

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ № 405 д/с  
Мурзина М.О.



## Примерное меню

для детей 1-3 лет (пребывание в дошкольных  
образовательных учреждениях 10,5 часов)

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>1.Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н331/1.Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	150	4,43	2,38	5,36	17,83	150,33
7.035/10.Батон с маслом 35/6 гр	41	2,73	0,03	6,00	18,71	127,13
7.030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	150	1,48	1,35	1,50	12,60	77,28
		<b>8.64</b>	<b>3.76</b>	<b>12.86</b>	<b>49.14</b>	<b>354,74</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.32/1/2.Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 40гр.	40	1,15	0,48	4,02	4,33	63,88
7.056/1.Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	1,57	0,36	1,06	7,87	50,83
7.н350.Бигус с мясом куры	180	16,84	14,30	5,73	10,66	165,92
7.024.Кисель из кураги	150	0,44			19,57	81,39
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>22.46</b>	<b>15.14</b>	<b>11.19</b>	<b>58.31</b>	<b>432,87</b>
<b>Полдник</b>						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,48
7.14/5/6.Запеканка из творога с рисом 80 гр	80	9,79	8,96	14,75	14,02	226,70
7.185.Повидло	15	0,06			9,98	37,80
		<b>13.62</b>	<b>12.73</b>	<b>19.06</b>	<b>29.53</b>	<b>339,97</b>
<b>Итого:</b>		<b>45.22</b>	<b>31.63</b>	<b>43.21</b>	<b>147.08</b>	<b>1173,58</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>2.Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н038/3.Омлет натуральный	150	8,64	8,64	11,07	2,77	161,98
7.189-9.Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.435/4.Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,43
7.022-3.Чай с лимоном.	150	0,03			11,08	46,80
		<b>12.81</b>	<b>10.08</b>	<b>13.60</b>	<b>32.51</b>	<b>310,46</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.210.Апельсин 130 гр	130	0,82		0,18	9,37	36,40
		<b>0.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>9.37</b>	<b>36,40</b>
<b>Обед</b>						
7.288/1.Салат из помидоров 45 гр	45	0,56		2,34	2,46	31,53
7.н068-1.Борщ с фасолью с мясом со сметаной	150	4,52	3,28	4,85	7,18	94,11
7.6/7/4.Рыба, запеченная в молочном соусе	60	12,27	11,97	2,82	2,55	117,36
7.64с.Картофельное пюре.	120	2,35	0,43	2,99	17,50	113,48
7.063.Напиток из шиповника	150	0,29			15,81	65,37
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>22.45</b>	<b>15.68</b>	<b>13.38</b>	<b>61.38</b>	<b>492,70</b>
<b>Полдник</b>						
7.270/1.Йогурт питьевой 135 г	135	6,74	6,74	4,31	11,46	114,56
7.н123с4.Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	120	3,97	2,01	5,36	17,35	136,60
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>11.85</b>	<b>8.75</b>	<b>9.81</b>	<b>36.33</b>	<b>285,81</b>
<b>Итого:</b>		<b>47.93</b>	<b>34.51</b>	<b>36.97</b>	<b>139.59</b>	<b>1125,37</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>3.Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.162/1.Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	150	3,42	2,01	4,05	18,15	130,61
7.357/6.Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	1,71	9,38	18,72	164,76
7.285.Какао с молоком	150	2,23	2,00	2,29	12,63	86,54
		<b>10,06</b>	<b>5,72</b>	<b>15,72</b>	<b>49,50</b>	<b>381,91</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.27/1/2.Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 40гр.	40	0,76		2,47	6,34	55,34
7.264.Суп крестьянский со сметаной	150	1,39	0,14	3,62	8,72	75,68
7.н163.Котлета из говядины.	60	9,32	8,94	8,17	2,80	134,53
7.н76с.Капуста тушеная.	120	2,39	0,01	3,19	11,80	83,10
7.197/1.Компот из яблок 180г	180	0,07		0,06	13,31	55,59
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>16,39</b>	<b>9,09</b>	<b>17,89</b>	<b>58,85</b>	<b>475,08</b>
<b>Полдник</b>						
7.363/1.Ряженка 135 гр	130	4,03	4,03	8,06	5,51	112,90
