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

Примерное меню

для детей 3-7 лет (пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
1.Понедельник						
Завтрак						
н331/1.Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	200	5,94	3,24	7,94	23,68	208,16
035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
		11,25	**5,30**	**15,51**	**62,93**	**450,74**
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	**0,00**	**0,10**	**10,10**	**46,00**
Обед						
32/1/6.Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	60	1,38		3,70	8,07	77,21
056/1.Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,03	0,48	1,46	10,04	66,05
н350.Бигус с мясом куры	230	21,66	18,32	8,11	13,96	222,22
024.Кисель из кураги	200	0,55		0,01	22,77	94,81
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		29,12	**18,80**	**13,82**	**77,40**	**560,80**
Полдник						
075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
14/5.Запеканка из творога с рисом 100	100	12,26	11,21	18,45	17,54	283,39
185.Повидло	20	0,08			13,31	50,40
		16,53	**15,40**	**23,24**	**36,99**	**417,66**
Итого:		**57,40**	**39,50**	**52,67**	**187,42**	**1475,19**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
2.Вторник						
Завтрак						
н038/5.Омлет натуральный	200	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3.Чай с лимоном.	200	0,04			12,93	54,71
		17,05	**13,93**	**18,51**	**38,04**	**397,98**
10-00 ч						
012.Апельсин 150 гр	150	0,95		0,21	10,82	42,00
		0,95	**0,00**	**0,21**	**10,82**	**42,00**
Обед						
288.Салат из помидоров 60 гр.	60	0,75		3,13	3,29	42,04
н068-1.Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95	4,33	6,16	9,37	121,54
6/7/1.Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	80	8,86	8,46	2,27	4,26	95,22
64с.Картофельное пюре.	150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
063.Напиток из шиповника	200	0,32			18,17	75,16
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		22,34	**13,34**	**16,01**	**79,62**	**578,37**
Полдник						
н123с4.Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом .	180	4,84	2,51	7,16	20,79	170,74
023.Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
308/6.Печенье 20 гр	20	2,08		1,04	15,36	91,60
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		15,93	**10,00**	**13,17**	**58,90**	**435,84**
Итого:		**56,27**	**37,27**	**47,90**	**187,38**	**1454,18**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
3.Среда						
Завтрак						
162/1.Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	4,54	2,78	7,16	23,43	188,00
175/1.Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1.Какао с молоком.	200	3,44	2,76	3,42	16,30	117,78
		13,43	**7,91**	**18,32**	**61,09**	**468,86**
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	**0,00**	**0,10**	**10,10**	**46,00**
Обед						
31/1.Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом 60гр.	60	0,88		3,65	6,79	69,04
264.Суп крестьянский со сметаной	200	1,81	0,14	4,49	11,53	96,85
40/7.Сосиски отварные 70 гр	70	7,24	7,24	14,72	1,02	186,20
н76с.Капуста тушеная.	150	2,93	0,02	4,82	13,93	108,76
197.Компот из яблок	200	0,07		0,07	14,79	61,77
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		16,43	**7,40**	**28,29**	**70,62**	**623,13**
Полдник						
363.Ряженка 150 г	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
н121/4.Лапшевник с творогом 100 гр.	100	11,83	10,85	15,20	11,83	258,09
		17,43	**16,45**	**25,50**	**26,57**	**433,04**
Итого:		**47,79**	**31,76**	**72,21**	**168,38**	**1571,03**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
4.Четверг						
Завтрак						
185.Повидло	20	0,08			13,31	50,40
н140с/1.Пудинг творожный с изюмом 130 гр	130	16,17	15,38	20,17	16,54	346,32
035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
354/4.Чай с сахаром ..	200				11,81	49,27
		19,36	**15,41**	**25,50**	**63,02**	**577,39**
