Шестнадцатый день(понедельник)	Энергетич ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.17/4/2	Каша молочная ассорти (рис.кукуруза) со сливочным маслом					150
7.067/1	Кофейный напиток на молоке	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.035/9	Батон с маслом	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	60
	Итого.	232,98	0,005	0,0093	0,03257	390
	Второй завтрак					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	Обед					
7.23/2	Суп молочный с овощами	92,3774	0,00289	0,00362	0,01037	200
7.177	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	185,5824	0,01254	0,01162	0,00338	80
7.076	Каша гречневая рассыпчатая	162,88	0,00409	0,00549	0,02512	130
7.6/10/1, 7.500	Компот из сухофруктов(аскорбинка)	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	180
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,00218	0,0004	0,01379	33
	Итого	713,5998	0,027	0,0282	0,08832	660
	Полдник					
7.н125/8	Сельдь с/сол	36,8445	0,00432	0,00216	0	25
7.1/3/	Картофель отварной	142,44	0,00283	0,00271	0,02473	100
7.354/3	Чай с/сахаром	37,9	0	0	0,00908	200
	Итого	217,1845	0,0072	0,0049	0,03381	325
	Итого за день	1255,7643	0,0402	0,0425	0,1749	1575

№ карты	Семнадцатый день (вторник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.3/6/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	170,0458	0,0109	0,0094	0,00647	150
7.14/10/1	Какао с молоком	100,7	0,0029	0,003	0,01366	180
7.4/13/1	Батон с маслом/сыром	164,7872	0,005	0,0081	0,02137	53
	Итого	435,533	0,0188	0,0205	0,0415	383
	Второй завтрак					
7.305/3	Фрукт (груша)	82,485	0,0007	0,0053	0,01808	205
	Обед					
7.17/2	Суп картофельный с бобовыми	97,74	0,0032	0,003	0,0132	150
7.1/7/4	Рыба отварная	143,472	0,0193	0,006	0	80
7.180-3/1	Рагу из овощей	92,7743	0,0024	0,0035	0,01204	150
7.248/1	Кисель из концентрата плодово-ягодного	110,53	0	0	0,02545	200
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	33
	Итого	589,7163	0,0298	0,0132	0,08302	650
	Полдник					
7.6/12/5	Ватрушка со сметаной	241,12	0,0059	0,0098	0,02689	90
7.075/1	Кефир	86,66	0,0043	0,005	0,00634	155
	Итого	327,78	0,0102	0,0147	0,03323	245
	Итого за день	1435,5143	0,0595	0,0537	0,17583	1483

№ карты	Восемнадцатый день.(среда)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.186	Каша молочная /Дружба греча/ пшено со слив.маслом	185,9325	0,00496	0,00707	0,002241	200
7.067/1	Кофейный напиток на молоке	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.035/9	Батон с маслом	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	60
	Итого	418,9125	0,01	0,0163	0,034811	440
	Второй завтрак					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	Обед					
7.30/1	Салат из отв картофеля	111,944	0,00086	0,00803	0,0066	60
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной	135,6924	0,00647	0,00655	0,01122	200
7.н243/1	Голубцы ленивые	211,2019	0,01207	0,0106	0,01445	180
7.1/11	Соус молочный	43,62	0,00092	0,00255	0,00313	50
7.6/10/1, (7.500)	Компот из с/ф (аскорбинка)	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	180
7.052-2	Хлеб крестьянский	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,00218	0,0004	0,01379	33
	Итого	663,2743	0,027	0,0272	0,07825	680
	Полдник					
7.016/2	Рыба с овощами в омлете	144,9226	0,01224	0,00627	0,00238	100
7.307/1	Пряник	157,5	0,00216	0,0126	0,03497	45
7.354/3	Чай с /с	37,9	0	0	0,00908	200
	Итого	340,3226	0,0144	0,0189	0,04643	345
	Итого за день	1514,5094	0,0523	0,0626	0,179691	1665

№ карты	Десятнадцатый день(четверг)	Энергетич ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.17/5/1	Пудинг творожный	468,24	0,0175	0,0252	0,3234	150
7.185/4	Повидло	50,4	8E-05	0	0,01331	25
7.067/1	Кофейный напиток на молоке	105,42	0,0025	0,0025	0,01545	180
7.4/13/1	Батон с маслом/сыром	164,7872	0,005	0,0081	0,02137	53
	Итого.	788,8472	0,0252	0,0358	0,37353	408
	Второй завтрак					
7.324-1	Фрукт (яблоко)	79,2	0,0007	0,0007	0,02077	200
	Обед					
7.1/6/1	Салат яйцо/кукуруза	31,4	0,0024	0,002	0,00014	50
7.375/3		29,4	0,0007	0,0001	0,0056	
7.32/2	Суп фасолевый	68,36	0,0009	0,0037	0,0068	200
7.8/3/4	Капуста тушенная	105,83	0,0028	0,0042	0,01448	150
7.2/9/4	Мясо куры отварн в соусе	141,5716	0,0165	0,0057	0,00304	80
7.15/10/1	Напиток из шиповника	81	0,0004	0	0,01963	180
7.052-2	Хлеб крестьянский	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
7.003-9	Хлеб чусовской	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	33
	Итого	602,7616	0,0287	0,0165	0,08202	730
	Полдник					
7.148	Шаньга с картошкой	239,4406	0,0057	0,0079	0,03121	90
7.075/1	Кефир	86,66	0,0043	0,005	0,00634	155
	Итого	326,1006	0,01	0,0129	0,03755	245
	Итого за день	1796,9094	0,0646	0,0659	0,51387	1583

№ карты	Двадцатый день(пятница)	Энергетич ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.17/4	Каша молочная /Дружба рис/пшено с маслом слив	142,335	0,0037	0,00483	0,01815	150
7.067/1	Кофейный напиток на молоке	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.035/9	Батон с маслом	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	60
	Итого	375,315	0,00872	0,0141	0,05072	390
	Второй завтрак					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	Обед					
7.367	Огурец консервированн	3,9	0,00023	0,00003	0,00068	30
7.170	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	87,798	0,00164	0,00413	0,00981	200
7.36/8/1	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 200 гр	343,938	0,01548	0,01448	0,03133	200
7.1/11	Соус молочный	43,62	0,00092	0,00255	0,00313	50
7.6/10/1, 7.500	Компот из с/ф (аскорбинка)	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	180
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
7.003/9	Хлеб ржаной	59,73	0,00218	0,0004	0,01379	33
	Итого	752,016	0,0258	0,02866	0,0944	730
	Полдник					
7.132	Макароны отварн в молоке с маслом слив	159,04	0,00498	0,00608	0,01775	200
7.0251	Пастила	9,9	0,0003	0,00003	0,02439	30
7.354/3	Чай с/с	37,9	0	0	0,00908	200
	Итого	206,84	0,0053	0,00611	0,05122	430
	Итого за день	1426,171	0,0408	0,04907	0,21654	1750

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154106

Владелец Никитина Ирина Николаевна

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024