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
7.н121/2.Лапшевник с творогом 80 гр.	80	9,74	8,96	12,10	9,74	208,40
		<b>14,88</b>	<b>14,10</b>	<b>21,47</b>	<b>23,85</b>	<b>370,44</b>
<b>Итого:</b>		<b>41,83</b>	<b>28,91</b>	<b>55,18</b>	<b>142,30</b>	<b>1273,44</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>4. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.185.Повидло	15	0,06			9,98	37,80
7.н140с/5.Пудинг творожный с изюмом 100 гр	100	12,38	11,77	15,02	12,71	261,21
7.035/9.Батон с маслом слив	40	2,73	0,03	5,18	18,70	119,65
7.354/4.Чай с сахаром ..	150				8,85	36,95
		<b>15.17</b>	<b>11.80</b>	<b>20.20</b>	<b>50.24</b>	<b>455,61</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.346.Яблоко 100гр	100	0,35		0,35	10,38	39,60
		<b>0.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.35</b>	<b>10.38</b>	<b>39,60</b>
<b>Обед</b>						
7.057/2.Салат из моркови с растительным маслом 45 гр	45	0,59		1,85	5,09	34,89
7.30/2/3.Уха рыбацкая 0,150	150	5,13	4,16	1,74	8,27	82,61
7.256.Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	60	5,56	5,03	5,06	3,54	89,38
7.н076/1.Каша гречневая рассыпчатая	120	3,67	0,02	3,62	22,60	133,13
7.115/1.Компот из сухофруктов.	150	0,37		0,02	13,27	57,82
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>17.78</b>	<b>9.21</b>	<b>12.67</b>	<b>68.65</b>	<b>468,68</b>
<b>Полдник</b>						
7.023.Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
7.206с/1..Пирожок с капустой ..	60	4,00	0,97	5,22	19,47	152,32
		<b>11.49</b>	<b>8.46</b>	<b>10.01</b>	<b>32.20</b>	<b>279,62</b>
<b>Итого:</b>		<b>44.79</b>	<b>29.47</b>	<b>43.23</b>	<b>161.47</b>	<b>1243,50</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>5.Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н132.Макаронные изделия в молоке с маслом.	150	3,42	2,64	4,34	11,09	106,46
7.357/6.Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	1,71	9,38	18,72	164,76
7.067.Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,97	2,11	12,88	87,85
		<b>9.93</b>	<b>6.32</b>	<b>15.83</b>	<b>42.69</b>	<b>359,07</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.291.Салат из огурцов с растительным маслом.	45	0,47		1,94	1,97	24,48
7.32/2/4.Суп фасолевый	150	1,33	0,01	4,13	9,88	87,35
7.н191.Тефтели из говядины паровые.	60	9,18	8,57	8,38	4,61	144,01
7.н113/1.Свекла,тушенная со сметаной .	120	2,02	0,22	2,97	13,98	85,12
7.110.Компот из кураги	150	0,44			15,39	62,75
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>15.90</b>	<b>8.80</b>	<b>17.80</b>	<b>61.71</b>	<b>474,56</b>
<b>Полдник</b>						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,48
7.095/3.Каша кукурузная молочная с маслом 120 г	120	3,18	2,01	3,75	17,13	125,51
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>8.09</b>	<b>5.78</b>	<b>8.20</b>	<b>30.18</b>	<b>235,64</b>
<b>Итого:</b>		<b>34.42</b>	<b>20.90</b>	<b>41.93</b>	<b>144.68</b>	<b>1115,26</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>6.Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н123с-2.Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	150	4,40	2,44	5,92	16,40	139,77
7.035/9.Батон с маслом слив	40	2,73	0,03	5,18	18,70	119,65
7.030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	150	1,48	1,35	1,50	12,60	77,28
		<b>8.61</b>	<b>3.82</b>	<b>12.60</b>	<b>47.70</b>	<b>336,70</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.017/2.Зеленый горошек 45 гр	45	1,29		0,08	2,61	17,66
7.044с-1.Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	0,92	0,13	2,28	4,96	45,83
7.н070-2.Жаркое по-домашнему с мясом кури. 150	150	14,20	11,55	6,51	22,12	218,28
7.078.Компот из изюма	150	0,17			17,47	71,68
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>19.04</b>	<b>11.68</b>	<b>9.25</b>	<b>63.04</b>	<b>424,30</b>
<b>Полдник</b>						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,48
