



Хамитова О Р

Примерное 20-дневное меню 3-х разового питания детей от 1,5-до 3-х лет МБДОУ № 296

№ карты	Первый день (понеделник)	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	119,65	0,00166	0,00449	0,01141	40
7.067/1	Кофейный напиток с молоком Итого.	105,42 412,0975	0,00252 0,0088	0,00253 0,01217	0,01545 0,05503	180 370
	Второй завтрак					
7.033/2	Сок	46	0,0005	0,0001	0,0101	100
	Обед					
4.1/1.	Кукуруза консервированная	29,4	0,00071	0,00013	0,0056	30
7.25/2/2	Суп-пюре из картофеля	83,43	0,00218	0,00253	0,01161	180
7.н151-6	Макаронны отварные	170,2712	0,00431	0,00256	0,03001	110
7.11/8/3	Гуляш из мяса говядины	140,7	0,00882	0,00897	0,00278	60
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	80,5	0,00054	0,00003	0,01842	180
7.34/2/1	Гренки	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	30
7.003-9	Хлеб ржаной	83,16	0,00257	0,00029	0,01641	33
	Итого	672,9312	0,02194	0,01484	0,10337	623
	Полдник					
7.273-1	Запеканка картофельная с овощами	192,24	0,00459	0,00579	0,02784	150
7.354/3	Чай с/с	28,425	0	0	0,00681	150
7.308/7	Печенье	160,3	0,00364	0,00182	0,02688	35
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,73	0,00218	0,00033	0,01379	37
	Итого.	466,695	0,01041	0,00794	0,07532	372
	Итого за день	933,39	0,02082	0,01588	0,15064	744
		2064,4187	0,05206	0,04299	0,31914	1837

№ карты	Второй день (вторник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.038/6	Омлет натуральный.	208,208	0,01165	0,01433	0,00282	130
7.4/13/1	Батон с маслом и сыром.	127,3304	0,00378	0,00651	0,01603	40
7.067/1	Кофейный напиток с молоком.	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
	Итого:	440,9584	0,01795	0,02337	0,0343	350
	Второй завтрак					
7.168/1	Фрукт (банан)	127,715	0,00215	0,00014	0,03128	205
	Обед					
7.н086/1	Суп гороховый с мясом.	147,564	0,00792	0,00553	0,01419	200
7.45/3/2	Каша рисовая рассыпчатая	155,9375	0,00326	0,00357	0,0264	130
7.9/7/2	Биточки (котлеты) рыбные	80,5575	0,00814	0,00115	0,00464	60
7.6/11	Соус сметанный	52,6	0,00059	0,00405	0,00197	50
7.387/1	Кисель из концентрата плодового или ягодного	52,7025	0	0	0,01243	150
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:	634,5615	0,0249	0,01503	0,09196	660
	Полдник					
7.150	Ватрушка с повидлом	288,87	0,00531	0,00684	0,04614	60
7.075-8	Кефир	81,0712	0,00405	0,00463	0,00594	145
	Итого:	369,9412	0,00936	0,01147	0,05208	205
	Итого за день:	1573,1761	0,05436	0,05001	0,20962	1420

№ 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	0,00464	0,00471	0,02412	150
7.285/4	Какао с молоком	115,35	0,00282	0,00269	0,01797	150
7.261-2	Батон с маслом слив	143,15	0,0035	0,00548	0,02403	45/5
	Итого.	416,21	0,01096	0,01288	0,06612	350
	Второй завтрак					
7.033/2	Сок	46	0,0005	0,0001	0,0101	100
	Обед					
7.291/3	Салат из свежих огурцов с раст маслом	24,3908	0,00047	0,00193	0,0197	45
7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	78,584	0,00142	0,00405	0,00871	150
7.152/6	Азу из говядины	256,5875	0,01295	0,01241	0,01827	180
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	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.	585,2623	0,02037	0,01915	0,09743	625
	Полдник					
7.151/1	Макаронь отварные с овощами	186,5952	0,00456	0,00353	0,03156	130
7.120-2	Мармелад	82,04	0,00011	0	0,02145	28
7.354/3	Чай с/с	28,425	0	0	0,00681	150
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,00218	0,00033	0,01854	37
	Итого.	382,5302	0,00685	0,00386	0,07836	345
	Итого за день.	1430,0025	0,03868	0,03599	0,25201	1420

