

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 296



Хамитова О Р

Примерное 20-дневное меню 3-х разового питания детей с 3-х лет до 7 лет МБДОУ № 296

№ карты	Первый день (понеделник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	<b>Завтрак</b>					
7.7/4/2	Каша рисовая молочная	187,0275	0,00462	0,00515	0,02817	150
7.035/9	Багон 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
	<b>Второй завтрак</b>					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	<b>Обед</b>					
7.375/3	Кукуруза консервированная	29,4	0,00071	0,00013	0,0056	30
7.25/2	Суп пюре из картофеля	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,	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	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
	<b>Полдник</b>					
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
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
	Итого.	483,3528	0,01108	0,00848	0,0827	422
	Итого за день	1786,9303	0,05009	0,04587	0,27234	1722

№ карты	Второй день (вторник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	<b>Завтрак</b>					
7.038	Омлет натуральный.	240,24	0,0135	0,0165	0,00326	150
7.4/13/1	Батон с маслом и 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:	510,4472	0,021	0,0272	0,04008	383
	<b>Второй завтрак</b>					
7.168/1	Фрукт (банан)	127,715	0,0022	0,0001	0,03128	205
	<b>Обед</b>					
7.н086/1	Суп гороховый с мясом.	184,455	0,0099	0,0069	0,01772	250
7.45/3	Каша рисова рассыпчатая	179,91	0,0038	0,0041	0,03046	150
7.9/7	Биточки (котлеты) рыбные	133,21	0,0137	0,0048	0,00618	80
7.6/11	Соус сметанный	52,6	0,0006	0,0041	0,00197	50
7.248/1	Кисель из концентрата плодового или ягодного	110,53	0	0	0,02545	200
7.34/2/1	Гренки	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной.	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	33
	Итого:	805,905	0,033	0,0206	0,11411	800
	<b>Полдник</b>					
7.150	Ватрушка с повидлом	288,87	0,0053	0,0068	0,04614	90
7.075/1	Кефир	86,66	0,0043	0,005	0,00634	155
	Итого:	375,53	0,0096	0,0118	0,05248	245
	Итого за день:	1819,5972	0,0657	0,0597	0,23795	1633

№ карты	Третий день (среда)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	<b>Завтрак</b>					
7.2/4/2	Каша гречневая молочная	157,71	0,0046	0,00471	0,02412	150
7.14/10/1	Какао с молоком	100,7	0,0029	0,00297	0,01366	180
7.035/9	Батон с маслом	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	60
	Итого.	385,97	0,01	0,01442	0,0549	390
	<b>Второй завтрак</b>					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	<b>Обед</b>					
7.291/1	Салат из свежих огурцов с раст маслом	29,8489	0,0006	0,00236	0,00242	55
7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	78,584	0,0014	0,00405	0,00871	200
7.152/4	Азу из говядины	285,1792	0,0144	0,01379	0,02029	200
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	80,5	0,0005	0,00003	0,01842	180
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,00033	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	33
	Итого.	619,3121	0,0219	0,02096	0,08217	705
	<b>Полдник</b>					
7.151/1	Макароны отварн с овощами	186,5952	0,0046	0,00353	0,03156	130
7.310	Мармелад	146,5	0,0002	0	0,0383	50
7.354/3	Чай с/с	37,9	0	0	0,00908	200
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
	Итого.	456,4652	0,0076	0,00383	0,09748	417
	Итого за день.	1553,7473	0,0405	0,03941	0,25475	1712

№ карты	Четвергый день (четверг)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	<b>Завтрак</b>					
7.14/5/1	Запеканка из творога с рисом	426,47	0,0184	0,0277	0,02663	150
7.351/2	Сгущ. Мол.	75,36	0,0017	0,002	0,01319	23
7.067/1	Кофейный напиток с молоком	105,42	0,0025	0,0025	0,01545	180
7.4/13/1	Батон/масло/сыр	164,7872	0,005	0,0081	0,02137	53
	Итого.	772,0372	0,0277	0,0403	0,07664	406
	<b>Второй завтрак</b>					
7.324-1	Фрукт (яблоко)	79,2	0,0007	0,0007	0,02077	200
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Полдник</b>					
7.082-1	Снежок	133,0656	0,0042	0,0051	0,01747	150
7.103/6	Манник	367,13721	0,0089	0,011	0,05187	80
	Итого.	500,20281	0,0131	0,0162	0,06934	230
	Итого за день	1943,48381	0,0745	0,0694	0,25365	1566