10-00 ч						
346.Яблоко 100гр	100	0,35		0,35	10,38	39,60
		0,35	**0,00**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
Обед						
057/1.Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	60	0,78		2,46	6,78	46,52
30/2.Уха рыбацкая 0,200	200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
256.Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	80	11,49	10,82	10,05	4,52	169,54
н076/1.Каша гречневая расыпчатая	150	5,29	0,02	4,81	32,58	187,72
115/1.Компот из сухофруктов.	200				12,71	53,06
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		27,89	**16,38**	**20,18**	**90,19**	**667,44**
Полдник						
023-1.Йогурт питьевой 170 г	170	8,49	8,49	5,43	14,43	144,27
206с/1.Пирожок с капустой ..	80	5,34	1,28	6,96	25,95	202,89
		13,83	**9,77**	**12,39**	**40,38**	**347,17**
Итого:		**61,43**	**41,56**	**58,42**	**203,97**	**1631,60**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
5.Пятница						
Завтрак						
н132.Макаронные изделия в молоке с маслом.	200	4,77	3,69	6,23	15,33	148,29
175/1.Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
067.Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
		13,02	**8,69**	**16,79**	**53,56**	**426,24**
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	**0,00**	**0,10**	**10,10**	**46,00**
Обед						
291.Салат из огурцов с растительным маслом.	60	0,61		2,58	2,65	32,58
32/2/4.Суп фасолевый	200	1,64	0,02	4,87	11,84	104,11
н191.Тефтели из говядины паровые.	80	12,17	11,44	11,17	5,61	188,95
н113/1.Свекла,тушенная со сметаной .	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
110.Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		20,95	**11,74**	**24,69**	**78,88**	**627,80**
Полдник						
075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
4/4/1.Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 180г	180	4,12	2,72	5,69	19,98	160,74
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		9,83	**6,91**	**10,66**	**36,14**	**290,81**
Итого:		**44,30**	**27,34**	**52,24**	**178,68**	**1390,85**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
6.Понедельник						
Завтрак						
н123с-2.Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	200	5,83	3,24	8,57	21,95	193,62
035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
		11,14	**5,30**	**16,14**	**61,20**	**436,20**
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	**0,00**	**0,10**	**10,10**	**46,00**
Обед						
017/1.Зеленый горошек 60 гр	60	1,72		0,10	3,50	23,66
044с-1.Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,36	0,13	2,75	7,15	60,28
н070-2.Жаркое по-домашнему с мясом куры.	230	18,19	14,85	8,32	28,26	279,22
078.Компот из изюма	200	0,17			18,38	75,47
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		24,94	**14,98**	**11,71**	**79,85**	**539,13**
Полдник						
075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
18/5.Пудинг из творога с морковью100 гр	100	9,81	8,73	14,19	16,30	254,92
004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		15,11	**14,03**	**20,29**	**31,04**	**387,94**
Итого:		**51,69**	**34,31**	**48,24**	**182,19**	**1409,26**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
7.Вторник						
Завтрак						
185.Повидло	20	0,08			13,31	50,40
189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
н166.Суфле творожное..	150	19,65	18,55	24,14	15,92	402,50
354/4.Чай с сахаром ..	200				11,81	49,27
		24,96	**20,70**	**27,56**	**62,36**	**625,31**
10-00 ч						
202.Апельсин 140 гр	140	0,88		0,20	10,09	39,20
		0,88	**0,00**	**0,20**	**10,09**	**39,20**
Обед						
001.Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	60	1,03		3,06	5,33	47,66
258.Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,77	0,14	4,10	13,75	101,03
355.Биточки рыбные	80	15,03	14,01	6,69	7,05	161,74
н151.Макаронные изделия отварные с овощами.	150	4,26	0,02	5,06	29,36	191,89