№ карты	Четвертый день (четверг)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.14/5/2	Запеканка из творога с рисом	342,308	0,01476	0,02215	0,02155	120
7.004/1	Сгущ. мол.	58,976	0,00133	0,00157	0,01032	18
7.067/1	Кофейный напиток с молоком.	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.4/13/1	Батон с маслом и сыром	127,3304	0,00378	0,00651	0,01603	40
	Итого.	634,0344	0,02239	0,03276	0,06335	358
	Второй завтрак					
7.н008	Фрукт (яблоко)	47,52	0,00042	0,00042	0,01246	120
	Обед					
7.55с/2	Суп геркулесовый с курой	145,919	0,00967	0,0042	0,01626	250
7.н114/1	Котлета из мяса кури	85,8425	0,01138	0,00236	0,00313	60
7.8/3/4	Капуста тушёная	81,502	0,00236	0,00334	0,01104	120
7.15/10/1	Напиток из шиповника	81	0,00043	0	0,01963	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:	539,4635	0,02883	0,01063	0,08239	680
	Полдник					
7.082	Снежок	124,3008	0,00389	0,00479	0,01632	150
7.103/4	Манник	312,11	0,00755	0,00937	0,04409	68
	Итого.	436,4108	0,01144	0,01416	0,06041	218
	Итого за день	1657,4287	0,06308	0,05797	0,21861	1376

№ 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	0,00483	0,00474	0,02423	150
7.035/9	Батон с маслом слив	119,65	0,00166	0,00449	0,01141	40
7.067/1	Кофейный напиток с молоком	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
	Итого.	398,68	0,00901	0,01176	0,05109	370
	Второй завтрак					
7.033/2	Сок	46	0,0005	0,0001	0,0101	100
	Обед					
7.288/3	Салат из свежих помидор	66,59	0,00061	0,0061	0,00275	30
7.037с/3	Рассольник Ленинградский со сметаной	119,4537	0,00503	0,00541	0,01052	150
7.10/8/2	Печень в молочном соусе	131,0972	0,01124	0,00634	0,00427	80
7.153	Пюре картофельное	119,377	0,00252	0,00412	0,0159	120
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.	676,4779	0,02448	0,02272	0,08823	630
	Полдник					
7.253	Рис в молоке	105,4725	0,00338	0,00414	0,01167	150
7.8/12	Сдоба обыкновенная(с куркумой)	210,715	0,00554	0,00402	0,03378	60
7.к-1/133	Куркума	0,354	0,00001	0,00001	0,00006	0,001
7.354/3	Чай с/с	28,425	0	0	0,00681	150
	Итого.	344,9665	0	0	0,00681	360,001
	Итого за день	1466,1244	0,0043	0,03458	0,15623	1460,001

№ карты	Шестой день(понеделник)	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 слив	119,65	0,00166	0,00449	0,01141	40
7.067/1	Кофейный напиток с молоком	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
	Итого.	225,07	0,00857	0,0129	0,04832	370
	Второй завтрак					
7.033/2	Сок	46	0,0005	0,0001	0,0101	100
	Обед					
7.017	Зелёный горошек	11,776	0,00086	0,00005	0,00174	30
7.8/2/3	Щи вегетарианские со сметаной	48,1558	0,00117	0,00207	0,00606	150
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	133,128	0,00367	0,00362	0,026	120
7.7/8/2	Бефстроганов из говядины	167,01	0,00988	0,00981	0,00605	60
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	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.	585,7698	0,02111	0,01631	0,0906	610
	Полдник					
7.180-3	Рагу из овощей	73,796	0,00214	0,00217	0,01089	120
8.111	Зефир	72,96	0,00019	0	0,01884	24
7.354/3	Чай с/с	28,425	0	0	0,00681	150
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
	Итого.	260,651	0,00514	0,0025	0,05508	331
	Итого за день	1117,4908	0,03532	0,03181	0,2041	1411

№ 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	0,00343	0,00475	0,01664	150
7.067/1	Кофейный напиток с молоком	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.4/13/1	Батон с маслом и сыром.	127,3304	0,00378	0,00651	0,01603	40
	Итого.	367,5554	0,00973	0,01379	0,04812	370
	Второй завтрак					
7.305/3	Фрукт (груша)	82,485	0,0007	0,00053	0,01808	195
	Обед					
7.274/7	Суп крестьянский с мясом со сметаной	96,8355	0,00376	0,00461	0,00848	150
7.14/7/2	Суфле из рыбы	98,5	0,00971	0,00294	0,00221	60
7.63с-1/1	Картофель отварной	113,564	0,00211	0,00279	0,01832	110
7.387/1	Кисель из концентрата плодового/ягодного	52,7025	0	0	0,01243	150
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.	506,802	0,02057	0,01107	0,07377	540
	Полдник					
4.79/1	Кефир	84	0,0042	0,0048	0,00615	150
7.6/12/5	Ватрушка со сметаной	187,3416	0,00443	0,00744	0,02136	60
	Итого:	271,3416	0,00863	0,01224	0,02751	210
	Итого за день	1228,184	0,03963	0,03763	0,16748	1315

