

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 405 д/с



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 405 «Родничок»

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
1. Понедельник						
Завтрак						
н331/1. Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	130- 200	5,94	3,24	7,94	23,68	208,16
035. Батон с маслом	25-45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030. Кофейный напиток на сгущенном молоке	130-200	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	80-100	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.	40-60	1,38		3,70	8,07	77,21
056/1. Суп-лапша домашняя на курином бульоне	130- 200	2,03	0,48	1,46	10,04	66,05
н350. Бигус с мясом куры	170- 230	21,66	18,32	8,11	13,96	222,22
024. Кисель из кураги	130-200	0,55		0,01	22,77	94,81
002/1. Хлеб ржаной	20-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	15-20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
		29,12	18,80	13,82	77,40	560,80
Полдник						
075. Кефир	130-150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
14/5. Запеканка из творога с рисом	80-100	12,26	11,21	18,45	17,54	283,39
185. Повидло	15-20	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	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
2. Вторник						
Завтрак						
н038/5. Омлет натуральный	80-150	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
189-5. Батон	20-40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5. Сыр	5-9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3. Чай с лимоном.	130-200	0,04			12,93	54,71
		17,05	13,93	18,51	38,04	397,98
012. Апельсин	80-150	0,95		0,21	10,82	42,00
		0,95	0,00	0,21	10,82	42,00
Обед						
288. Салат из помидоров	40-60	0,75		3,13	3,29	42,04
н068-1. Борщ с фасолью с мясом со сметаной	130-200	5,95	4,33	6,16	9,37	121,54
6/7/1. Рыба, запеченная в молочном соусе	50-80	8,86	8,46	2,27	4,26	95,22
64с. Картофельное пюре.	100-150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
063. Напиток из шиповника	130-200	0,32			18,17	75,16
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	10-20	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.	130-180	4,84	2,51	7,16	20,79	170,74
023. Йогурт питьевой	130-150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
308/6. Печенье	15-20	2,08		1,04	15,36	91,60
050. Хлеб пшеничный	10-20	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	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
3.Среда						
Завтрак						
162/1. Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	130-200	4,54	2,78	7,16	23,43	188,00
175/1. Батон с маслом с сыром	25-51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1. Какао с молоком.	130-200	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	80-100	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	40-60	0,88		3,65	6,79	69,04
264. Суп крестьянский со сметаной	130-200	1,81	0,14	4,49	11,53	96,85
40/7. Сосиски отварные	40-70	7,24	7,24	14,72	1,02	186,20
н76с. Капуста тушеная.	100-150	2,93	0,02	4,82	13,93	108,76
197. Компот из яблок	130-200	0,07		0,07	14,79	61,77
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	10-20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
		16,43	7,40	28,29	70,62	623,13
Полдник						
363. Ряженка	130-150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
004. Сгущеное молоко	10-15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
н121/4. Лапшевник с творогом	80-100	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	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
4. Четверг						
Завтрак						
185. Повидло	15-20	0,08			13,31	50,40
н140с/1. Пудинг творожный с изюмом	80-130	16,17	15,38	20,17	16,54	346,32
035. Батон с маслом	20-45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
354/4. Чай с сахаром.	130-200				11,81	49,27
		19,36	15,41	25,50	63,02	577,39
10-00 ч						
346. Яблоко	80-100	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	40-60	0,78		2,46	6,78	46,52
30/2. Уха рыбацкая	130-200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
256. Гуляш из отварного мяса	50-80	11,49	10,82	10,05	4,52	169,54
н076/1. Каша гречневая рассыпчатая	100-150	5,29	0,02	4,81	32,58	187,72
115/1. Компот из сухофруктов.	130-200				12,71	53,06
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	10-20	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	150-170	8,49	8,49	5,43	14,43	144,27
206с/1. Пирожок с капустой ..	60-80	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	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
5.Пятница						
Завтрак						
н132.Макаронные изделия в молоке с маслом.	130-200	4,77	3,69	6,23	15,33	148,29
175/1. Батон с маслом с сыром	25-51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
067.Кофейный напиток с молоком	130-200	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	80-100	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.	40-60	0,61		2,58	2,65	32,58
32/2/4. Суп фасолевый	130-200	1,64	0,02	4,87	11,84	104,11