115/1.Компот из сухофруктов.	200				12,71	53,06
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		25,59	**14,17**	**19,45**	**90,76**	**655,88**
Полдник						
н066-2.Каша манная молочная со сливочным маслом .	180	5,08	3,34	6,32	20,70	172,69
023.Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		14,09	**10,83**	**11,29**	**43,45**	**346,19**
Итого:		**65,52**	**45,70**	**58,50**	**206,66**	**1666,58**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
8.Среда						
Завтрак						
н119с.Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	5,37	2,78	7,29	22,68	196,98
175/1.Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1.Какао с молоком.	200	3,44	2,76	3,42	16,30	117,78
		14,26	**7,91**	**18,45**	**60,34**	**477,84**
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	**0,00**	**0,10**	**10,10**	**46,00**
Обед						
109/1.Салат из моркови с изюмом 60 гр	60	0,77		2,45	12,92	69,00
195-1.Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	1,52	0,13	2,79	7,91	67,39
н243/1.Голубцы ленивые в молочном соусе .	200	16,97	14,22	16,65	15,30	297,70
193.Кисель из шиповника	200	0,33		0,01	21,63	91,17
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		23,09	**14,35**	**22,44**	**80,32**	**625,76**
Полдник						
363-1.Ряженка 170 г	170	5,09	5,09	10,18	6,96	142,57
085/1.Пирожок с яблоками	80	3,90	0,87	6,08	22,12	172,83
		8,99	**5,96**	**16,26**	**29,08**	**315,40**
Итого:		**46,84**	**28,22**	**57,25**	**179,84**	**1465,00**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
9.Четверг						
Завтрак						
н038/5.Омлет натуральный 150 гр.	200	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
067.Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
		17,69	**14,44**	**23,24**	**42,02**	**466,40**
10-00 ч						
008.Яблоко 120 гр	120	0,42		0,42	12,46	47,52
		0,42	**0,00**	**0,42**	**12,46**	**47,52**
Обед						
367-3.Огурец консервированный 60 гр	60	0,45		0,05	1,31	7,80
н137.Щи с мясом со сметаной.	200	5,71	4,33	6,13	7,24	113,19
149с-1.Тефтели рыбные	80	12,27	11,53	4,46	5,21	143,37
180-3.Рагу из овощей	150	2,82	0,09	3,99	14,06	107,94
110.Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		25,24	**15,95**	**15,17**	**69,09**	**549,26**
Полдник						
н162-5.Каша рисовая молочная со сливочным маслом..	150	2,92	1,72	4,40	15,28	119,62
023.Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
015.Вафли 20 гр	20	0,64		0,56	16,18	70,00
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		12,57	**9,21**	**9,93**	**54,21**	**363,12**
Итого:		**55,92**	**39,60**	**48,76**	**177,78**	**1426,29**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
10.Пятница						
Завтрак						
н080-1.Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	200	6,49	3,44	8,13	28,04	216,46
189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3.Чай с лимоном.	200	0,04			12,93	54,71
		11,76	**5,59**	**11,55**	**62,29**	**394,32**
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	**0,00**	**0,10**	**10,10**	**46,00**
Обед						
27/1.Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	60	1,14		3,71	9,50	83,08
255.Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	2,61	0,80	5,06	16,20	130,15
26/8.Суфле из мяса говядины 80 гр.	80	19,72	19,52	17,43	2,43	272,08
н113/1.Свекла,тушенная со сметаной .	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
115/1.Компот из сухофруктов.	200				12,71	53,06
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		29,51	**20,60**	**32,27**	**80,91**	**764,07**
Полдник						
075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
н132/2.Макаронные изделия в молоке с маслом .	180	4,30	3,33	5,61	13,79	133,46
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		10,01	**7,52**	**10,58**	**29,95**	**263,53**
Итого:		**51,78**	**33,71**	**54,50**	**183,25**	**1467,92**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