№ карты	Восьмой день(среда)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.14/4/2	Каша яичневая молочная с м/сл.	166,41	0,00441	0,00421	0,02488	150
7.14/10/2	Какао с молоком	115,35	0,00282	0,00269	0,01797	150
7.261-2	Батон с маслом слив	143,15	0,0035	0,00548	0,02403	45/5
	Итого.	424,91	0,01073	0,01238	0,06688	350
	Второй завтрак					
7.033/2	Сок	46	0,0005	0,0001	0,0101	100
	Обед					
7.20/1/3	Салат из отварной свеклы с растит маслом	34,9591	0,00042	0,00224	0,00317	30
7.н161-1	Суп из свежей рыбы	94,9374	0,00571	0,00177	0,01057	150
7.4/8/2	Плов из мяса	324,324	0,01352	0,01545	0,02766	180
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	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.	679,9205	0,02518	0,02022	0,09215	610
	Полдник					
7.038/6	Омлет натуральный	208,208	0,01165	0,01433	0,00282	130
8.106	Печенье	109,92	0,0025	0,00125	0,01843	24
7.354/3	Чай с/с	28,425	0	0	0,00681	150
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
	Итого.	432,023	0,01696	0,01591	0,0466	341
	Итого за день	1582,8535	0,05337	0,04861	0,21573	1401

№ карты	Десятый день(четверг)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.17/5/3	Пудинг творожный	509,442	0,01269	0,00869	0,08841	130
7.185/4	Повидло	37,8	0,00006	0	0,00989	15
7.4/13/1	Батон с маслом и сыром.	127,3304	0,00378	0,00651	0,01603	40
7.067/1	Кофейный напиток с молоком.	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
	Итого.	779,9924	0,01905	0,01773	0,12978	365
	Второй завтрак					
2021/3	Фрукт	45	0,00038	0,00035	0,01074	100
	Обед					
7.106-3	Суп из овощей с мясом кури с/с	85,3056	0,00569	0,00311	0,00747	150
7.190	Гуляш из мяса кури	89,7332	0,00542	0,00581	0,00179	60
7.н151-6	Макароны отварные	170,2712	0,00431	0,00258	0,03001	110
7.15/10/1	Напиток из шиповника	81	0,00043	0	0,01963	180
7.052-2	Хлеб пшеничный					37
7.003-9	Хлеб ржаной					33
	Итого.	426,31	0,01585	0,0115	0,0589	570
	Полдник					
7.206с	Пирожок с капустой	146,7068	0,00412	0,00424	0,02043	90
7.082	Снежок	124,3008	0,00389	0,00479	0,01632	150
	Итого.	271,0076	0,00801	0,00903	0,03675	240
	Итого за день.	1522,31	0,04329	0,03861	0,23617	1275

№ 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	0,00391	0,00408	0,02132	150
7.261/2	Батон с маслом слив	143,15	0,0035	0,00449	0,02403	40/45
7.067/1	Кофейный напиток с молоком.	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
	Итого	396,5	0,00993	0,0111	0,0608	330
	Второй завтрак					
7.033/2	Сок	46	0,0005	0,0001	0,0101	100
	Обед					
7.367	Огурец консервированный	3,9	0,00023	0,00003	0,00068	30
7.15/2/3	Суп свекольник со сметаной	80,0025	0,00131	0,00343	0,01053	150
7.104	Тефтели с рисом (Ёжики)	134,423	0,00862	0,00799	0,00415	60
7.3/3/2	Картофельное пюре	134,8291	0,00265	0,00404	0,01976	130
7.6/10/1	Компот из сухофруктов	58,7625	0,00037	0,00002	0,0135	150
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	557,1171	0,01817	0,01624	0,08095	590
	Полдник					
7.277/4	Макаронник	235,5263	0,00597	0,00762	0,03136	120
7.354/3	Чай с/с	28,425	0	0	0,00681	150
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
	Итого	349,4213	0,00878	0,00795	0,05671	307
	Итого за день	1349,0384	0,03738	0,03539	0,20856	1327