7.18/5/8.Пудинг из творога с морковью 80 гр	80	8,83	7,86	12,17	14,66	223,40
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		<b>13.71</b>	<b>12.74</b>	<b>17.79</b>	<b>28.79</b>	<b>348,03</b>
<b>Итого:</b>		<b>41.86</b>	<b>28.24</b>	<b>39.74</b>	<b>149.63</b>	<b>1155,03</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>7.Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.185.Повидло	15	0,06			9,98	37,80
7.189-9.Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.435/4.Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,43
7.н166.Суфле творожное..	110	14,97	14,07	17,95	12,66	304,70
7.354/4.Чай с сахаром ..	150				8,85	36,95
		<b>19.17</b>	<b>15.51</b>	<b>20.48</b>	<b>50.15</b>	<b>481,13</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.210.Апельсин 130 гр	130	0,82		0,18	9,37	36,40
		<b>0.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>9.37</b>	<b>36,40</b>
<b>Обед</b>						
7.001/1.Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом 45 гр	45	0,78		2,30	4,00	35,75
7.258.Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,36	0,14	3,33	10,34	78,67
7.355.Биточки рыбные	60	11,30	10,52	4,59	5,39	117,66
7.н151.Макаронные изделия отварные с овощами.	120	3,38	0,01	2,64	23,37	138,61
7.115/1.Компот из сухофруктов.	150	0,37		0,02	13,27	57,82
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>19.65</b>	<b>10.67</b>	<b>13.26</b>	<b>72.25</b>	<b>499,35</b>
<b>Полдник</b>						
7.270/1.Йогурт питьевой 135 г	135	6,74	6,74	4,31	11,46	114,56
7.н066-3.Каша манная молочная со сливочным маслом .	120	3,27	2,11	4,10	13,61	113,49
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>11.15</b>	<b>8.85</b>	<b>8.55</b>	<b>32.59</b>	<b>262,70</b>
<b>Итого:</b>		<b>50.79</b>	<b>35.03</b>	<b>42.47</b>	<b>164.36</b>	<b>1279,58</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>8.Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н119с.Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,85	2,01	4,81	16,28	137,81
7.357/6.Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	1,71	9,38	18,72	164,76
7.285.Какао с молоком	150	2,23	2,00	2,29	12,63	86,54
		<b>10.49</b>	<b>5.72</b>	<b>16.48</b>	<b>47.63</b>	<b>389,11</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.109/2.Салат из моркови с изюмом 45 гр	45	0,58		1,84	9,70	51,75
7.195-1.Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	150	1,17	0,13	2,75	5,98	57,62
7.н243.Голубцы ленивые в молочном соусе.	180	10,86	8,41	9,55	12,99	190,11
7.193.Кисель из шиповника	150	0,29			19,08	80,22
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>15.36</b>	<b>8.54</b>	<b>14.52</b>	<b>63.63</b>	<b>450,55</b>
<b>Полдник</b>						
7.363.Ряженка 150 г	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
7.085/1.Пирожок с яблоками	60	3,08	0,57	4,11	17,33	129,05
		<b>7.57</b>	<b>5.06</b>	<b>13.10</b>	<b>23.47</b>	<b>254,85</b>
<b>Итого:</b>		<b>33.92</b>	<b>19.32</b>	<b>44.20</b>	<b>144.83</b>	<b>1140,52</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>9. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н038/3.Омлет натуральный	150	8,64	8,64	11,07	2,77	161,98
7.035/9.Батон с маслом слив	40	2,73	0,03	5,18	18,70	119,65
7.067.Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,97	2,11	12,88	87,85
		<b>13.47</b>	<b>10.64</b>	<b>18.36</b>	<b>34.35</b>	<b>369,48</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.344.Яблоко 110 гр.	110	0,39		0,39	11,42	43,56
		<b>0.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.39</b>	<b>11.42</b>	<b>43,56</b>
<b>Обед</b>						
7.367-4.Огурец консервированный 40 гр	40	0,30		0,04	0,91	5,20
7.н137.Щи с мясом со сметаной.	150	4,30	3,28	4,82	5,49	87,40
7.149с-1.Тефтели рыбные	60	9,18	8,62	2,56	3,95	99,38
7.180-3.Рагу из овощей	120	2,14	0,05	2,17	10,89	73,80
7.110.Компот из кураги	150	0,44			15,39	62,75