11.Понедельник						
Завтрак						
н125с.Каша ячневая на концентрир.молоке со слив.маслом	200	5,12	3,24	7,44	20,96	185,96
035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
		10,43	**5,30**	**15,01**	**60,21**	**428,54**
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	**0,00**	**0,10**	**10,10**	**46,00**
Обед						
109/1.Салат из моркови с изюмом 60 гр	60	0,77		2,45	12,92	69,00
165-1.Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,94	0,14	2,99	14,00	95,80
н114.Котлета из мяса куры	80	15,24	14,66	3,96	4,20	122,98
н76с.Капуста тушеная.	150	2,93	0,02	4,82	13,93	108,76
024.Кисель из кураги	200	0,55		0,01	22,77	94,81
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		24,93	**14,82**	**14,77**	**90,38**	**591,85**
Полдник						
075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
14/5.Запеканка из творога с рисом 100	100	12,26	11,21	18,45	17,54	283,39
004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		17,56	**16,51**	**24,55**	**32,28**	**416,41**
Итого:		**53,42**	**36,63**	**54,43**	**192,97**	**1482,80**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
12.Вторник						
Завтрак						
н038/5.Омлет натуральный.	200	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3.Чай с лимоном.	200	0,04			12,93	54,71
		17,05	**13,93**	**18,51**	**38,04**	**397,98**
10-00 ч						
010.Банан 140 гр	140	1,47		0,10	21,36	87,22
		1,47	**0,00**	**0,10**	**21,36**	**87,22**
Обед						
291.Салат из огурцов с растительным маслом.	60	0,61		2,58	2,65	32,58
н068-1.Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95	4,33	6,16	9,37	121,54
149с-1.Тефтели рыбные	80	12,27	11,53	4,46	5,21	143,37
64с.Картофельное пюре.	150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
115/1.Компот из сухофруктов.	200				12,71	53,06
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		25,29	**16,41**	**17,65**	**74,47**	**594,96**
Полдник						
н076/1.Каша гречневая расыпчатая	150	5,29	0,02	4,81	32,58	187,72
023.Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
308/6.Печенье 20 гр	20	2,08		1,04	15,36	91,60
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		16,38	**7,51**	**10,82**	**70,69**	**452,82**
Итого:		**60,19**	**37,85**	**47,08**	**204,56**	**1532,98**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
13.Среда						
Завтрак						
н091/1.Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	200	3,41	1,34	5,65	19,90	155,98
175/1.Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1.Какао с молоком.	200	3,44	2,76	3,42	16,30	117,78
		12,30	**6,47**	**16,81**	**57,56**	**436,84**
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	**0,00**	**0,10**	**10,10**	**46,00**
Обед						
288.Салат из помидоров 60 гр.	60	0,75		3,13	3,29	42,04
043с-2.Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,33	0,13	2,77	7,82	63,87
249.Печень говяжья по-строгоновски	80	11,74	11,65	5,22	0,67	105,93
н151.Макаронные изделия отварные с овощами.	150	4,26	0,02	5,06	29,36	191,89
197.Компот из яблок	200	0,07		0,07	14,79	61,77
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		21,65	**11,80**	**16,79**	**78,49**	**565,99**
Полдник						
363.Ряженка 150 г	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
12/5.Запеканка из творога с картофелем 100 гр	100	10,95	9,76	16,54	14,28	278,52
004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		16,55	**15,36**	**26,84**	**29,02**	**453,47**
Итого:		**51,00**	**33,63**	**60,54**	**175,17**	**1502,30**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
14.Четверг						
Завтрак						
2/5/1.Запеканка рисовая с творогом 150	150	9,05	5,88	15,82	33,71	337,62
351.Сгущеное молоко 20 гр	20	1,47	1,47	1,74	11,47	65,54
035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
354/4.Чай с сахаром ..	200				11,81	49,27
		13,63	**7,38**	**22,89**	**78,35**	**583,83**
10-00 ч						
346.Яблоко 100гр	100	0,35		0,35	10,38	39,60