№ карты	Одиннадцатый день (понеделник)	Энергетическая 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 с молоком.	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.035/9	Батон с маслом слив	119,65	0,00166	0,00449	0,01141	40
	Итого	398,68	0,00901	0,01176	0,05032	370
	Второй завтрак					
		46	0,0005	0,0001	0,0101	100
7.033/2	Сок					
	Обед					
7.130/11	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	16,9917	0,00034	0,00124	0,00145	30
7.27/2/3	Суп пюре из разных овощей	119,33869	0,0018	0,00293	0,00771	150
7.13/8/3	Бифштеке рубленый паровой	142,4417	0,01044	0,00953	0,00019	50
7.362-1	Пюре из гороха со слив маслом	149,12	0,00773	0,0036	0,1943	120
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	80,5	0,00054	0,00003	0,01842	180
7.34/2/1	Гренки	83,16	0,00257	0,00029	0,01641	30
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,00218	0,0004	0,01379	33
	Итого	508,84039	0,0256	0,01802	0,25227	593
	Полдник					
7.2/133	Капуста тушеная	86,744	0,00226	0,0045	0,01152	130
8.108	Пряник	84	0,00115	0,00067	0,01865	24
7.354/3	Чай с/с	28,425	0	0	0,00681	150
7.052-2	Хлеб крестьянский	85,47	0,00054	0,00033	0,01842	37
	Итого	284,639	0,00395	0,0055	0,0554	341
	Итого за день	1238,15939	0,03906	0,03538	0,36809	1404

№ карты	Двенадцатый день (вторник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.123/3	Омлет наг с кукурузой консерв	223,885	0,01045	0,01049	0,01624	150
7.067/1	Кофейный напиток с молоком.	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.4/13/1	Батон с маслом и сыром.	127,3304	0,00378	0,00651	0,01603	40
	Итого	456,6354	0,01675	0,01953	0,04772	370
	Второй завтрак					
7.297/1	Фрукт (Апельсин)	57,4	0,00129	0,00029	0,01478	205
	Обед					
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	123,0672	0,00509	0,00611	0,01041	150
7.117-6	Рыба (горбуша) по- русски	277,25	0,01634	0,0107	0,02436	160
7.387/1	Кисель из концентрата плодового/ягодного	52,7025	0	0	0,01243	150
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	598,2197	0,02642	0,01754	0,07953	530
	Полдник					
7.150	Вагрушка с повидлом	201,8948	0,0042	0,00339	0,03502	60
7.363	Ряженка	125,7984	0,00449	0,00899	0,00614	150
	Итого	327,6932	0,00869	0,01238	0,04116	210
	Итого за день	1439,9483	0,05315	0,04974	0,18319	1315

№ карты	Тринадцатый день(среда)	Энергетическая 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	150
7.067/1	Кофейный напиток с молоком.	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.035/9	Батон с маслом слив	119,65	0,00166	0,00449	0,01141	40
	Итого	363,0325	0,00783	0,01184	0,04519	370
	Второй завтрак					
7.033/2	Сок	46	0,0005	0,0001	0,0101	100
	Обед					
7.19/1/3	Салат из морской капусты	84,5678	0,0112	0,0076	0,0346	30
7.424/2	Суп из свежей рыбы с крупой	158,494	0,0985	0,00449	0,01732	150
7.061/3	Бигус с говядиной	170,662	0,00914	0,00869	0,01308	180
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	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	639,4238	0,12437	0,02154	0,11575	610
	Полдник					
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром	171,248	0,00538	0,00401	0,02551	110
7.015/1	Вафли	87,5	0,0008	0,0007	0,02023	25
7.354/3	Чай с/с	28,425	0	0	0,00681	150
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
	Итого	372,643	0,00899	0,00504	0,07109	322
	Итого за день:	1421,0993	0,14169	0,03852	0,24213	1402