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>18.82</b>	<b>11.95</b>	<b>9.97</b>	<b>52.51</b>	<b>399,37</b>
<b>Полдник</b>						
7.270/1.Йогурт питьевой 135 г	135	6,74	6,74	4,31	11,46	114,56
7.н162-4.Каша рисовая молочная со сливочным маслом .	100	2,56	1,76	3,58	11,18	93,84
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>10.44</b>	<b>8.50</b>	<b>8.03</b>	<b>30.16</b>	<b>243,05</b>
<b>Итого:</b>		<b>43.12</b>	<b>31.09</b>	<b>36.75</b>	<b>128.44</b>	<b>1055,46</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>10.Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н080-1.Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	150	4,97	2,64	5,64	21,43	160,51
7.189-9.Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.435/4.Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,43
7.022-3.Чай с лимоном.	150	0,03			11,08	46,80
		<b>9.14</b>	<b>4.08</b>	<b>8.17</b>	<b>51.17</b>	<b>308,99</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.27/1/2.Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 40гр.	40	0,76		2,47	6,34	55,34
7.255.Суп-пюре картофельный вегетарианский	150	1,93	0,59	3,16	11,92	90,09
7.26/8/2.Суфле из мяса говядины 60 гр.	60	14,83	14,68	14,36	1,82	217,52
7.н113/1.Свекла, тушенная со сметаной	120	2,02	0,22	2,97	13,98	85,12
7.115/1.Компот из сухофруктов.	150	0,37		0,02	13,27	57,82
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>22.37</b>	<b>15.49</b>	<b>23.36</b>	<b>63.21</b>	<b>576,73</b>
<b>Полдник</b>						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,48
7.н132/4.Макаронные изделия в молоке с маслом.	100	2,28	1,76	2,89	7,39	70,94
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>7.19</b>	<b>5.53</b>	<b>7.34</b>	<b>20.44</b>	<b>181,06</b>
<b>Итого:</b>		<b>39.20</b>	<b>25.10</b>	<b>38.97</b>	<b>144.92</b>	<b>1112,79</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>11.Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н125с.Каша ячневая на концентрис.молоке со слив.маслом	150	3,85	2,44	5,05	15,73	134,21
7.035/9.Батон с маслом слив	40	2,73	0,03	5,18	18,70	119,65
7.030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	150	1,48	1,35	1,50	12,60	77,28
		<b>8.06</b>	<b>3.82</b>	<b>11.73</b>	<b>47.03</b>	<b>331,14</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.109/2.Салат из моркови с изюмом 45 гр	45	0,58		1,84	9,70	51,75
7.165-1.Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,48	0,13	3,56	10,52	85,49
7.н114.Котлета из мяса куры	60	11,38	10,96	2,58	3,13	88,09
7.н76с.Капуста тушеная.	120	2,39	0,01	3,19	11,80	83,10
7.024.Кисель из кураги	150	0,44			19,57	81,39
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>18.73</b>	<b>11.10</b>	<b>11.55</b>	<b>70.60</b>	<b>460,66</b>
<b>Полдник</b>						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,48
7.14/5/6.Запеканка из творога с рисом 80 гр	80	9,79	8,96	14,75	14,02	226,70
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		<b>14.67</b>	<b>13.84</b>	<b>20.37</b>	<b>28.15</b>	<b>351,32</b>
<b>Итого:</b>		<b>41.96</b>	<b>28.76</b>	<b>43.75</b>	<b>155.88</b>	<b>1189,13</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>12. Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н038/3.Омлет натуральный	150	8,64	8,64	11,07	2,77	161,98
7.189-9.Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.435/4.Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,43
7.022-3.Чай с лимоном.	150	0,03			11,08	46,80
		<b>12.81</b>	<b>10.08</b>	<b>13.60</b>	<b>32.51</b>	<b>310,46</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.129.Банан 130 гр	130	1,37		0,09	19,84	80,99
		<b>1.37</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>	<b>19.84</b>	<b>80,99</b>
<b>Обед</b>						
7.291.Салат из огурцов с растительным маслом.	45	0,47		1,94	1,97	24,48
7.н068-1.Борщ с фасолью с мясом со сметаной	150	4,52	3,28	4,85	7,18	94,11