		0,35	**0,00**	**0,35**	**10,38**	**39,60**
Обед						
001.Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	60	1,03		3,06	5,33	47,66
258.Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,77	0,14	4,10	13,75	101,03
н163.Котлета из говядины.	80	12,48	12,01	11,54	3,50	185,27
н180.Рагу из овощей..	150	2,83	0,09	4,75	15,13	120,80
110.Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		22,10	**12,24**	**23,99**	**78,98**	**631,72**
Полдник						
н124с-4.Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	180	4,34	2,39	6,32	18,50	162,14
023.Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		13,35	**9,88**	**11,29**	**41,25**	**335,64**
Итого:		**49,43**	**29,50**	**58,52**	**208,96**	**1590,78**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
15.Пятница						
Завтрак						
5/4/4.Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,39	3,97	8,07	26,77	221,56
435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
067.Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
		14,42	**8,75**	**14,31**	**64,96**	**459,58**
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	**0,00**	**0,10**	**10,10**	**46,00**
Обед						
289.Салат из моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	60	0,56		3,13	7,95	56,69
30/2.Уха рыбацкая 0,200	200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
н250.Запеканка капустная с говядиной.	230	22,18	18,50	21,67	18,11	380,05
115.Компот из сухофруктов	200	0,28			18,93	77,82
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		33,35	**24,04**	**27,66**	**78,59**	**725,16**
Полдник						
075-1.Кефир 170 г	170	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
150/1.Ватрушка с повидлом 80 гр	80	4,72	0,92	6,07	40,99	256,63
		9,47	**5,67**	**11,50**	**47,95**	**351,68**
Итого:		**57,74**	**38,46**	**53,57**	**201,60**	**1582,41**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
16.Понедельник						
Завтрак						
н123с-2.Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	200	5,83	3,24	8,57	21,95	193,62
035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
		11,14	**5,30**	**16,14**	**61,20**	**436,20**
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	**0,00**	**0,10**	**10,10**	**46,00**
Обед						
425/1.Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	1,18		3,13	8,05	61,55
056/1.Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,03	0,48	1,46	10,04	66,05
н190-1с/3.Гуляш из мяса куры ..	80	16,39	16,04	4,65	2,30	127,08
н047.Пюре розовое.	150	2,79	0,77	4,04	18,36	127,63
063.Напиток из шиповника	200	0,32			18,17	75,16
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		26,21	**17,29**	**13,82**	**79,48**	**557,97**
Полдник						
075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
н039-5.Запеканка творожная 100 гр	100	12,83	12,39	16,83	9,36	268,75
		18,13	**17,69**	**22,93**	**24,10**	**401,76**
Итого:		**55,98**	**40,28**	**52,99**	**174,88**	**1441,94**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
17.Вторник						
Завтрак						
н026.Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	200	5,51	3,44	7,90	23,64	197,32
435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
118/1.Чай с молоком .	200	2,76	2,76	2,96	13,57	98,80
		13,50	**8,35**	**14,28**	**58,53**	**419,27**
10-00 ч						
202.Апельсин 140 гр	140	0,88		0,20	10,09	39,20
		0,88	**0,00**	**0,20**	**10,09**	**39,20**
Обед						
367-3.Огурец консервированный 60 гр	60	0,45		0,05	1,31	7,80
27/2.Суп-пюре из разных овощей 200 гр	200	2,43	0,81	3,89	10,30	91,44
230.Фрикадельки мясные паровые	80	14,56	13,99	13,81	3,66	218,34
н113/1.Свекла,тушенная со сметаной .	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
115/1.Компот из сухофруктов.	200				12,71	53,06
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
34/2/4.Гренки 15 гр	15	1,29		0,14	8,21	41,58
044.Соль	5					