№ 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	0,01744	0,03063	0,02186	150
7.351/2	Сгущ. мол	75,36	0,0017	0,002	0,01319	23
7.067/1	Кофейный напиток с молоком.	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.4/13/1	Батон с маслом и сыром.	127,3304	0,00378	0,00651	0,01603	40
	Итого	738,1004	0,02544	0,04167	0,06653	393
	Второй завтрак					
7.н008	Фрукт (яблоко)	47,52	0,00042	0,00042	0,01246	120
	Обед					
7.056/2	Суп лапша домашняя с курой	98,452	0,00804	0,00212	0,01004	200
7.н070-2/2	Жаркое по домашнему с мясом кури	218,2764	0,0142	0,00651	0,02212	180
7.15/10/1	Напиток из шиповника	81	0,00043	0	0,01963	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	542,9284	0,02766	0,00936	0,08412	630
	Полдник					
4.79/1	Кефир	84	0,0042	0,0048	0,00615	150
7.118р/2	Булочка с корицей	195,6977	0,0041	0,0045	0,03146	60
	Итого	279,6977	0,0083	0,0093	0,03761	210
	Итого за день	1608,2465	0,06182	0,06075	0,20072	1353

№ карты	Пятнадцатый день (пятница)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.19/4/3	Каша молочная ассорти(пшенично/кукурузная)с маслом сливочным.	127,08	0,00329	0,00382	0,01718	120
7.067/1	Кофейный напиток с молоком.	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.035/9	Батон с маслом слив	119,65	0,00166	0,00449	0,01141	40
	Итого	352,15	0,00747	0,01084	0,04404	340
	Ворой завтрак					
7.033/2	Сок	46	0,0005	0,0001	0,0101	100
	Обед					
7.10/2	Рассольник домашний со сметаной	79,5675	0,00137	0,00349	0,00957	150
7.9/8/3	Печень по -Строгоновеки	113,3926	0,00665	0,0775	0,00136	50
7.142/2	Каша перловая вязкая	145,3416	0,00305	0,00369	0,02325	100
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	578,2617	0,01615	0,08543	0,08897	550
	Полдник					
7.2/3/2	Картофель в молоке	116,335	0,00275	0,00327	0,01704	130
4.23/12/3	Печенье овсянное	164,8	0,00251	0,00566	0,02645	40
7.354/3	Чай с/с	28,425	0	0	0,00681	150
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
	Итого	395,03	0,00807	0,00926	0,06884	357
	Итого за день	1371,4417	0,03219	0,10563	0,21195	1347

№ карты	Шестнадцатый день (понеделник)	Энергетическая 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	141,4275	0,00345	0,00468	0,01879	150
7.067/1	Кофейный напиток с молоком.	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.035/9	Батон с маслом слив	119,65	0,00166	0,00449	0,01141	40
	Итого.	366,4975	0,00763	0,0117	0,04565	370
	Второй завтрак					
7.033/2	Сок	46	0,0005	0,0001	0,0101	100
	Обед					
7.23/3	Суп молочный с овощами	92,3774	0,00289	0,00362	0,01037	150
7.177	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	134,39	0,0094	0,00827	0,00248	60
7.076	Каша гречневая рассыпчатая	110,94	0,00306	0	0,01883	100
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	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	563,4074	0,02088	0,01265	0,08243	560
	Полдник					
7.н125/7	Сельдь филе с/сол	21,895	0,00257	0,00128	0	15
7.251	Картофель отварной	55	0,00112	0,00094	0,00979	60
7.354/3	Чай с/с	28,425	0	0	0,00681	150
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
	Итого	190,79	0,0065	0,00255	0,03514	262
	Итого за день	1166,6949	0,03551	0,027	0,17332	1292

№ 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 (запеченый)	170,04575	0,01088	0,00936	0,00647	150
7.14/10/2	Какао с молоком	115,35	0,00282	0,00269	0,01797	150
7.261/2	Батон с маслом и сыром.	143,15	0,0035	0,00548	0,02403	45/5
	Итого	428,54575	0,0172	0,01753	0,04847	350
	Второй завтрак					
7.187/7	Фрукт (груша)	44,415	0,00038	0,00028	0,00973	105
	Обед					
7.17/2/3	Суп картофельный с бобовыми	97,74	0,00319	0,00299	0,0132	150
7.1/7/7	Рыба отварная	89,523	0,01202	0,00375	0	50
7.180-3/1	Рагу из овощей	92,7743	0,00239	0,00346	0,1204	130
7.387/1	Кисель из концентрата плодово/ ягодного	52,7025	0	0	0,01243	150
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	477,9398	0,02259	0,01093	0,17836	550
	Полдник					
7.6/12/5	Вагрушка со сметаной	187,3416	0,00443	0,00744	0,02136	60
4.79/1	Кефир	84	0,0042	0,0048	0,00615	150
	Итого	271,3416	0,00863	0,01224	0,02751	210
	Итого за день	1222,24215	0,0488	0,04098	0,26407	1215