№ карты	Пятый день (пятница)	Энергетич ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	<b>Завтрак</b>					
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	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.	406,59	0,00985	0,01401	0,0568	390
	<b>Второй завтрак</b>					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	<b>Обед</b>					
7.288/2/2	Салат из помидор	38,5264	0,00068	0,00286	0,00301	55
7.037с/1	Рассольник Ленинградский	178,1664	0,00671	0,00767	0,01755	250
7.10/8/2	Печень в молочном соусе	131,0972	0,01124	0,00634	0,00427	80
7.3/3/	Пюре картофельное	155,6	0,00305	0,00466	0,02281	150
7.493/1	Компот из ягод замороженных	94,76	0,00009	0,00002	0,02246	200
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.	743,35	0,02676	0,02228	0,10243	805
	<b>Полдник</b>					
7.к-1/133	Куркума	0,354	0,00001	0,00001	0,00006	0,001
7.253/1	Рис в молоке	126,567	0,00405	0,00497	0,014	180
7.8/12; 7.к-1/133	Сдоба обыкновенная (с куркумой)	210,715	0,0054	0,00402	0,03378	60
7.354/3	Чай с/с	37,9	0	0	0,00908	200
	Итого.	375,536	0,00946	0,009	0,05692	440,001
	Итого за день	1617,476	0,04707	0,04549	0,23635	1835,001

№ карты	Шестой день (понедельник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	<b>Завтрак</b>					
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с м/сл.	157,17	0,00439	0,00588	0,02146	150
7.035/9	Багон 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	0,01515	0,05403	390
	<b>Второй завтрак</b>					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	<b>Обед</b>					
7.017/1	Зелёный горошек	23656	0,00172	0,0001	0,0035	60
7.8/2	Щи вегитарианские 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,	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.	24325,655	0,026	0,02235	0,09378	720
	<b>Полдник</b>					
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	25091,931	0,0392	0,0424	0,22527	1685

№ карты	Седьмой день (вторник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
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
7.305/3	Фрукт (груша)	82,485	0,0007	0,0005	0,01808	195
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
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)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Второй завтрак</b>					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	<b>Обед</b>					
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,	Компот из сухофруктов	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
	<b>Полдник</b>					
7.038/6	Омлет натуральный	219,0375	0,013	0,015	0,00247	150
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
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
	Итого.	502,7075	0,0194	0,0171	0,05697	422
	Итого за день	1801,6612	0,0614	0,0624	0,23265	1712

№ карты	Десятый день(четверг)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	<b>Завтрак</b>					
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	Багон 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
	<b>Второй завтрак</b>					
7.326/1	Фрукт (киви)	27,3	0,0006	0,0003	0,00567	80
	<b>Обед</b>					
7.н106-3	Суп из овощей с мясом куры с/с	113,7463	0,0076	0,0041	0,00996	200
7.190	Гуляш из мяса куры	121,154	0,0072	0,0079	0,00233	80
7.н151-1	Макаронны 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
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Завтрак</b>					
7.5/4/2	Каша манная на молоке	147,93	0,0039	0,00408	0,02132	150
7.035/9	Батон с маслом	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	60
7.067/1	Кофейный напиток с молоком	105,42	0,0025	0,00253	0,01545	180
	Итого	380,91	0,0089	0,01335	0,05389	390
	<b>Второй завтрак</b>					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	<b>Обед</b>					
7.367	Огурец консервированный	3,9	0,0002	0,00003	0,00068	30
7.5/2	Суп свекольник со сметаной	106,67	0,0018	0,00458	0,01404	200
7.104	Тефтели с рисом (Ёжики)	179,9096	0,0114	0,01059	0,00594	80
7.3/3/	Картофельное пюре	155,6	0,0031	0,00466	0,02281	150
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	80,5	0,0005	0,00003	0,01842	180
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,00033	0,01854	37
7.003-9	Хлеб ржаной	59,73	0,0022	0,0004	0,01379	33
	Итого	671,7796	0,022	0,02062	0,09422	710
	<b>Полдник</b>					
7.277/1	Макаронник	294,4316	0,0075	0,00953	0,03918	150
7.354/3	Чай с/с	37,9	0	0	0,00908	200
7.052-2	Хлеб пшеничный	84,47	0,0028	0,00033	0,01854	37
	Итого	416,8016	0,0103	0,00986	0,06668	387
	Итого за день	1561,4912	0,0422	0,04403	0,23511	1687

№ карты	Одиннадцатый день (понеделник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	<b>Завтрак</b>					
7.11/4/2	Каша пшеничная 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
	<b>Итого</b>	<b>406,59</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,014</b>	<b>0,05603</b>	<b>390</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	<b>Обед</b>					
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	Биштекс 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,	Компот из сухофруктов	127,56	0,0025	0,0074	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
	<b>Итого</b>	<b>839,6035</b>	<b>0,0363</b>	<b>0,0342</b>	<b>0,09447</b>	<b>705</b>
	<b>Полдник</b>					
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
7.052-2	Хлеб крестьянский	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
	<b>Итого</b>	<b>367,614</b>	<b>0,0072</b>	<b>0,0061</b>	<b>0,07411</b>	<b>402</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1705,8075</b>	<b>0,0543</b>	<b>0,0545</b>	<b>0,24481</b>	<b>1697</b>