		23,25	**15,08**	**23,78**	**66,24**	**591,72**
Полдник						
023-1.Йогурт питьевой 170 г	170	8,49	8,49	5,43	14,43	144,27
148/1.Шанежка с картофелем	80	5,05	1,20	7,05	27,74	212,63
120-1.Мармелад 20 гр	20	0,08			15,32	58,60
		13,62	**9,69**	**12,48**	**57,49**	**415,50**
Итого:		**51,25**	**33,12**	**50,74**	**192,35**	**1465,69**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
18.Среда						
Завтрак						
н119с.Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	5,37	2,78	7,29	22,68	196,98
175/1.Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1.Какао с молоком.	200	3,44	2,76	3,42	16,30	117,78
		14,26	**7,91**	**18,45**	**60,34**	**477,84**
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	**0,00**	**0,10**	**10,10**	**46,00**
Обед						
20/1.Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	60	0,83		4,45	6,34	69,73
н086/2.Суп гороховый.	200	3,90	0,01	3,48	15,69	115,89
152/3.Азу с говядиной	200	14,37	11,78	13,79	20,27	285,18
197.Компот из яблок	200	0,07		0,07	14,79	61,77
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		22,67	**11,79**	**22,33**	**79,65**	**633,08**
Полдник						
363.Ряженка 150 г	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
13/5.Запеканка из творога с морковью 100 гр	100	11,63	10,59	20,42	14,57	286,67
004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		17,23	**16,19**	**30,72**	**29,31**	**461,62**
Итого:		**54,66**	**35,89**	**71,60**	**179,40**	**1618,54**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
19.Четверг						
Завтрак						
123/1.Омлет с зеленым горошком	200	10,11	8,78	10,26	5,69	171,95
035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
067.Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
		16,02	**11,44**	**18,41**	**43,92**	**418,22**
10-00 ч						
008.Яблоко 120 гр	120	0,42		0,42	12,46	47,52
		0,42	**0,00**	**0,42**	**12,46**	**47,52**
Обед						
291.Салат из огурцов с растительным маслом.	60	0,61		2,58	2,65	32,58
н146.Щи вегетарианские со сметаной .	200	1,89	0,13	2,77	8,87	68,22
355.Биточки рыбные	80	15,03	14,01	6,69	7,05	161,74
179/1.Рис припущенный с овощами .	150	4,09	0,03	7,19	32,46	219,00
110.Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		25,61	**14,17**	**19,77**	**92,30**	**658,50**
Полдник						
н132/2.Макаронные изделия в молоке с маслом .	180	4,30	3,33	5,61	13,79	133,46
023.Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		13,31	**10,82**	**10,58**	**36,54**	**306,96**
Итого:		**55,36**	**36,43**	**49,18**	**185,22**	**1431,20**

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорий-ность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
20.Пятница						
Завтрак						
н043.Каша ячневая на.молоке со слив.маслом	200	5,12	3,24	7,44	20,96	185,96
189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3.Чай с лимоном.	200	0,04			12,93	54,71
		10,39	**5,39**	**10,86**	**55,21**	**363,82**
10-00 ч						
031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	**0,00**	**0,10**	**10,10**	**46,00**
Обед						
н136-1.Борщ вегетарианский со сметаной .	200	1,90	0,13	2,80	11,65	78,98
н125/1.Сельдь 50 гр	50	8,55	8,55	4,28		72,96
н089.Суфле из печени.	80	16,67	16,47	8,61	1,97	167,23
64с.Картофельное пюре.	150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
115.Компот из сухофруктов	200	0,28			18,93	77,82
002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		33,86	**25,70**	**20,14**	**77,08**	**641,41**
Полдник						
075-1.Кефир 170 г	170	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
304-.Мармелад 30 гр	30	0,12			22,98	87,90
428/2.Рулет из дрожжевого теста с курагой	80	6,14	1,07	3,24	40,07	221,86
		11,01	**5,82**	**8,67**	**70,01**	**404,81**
Итого:		**55,76**	**36,91**	**39,77**	**212,40**	**1456,03**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114556

Владелец Мурзина Мария Олеговна

Действителен С 22.04.2025 по 22.04.2026