7.149с-1.Тефтели рыбные	60	9,18	8,62	2,56	3,95	99,38
7.64с.Картофельное пюре.	120	2,35	0,43	2,99	17,50	113,48
7.115/1.Компот из сухофруктов.	150	0,37		0,02	13,27	57,82
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>19.35</b>	<b>12.33</b>	<b>12.74</b>	<b>59.75</b>	<b>460,12</b>
<b>Полдник</b>						
7.270/1.Йогурт питьевой 135 г	135	6,74	6,74	4,31	11,46	114,56
7.н080-5.Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	120	3,98	2,11	4,51	17,15	128,41
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>11.86</b>	<b>8.85</b>	<b>8.96</b>	<b>36.13</b>	<b>277,62</b>
<b>Итого:</b>		<b>45.39</b>	<b>31.26</b>	<b>35.39</b>	<b>148.23</b>	<b>1129,18</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>13.Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н091/1.Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	150	2,47	1,00	3,67	14,32	108,60
7.357/6.Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	1,71	9,38	18,72	164,76
7.285.Какао с молоком	150	2,23	2,00	2,29	12,63	86,54
		<b>9.11</b>	<b>4.71</b>	<b>15.34</b>	<b>45.67</b>	<b>359,89</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.288/1.Салат из помидоров 45 гр	45	0,56		2,34	2,46	31,53
7.043с-2.Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	150	1,03	0,13	2,74	5,90	54,92
7.249.Печень говяжья по-строгановски	60	8,68	8,61	3,81	0,52	77,95
7.н151.Макаронные изделия отварные с овощами.	120	3,38	0,01	2,64	23,37	138,61
7.197/1.Компот из яблок 180г	180	0,07		0,06	13,31	55,59
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>16.18</b>	<b>8.75</b>	<b>11.97</b>	<b>61.44</b>	<b>429,45</b>
<b>Полдник</b>						
7.363/1.Ряженка 135 гр	130	4,03	4,03	8,06	5,51	112,90
7.12/5/2.Запеканка из творога с картофелем 80 гр	80	9,03	7,94	13,58	13,28	235,47
7.004.Сгущенное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		<b>14.17</b>	<b>13.08</b>	<b>22.95</b>	<b>27.39</b>	<b>397,52</b>
<b>Итого:</b>		<b>39.96</b>	<b>26.54</b>	<b>50.36</b>	<b>144.60</b>	<b>1232,87</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>14. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.2/5.Запеканка рисовая с творогом 100	100	6,03	3,91	10,55	22,48	225,08
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
7.035/9.Батон с маслом слив	40	2,73	0,03	5,18	18,70	119,65
7.354/4.Чай с сахаром ..	150				8,85	36,95
		<b>9.87</b>	<b>5.05</b>	<b>17.04</b>	<b>58.63</b>	<b>430,83</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.346.Яблоко 100гр	100	0,35		0,35	10,38	39,60
		<b>0.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.35</b>	<b>10.38</b>	<b>39,60</b>
<b>Обед</b>						
7.001/1.Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом 45 гр	45	0,78		2,30	4,00	35,75
7.258.Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,36	0,14	3,33	10,34	78,67
7.н163.Котлета из говядины.	60	9,32	8,94	8,17	2,80	134,53
7.н180.Рагу из овощей..	120	2,28	0,07	2,57	12,26	84,69
7.110.Компот из кураги	150	0,44			15,39	62,75
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>16.64</b>	<b>9.15</b>	<b>16.75</b>	<b>60.67</b>	<b>467,24</b>
<b>Полдник</b>						
7.270/1.Йогурт питьевой 135 г	135	6,74	6,74	4,31	11,46	114,56
7.н124с-4.Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	120	3,60	1,98	4,73	15,41	130,26
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>11.48</b>	<b>8.72</b>	<b>9.18</b>	<b>34.39</b>	<b>279,47</b>
<b>Итого:</b>		<b>38.34</b>	<b>22.92</b>	<b>43.32</b>	<b>164.07</b>	<b>1217,15</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>15.Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.5/4/4.Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,12	3,18	6,46	21,22	177,69
7.189-9.Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.435/4.Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,43
7.067.Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,97	2,11	12,88	87,85