№ карты	Восемнадцатый день(среда)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.186/2	Каша молочная Дружба греча/ пшено со слив.маслом	190,4902	0,00521	0,00657	0,02459	180
7.067/1	Кофейный напиток с молоком.	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.035/9	Батон с маслом слив	119,65	0,00166	0,00449	0,01141	40
	Итого	415,5602	0,00939	0,01359	0,05145	400
	Второй завтрак					
7.033/2	Сок	46	0,0005	0,0001	0,0101	100
	Обед					
7.30/1/3	Салат из отв картофеля	55,972	0,00042	0,00401	0,00331	30
7.н39с-3	Борщ с мясом со сметаной	94,0818	0,00477	0,00427	0,00829	150
7.н243/3	Голубцы ленивые в молочном соусе	158,4042	0,00905	0,00794	0,01083	150
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	80,5	0,00054	0,00003	0,01842	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	384,1042	0,01935	0,01297	0,06987	550
	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	28,425	0	0	0,00681	150
7052-2	Хлеб крестьянский	85,47	0,00281	0,00033	0,1854	37
	Итого	416,3176	0,01721	0,0192	0,22956	332
	Итого за день	1261,982	0,04645	0,04586	0,36098	1382

№ карты	Деятнадцатый день(четверг)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.17/5/3	Пудинг творожный	509,442	0,01269	0,00869	0,08841	130
7.185/4	Повидло	50,4	0,00008	0	0,01331	20
7.067/1	Кофейный напиток с молоком.	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.4/13/1	Батон с маслом и сыром.	127,3304	0,00378	0,00651	0,01603	40
	Итого.	792,5924	0,01907	0,01773	0,1332	370
	Второй завтрак					
7.н008	Фрукт (яблоко)	47,52	0,00042	0,00042	0,01246	120
	Обед					
7.1/6/2	Салат яйцо/кукуруза консерв	15,7	0,0012	0,00101	0,00007	10
7.375/4		24,5	0,00059	0,00011	0,00466	25
7.32/2/3	Суп фасолевый	51,278	0,0007	0,00274	0,00511	150
7.8/3/4	Капуста тушенная	81,502	0,00236	0,00334	0,01104	120
7.2/9/4	Мясо кур отварное в соусе	106,1887	0,01236	0,0043	0,00229	60
7.15/10/1	Напиток из шиповника	81	0,00043	0	0,01963	180
7.052-2	Хлеб крестьянский	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
7.003-9	Хлеб чусовской	59,73	0,00218	0,0004	0,01379	33
	Итого	505,3687	0,02263	0,01223	0,07513	615
	Полдник					
7.148	Шаньга с картошкой	150,1604	0,00387	0,00429	0,0209	90
7.075-8	Кефир	81,0712	0,00405	0,00463	0,00594	145
	Итого	231,2316	0,00792	0,00892	0,02684	235
	Итого за день	1576,7127	0,05004	0,0393	0,24763	1340

№ карты	Двадцатый день (пятница)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	Завтрак					
7.17/4/2	Каша молочная Дружба рис/пшено с маслом слив	141,4275	0,00345	0,00468	0,01879	150
7.067/1	Кофейный напиток с молоком.	105,42	0,00252	0,00253	0,01545	180
7.035/9	Батон с маслом слив	119,65	0,00166	0,00449	0,01141	40
	Итого	366,4975	0,00763	0,0117	0,04565	370
	Второй завтрак					
7.033/2	Сок	46	0,0005	0,0001	0,0101	100
	Обед					
7.367	Огурец консервированн	3,9	0,00023	0,00003	0,00068	30
7.170	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	68,9572	0,00127	0,00337	0,00742	150
7.36/8/3	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом.	257,9535	0,01159	0,01085	0,0235	150
7.1/1/2	Соус молочный	26,172	0,00055	0,00153	0,00188	30
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	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	582,6827	0,01917	0,01654	0,08423	610
	Полдник					
7.132	Макаронь отварные в молоке со сливочным маслом.	117,41	0,00374	0,00437	0,01331	150
2021/5/1	Зефир	91,2	0,00024	0	0,02355	30
7.354/3	Чай с/с	28,425	0	0	0,00681	150
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
	Итого	322,505	0,00679	0,0047	0,06221	367
	Итого за день	1317,6852	0,03409	0,03304	0,20219	1447

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582734

Владелец Никитина Ирина Николаевна

Действителен с 26.03.2024 по 26.03.2025