№ карты	Двенадцатый день (вторник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Второй завтрак</b>					
7.297/1	Фрукт ( Апельсин)	57,4	0,0013	0,0003	0,01478	205
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Полдник</b>					
7.150	Вагрушка 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)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	<b>Завтрак</b>					
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	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	60
	<b>Итого</b>	<b>370,9425</b>	<b>0,0087</b>	<b>0,0141</b>	<b>0,0509</b>	<b>390</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	<b>Обед</b>					
7.19/1/1	Салат из морской капусты	84,5678	0,00112	0,0076	0,00346	50
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой	158,494	0,00985	0,00449	0,01732	200
7.061/3	Бигус с говядиной	189,5751	0,01016	0,00965	0,01454	200
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	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
	<b>Итого</b>	<b>705,3969</b>	<b>0,0286</b>	<b>0,0292</b>	<b>0,08477</b>	<b>700</b>
	<b>Полдник</b>					
7.43-2/3/3	Макаронные изделия отварные с сыром	152,848	0,00466	0,00405	0,02175	100
7.015/1	Вафли	87,5	0,0008	0,0007	0,02023	25
7.354/3	Чай с сахаром	37,9	0	0	0,00908	200
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
	<b>Итого</b>	<b>363,718</b>	<b>0,0083</b>	<b>0,0051</b>	<b>0,0696</b>	<b>362</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1532,0574</b>	<b>0,0466</b>	<b>0,0486</b>	<b>0,22547</b>	<b>1652</b>

№ карты	Четырнадцатый день(четверг)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	<b>Завтрак</b>					
7.13/5/1	Запеканка творожно/ морковная	429,99	0,0174	0,0306	0,02186	150
7.351/2	Сгущ. 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
	<b>Второй завтрак</b>					
7.324-1	Фрукт (яблоко)	79,2	0,0007	0,0007	0,02077	200
	<b>Обед</b>					
7.056/2	Суп лапша домашняя с куриой	98,452	0,008	0,0021	0,01004	200
7.н 70-3	Жаркое по домашнему с мясом куриы	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
	<b>Полдник</b>					
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) Завтрак	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
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
	<b>Второй завтрак</b>					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Полдник</b>					
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
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
	Итого	404,505	0,00806	0,00923	0,07111	407
	Итого за день	1502,841	0,03894	0,04391	0,228001	1477



№ карты	Шестнадцатый день (понеделник) Завтрак	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
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 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.	374,4075	0,0085	0,014	0,05136	390
	<b>Второй завтрак</b>					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	<b>Обед</b>					
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,	Компот из сухофруктов.	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
	<b>Полдник</b>					
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
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0028	0,0003	0,01854	37
	Итого	302,6545	0,01	0,0052	0,05235	362
	Итого за день	1482,6618	0,0464	0,0475	0,21223	1612

№ карты	Семнадцатый день(вторник)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	<b>Завтрак</b>					
7.3/6/6	Омлет с зеленым горошком (запеченый)	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
	<b>Второй завтрак</b>					
7.305/3	Фрукт (груша)	82,485	0,0007	0,0053	0,01808	205
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Завтрак</b>					
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	Багон с маслом	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	60
	<b>Итого</b>	418,9125	0,01	0,0163	0,034811	440
	<b>Второй завтрак</b>					
7.033/12	Сок	92	0,001	0,0002	0,0202	200
	<b>Обед</b>					
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 в молочном соусе	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,	Компот из с/ф	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
	<b>Итого</b>	663,2743	0,027	0,0272	0,07825	680
	<b>Полдник</b>					
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
7.052-2	Хлеб пшеничный	85,47	0,0022	0,0003	0,01854	37
	<b>Итого</b>	425,7926	0,0166	0,0192	0,06497	382
	<b>Итого за день</b>	1599,9794	0,0545	0,0629	0,198231	1702

№ карты	Двадцатый день (пятница) Завтрак	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
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
	<b>Второй завтрак</b>					
		92	0,001	0,0002	0,0202	200
7.033/12	Сок					
	<b>Обед</b>					
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
	Запеканка картофельная, фаршированная	343,938	0,01548	0,01448	0,03133	200
7.36/8/1	отварным мясом говядины	43,62	0,00092	0,00255	0,00313	50
7.1/11	Соус молочный	127,56	0,0025	0,00674	0,01712	180
7.6/10/1,	Компот из с/ф	85,47	0,00281	0,00033	0,01854	37
7.052-2	Хлеб пшеничный	59,73	0,00218	0,0004	0,01379	33
7.003/9	Хлеб ржаной	752,016	0,0258	0,02866	0,0944	730
	Итого					
	<b>Полдник</b>					
		159,04	0,00498	0,00608	0,01775	200
7.132	Макаронны отварн в молоке с маслом слив	91,2	0,00024	0	0,02355	30
7.022-4	Зефир	37,9	0	0	0,00908	200
7.354/3	Чай с/с	85,47	0,0028	0,00033	0,01854	37
7.052-2	Хлеб пшеничный	373,61	0,008	0,00641	0,06892	467
	Итого	1592,941	0,0435	0,04937	0,23424	1787
	Итого за день					

№ карты	Деятнадцатый день(четверг)	Энергетическая ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Выход блюда в гр
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Второй завтрак</b>					
7.324-1	Фрукт (яблоко)	79,2	0,0007	0,0007	0,02077	200
	<b>Обед</b>					
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 кури 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
	<b>Полдник</b>					
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582734

Владелец Никитина Ирина Николаевна

Действителен с 26.03.2024 по 26.03.2025