		<b>11.36</b>	<b>6.59</b>	<b>11.10</b>	<b>52.76</b>	<b>367,22</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.289/1.Салат из моркови и яблок с растительным маслом 45 гр.	45	0,42		2,35	5,96	42,52
7.30/2/3.Уха рыбацкая 0,150	150	5,13	4,16	1,74	8,27	82,61
7.н250.Запеканка капустная с говядиной.	180	13,98	11,38	12,74	13,17	237,21
7.115.Компот из сухофруктов	150	0,28			13,49	55,08
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>22.27</b>	<b>15.54</b>	<b>17.21</b>	<b>56.77</b>	<b>488,27</b>
<b>Полдник</b>						
7.075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
7.150/4.Ватрушка с повидлом 60 гр	60	3,94	0,68	3,63	32,94	194,23
		<b>8.13</b>	<b>4.87</b>	<b>8.42</b>	<b>39.08</b>	<b>278,10</b>
<b>Итого:</b>		<b>42.26</b>	<b>27.00</b>	<b>36.83</b>	<b>158.71</b>	<b>1179,59</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>16.Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н123с-2.Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	150	4,40	2,44	5,92	16,40	139,77
7.035/9.Батон с маслом слив	40	2,73	0,03	5,18	18,70	119,65
7.030.Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,48	1,35	1,50	12,60	77,28
		<b>8.61</b>	<b>3.82</b>	<b>12.60</b>	<b>47.70</b>	<b>336,70</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.425/1.Салат из капусты со сладкой кукурузой	40	0,79		2,09	5,39	41,15
7.056/1.Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	1,57	0,36	1,06	7,87	50,83
7.190-1с/3.Гуляш из мяса куры	60	7,23		7,73	2,39	119,61
7.н047.Пюре розовое.	120	2,23	0,61	3,09	14,72	100,97
7.063.Напиток из шиповника	150	0,29			15,81	65,37
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>14.57</b>	<b>0.97</b>	<b>14.35</b>	<b>62.06</b>	<b>448,79</b>
<b>Полдник</b>						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,48
7.004.Сгущенное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
7.н039-6.Запеканка творожная 80 гр	80	10,26	9,91	13,48	7,47	215,17
		<b>15.14</b>	<b>14.79</b>	<b>19.10</b>	<b>21.60</b>	<b>339,79</b>
<b>Итого:</b>		<b>38.82</b>	<b>19.58</b>	<b>46.15</b>	<b>141.46</b>	<b>1171,28</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>17. Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н026.Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	150	4,05	2,51	5,32	17,61	141,88
7.189-9.Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.435/4.Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,43
7.118/1.Чай с молоком .	150	2,00	2,00	2,14	10,52	75,16
		<b>10.19</b>	<b>5.95</b>	<b>9.99</b>	<b>46.79</b>	<b>318,72</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.210.Апельсин 130 гр	130	0,82		0,18	9,37	36,40
		<b>0.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>9.37</b>	<b>36,40</b>
<b>Обед</b>						
7.367-4.Огурец консервированный 40 гр	40	0,30		0,04	0,91	5,20
7.27/2/3.Суп-пюре из разных овощей 150 гр	150	1,80	0,60	2,93	7,71	68,81
7.230.Фрикадельки мясные паровые	60	10,92	10,49	10,40	2,75	164,13
7.н113/1.Свекла, тушенная со сметаной .	120	2,02	0,22	2,97	13,98	85,12
7.115/1.Компот из сухофруктов.	150	0,37		0,02	13,27	57,82
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.34/2/3.Гренки 10 гр	10	0,86		0,10	5,47	27,72
7.044.Соль	3					
		<b>17.59</b>	<b>11.31</b>	<b>16.70</b>	<b>52.45</b>	<b>444,99</b>
<b>Полдник</b>						
7.023.Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
7.120-1.Мармелад 20 гр	20	0,08			15,32	58,60
7.148/1.Шанежка с картофелем•1	60	3,79	0,91	5,29	20,81	159,71
		<b>11.36</b>	<b>8.40</b>	<b>10.08</b>	<b>48.86</b>	<b>345,61</b>
<b>Итого:</b>		<b>39.96</b>	<b>25.66</b>	<b>36.95</b>	<b>157.47</b>	<b>1145,72</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>18.Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н119с.Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,85	2,01	4,81	16,28	137,81
7.357/6.Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	1,71	9,38	18,72	164,76
7.285.Какао с молоком	150	2,23	2,00	2,29	12,63	86,54
		<b>10.49</b>	<b>5.72</b>	<b>16.48</b>	<b>47.63</b>	<b>389,11</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.20/1/2.Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	40	0,55		2,97	4,22	46,55
7.н086/2.Суп гороховый.	150	2,92	0,01	2,61	11,78	86,92
7.152.Азу	180	11,98	9,57	11,59	18,82	246,35
7.197/1.Компот из яблок 180г	180	0,07		0,06	13,31	55,59
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>17.98</b>	<b>9.58</b>	<b>17.61</b>	<b>64.01</b>	<b>506,26</b>
<b>Полдник</b>						
7.363/1.Ряженка 135 гр	130	4,03	4,03	8,06	5,51	112,90
7.13/5/5.Запеканка из творога с морковью 80 гр	80	11,63	10,59	20,42	14,57	286,66
7.004.Сгущенное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		<b>16.77</b>	<b>15.73</b>	<b>29.79</b>	<b>28.68</b>	<b>448,71</b>
<b>Итого:</b>		<b>45.74</b>	<b>31.03</b>	<b>63.98</b>	<b>150.42</b>	<b>1390,08</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>19. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.035/9. Батон с маслом слив	40	2,73	0,03	5,18	18,70	119,65
7.3/6/4. Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	7,25	5,79	6,24	4,32	113,36
7.067. Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,97	2,11	12,88	87,85
		<b>12,08</b>	<b>7,79</b>	<b>13,53</b>	<b>35,90</b>	<b>320,86</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.344. Яблоко 110 гр.	110	0,39		0,39	11,42	43,56
		<b>0,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	<b>11,42</b>	<b>43,56</b>
<b>Обед</b>						
7.291. Салат из огурцов с растительным маслом.	45	0,47		1,94	1,97	24,48
7.н146. Щи вегетарианские со сметаной .	150	1,30	0,13	2,29	6,15	51,29
7.355. Биточки рыбные	60	11,30	10,52	4,59	5,39	117,66
7.179/1. Рис припущенный с овощами .	120	3,26	0,03	5,77	25,96	175,23
7.110. Компот из кураги	150	0,44			15,39	62,75
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044. Соль	3					
		<b>19,23</b>	<b>10,68</b>	<b>14,97</b>	<b>70,74</b>	<b>502,26</b>
<b>Полдник</b>						
7.270/1. Йогурт питьевой 135 г	135	6,74	6,74	4,31	11,46	114,56
7.н132/5. Макароны изделия в молоке с маслом.	120	2,74	2,11	3,47	8,87	85,17
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>10,62</b>	<b>8,85</b>	<b>7,92</b>	<b>27,85</b>	<b>234,38</b>
<b>Итого:</b>		<b>42,32</b>	<b>27,32</b>	<b>36,81</b>	<b>145,91</b>	<b>1101,06</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>20.Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н043.Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	3,42	2,01	4,49	15,78	127,25
7.435/4.Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,43
7.189-9.Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.022-3.Чай с лимоном.	150	0,03			11,08	46,80
		<b>7.59</b>	<b>3.45</b>	<b>7.02</b>	<b>45.52</b>	<b>275,73</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.н136-1.Борщ вегетарианский со сметаной .	150	1,47	0,13	2,32	8,80	61,78
7.н125/3.Сельдь 40 гр	40	6,91	6,91	3,46		58,96
7.н089.Суфле из печени.	60	10,95	10,65	6,13	2,43	119,50
7.64с.Картофельное пюре.	120	2,35	0,43	2,99	17,50	113,48
7.115.Компот из сухофруктов	150	0,28			13,49	55,08
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.				0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>24.42</b>	<b>18.12</b>	<b>15.28</b>	<b>58.10</b>	<b>479,64</b>
<b>Полдник</b>						
7.075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
7.120-1.Мармелад 20 гр	20	0,08			15,32	58,60
7.428/2.Рулет из дрожжевого теста с курагой	60	4,60	0,80	2,43	30,05	166,42
		<b>8.87</b>	<b>4.99</b>	<b>7.22</b>	<b>51.51</b>	<b>308,89</b>
<b>Итого:</b>		<b>41.38</b>	<b>26.56</b>	<b>29.62</b>	<b>165.23</b>	<b>1110,26</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430573

Владелец Мурзина Мария Олеговна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025