н191.Тефтели из говядины паровые.	50-80	12,17	11,44	11,17	5,61	188,95
н113/1. Свекла, тушенная со сметаной	100-150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
110.Компот из кураги	130-200	0,49			18,71	76,46
002/1.Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный	10-20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		20,95	11,74	24,69	78,88	627,80
Полдник						
075.Кефир	130-150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
4/4/1.Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	130-180	4,12	2,72	5,69	19,98	160,74
050.Хлеб пшеничный	15-20	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	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
6. Понедельник						
Завтрак						
н123с-2. Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом.	130-200	5,83	3,24	8,57	21,95	193,62
035. Батон с маслом	20-45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030. Кофейный напиток на сгущенном молоке	130-200	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	80-100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
017/1. Зеленый горошек	40-60	1,72		0,10	3,50	23,66
044с-1. Суп овощной на курином бульоне со сметаной	130-200	1,36	0,13	2,75	7,15	60,28
н070-2. Жаркое по-домашнему с мясом курицы.	180-230	18,19	14,85	8,32	28,26	279,22
078. Компот из изюма	130-200	0,17			18,38	75,47
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	10-20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
		24,94	14,98	11,71	79,85	539,13
Полдник						
075. Кефир	130-150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
18/5. Пудинг из творога с морковью	80-100	9,81	8,73	14,19	16,30	254,92
004. Сгущенное молоко	10-15	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	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
7. Вторник						
Завтрак						
185. Повидло	10-20	0,08				
189-5. Батон	20-40	3,08			13,31	50,40
435/5. Сыр	5-9	2,15	2,15	1,20	21,32	94,00
н166. Суфле творожное..	80-150	19,65	18,55	2,22		29,15
354/4. Чай с сахаром ..	130-200			24,14	15,92	402,50
					11,81	49,27
		24,96	20,70	27,56	62,36	625,31
10-00 ч						
202. Апельсин	80-140	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.	40-60	1,03		3,06	5,33	47,66
258. Свекольник вегетарианский со сметаной	130-200	1,77	0,14	4,10	13,75	101,03
355. Биточки рыбные	60-80	15,03	14,01	6,69	7,05	161,74
н151. Макароны изделия отварные с овощами.	100-150	4,26	0,02	5,06	29,36	191,89
115/1. Компот из сухофруктов.	130-200				12,71	53,06
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	10-20	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.	130-180	5,08	3,34	6,32	20,70	172,69
023. Йогурт питьевой	130-150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
050. Хлеб пшеничный	10-20	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	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
8.Среда						
Завтрак						
н119с.Каша пшенная молочная со сливочным маслом	130-200	5,37	2,78	7,29	22,68	196,98
175/1.Батон с маслом с сыром	25-51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1.Какао с молоком.	130-200	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	80-100	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	40-60	0,77		2,45	12,92	69,00
195-1.Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	130-200	1,52	0,13	2,79	7,91	67,39
н243/1.Голубцы ленивые в молочном соусе .	150-230	16,97	14,22	16,65	15,30	297,70
193.Кисель из шиповника	130-200	0,33		0,01	21,63	91,17
002/1.Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный	10-20	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	150-170	5,09	5,09	10,18	6,96	142,57
085/1.Пирожок с яблоками	60-80	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	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
9. Четверг						
Завтрак						
н038/5. Омлет натуральный.	80-150	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
035. Батон с маслом	25-45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
067. Кофейный напиток с молоком	130-200	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	80-120	0,42		0,42	12,46	47,52
		0,42	0,00	0,42	12,46	47,52
Обед						
367-3. Огурец консервированный	40-60	0,45		0,05	1,31	7,80
н137. Щи с мясом со сметаной.	130-200	5,71	4,33	6,13	7,24	113,19
149с-1. Тефтели рыбные	60-80	12,27	11,53	4,46	5,21	143,37
180-3. Рагу из овощей	100-150	2,82	0,09	3,99	14,06	107,94
110. Компот из кураги	130-200	0,49			18,71	76,46
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	10-20	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..	130-150	2,92	1,72	4,40	15,28	119,62
023. Йогурт питьевой	130-150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
015. Вафли	10-20	0,64		0,56	16,18	70,00
050. Хлеб пшеничный	10-20	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	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
10.Пятница						
Завтрак						
н080-1. Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	130-200	6,49	3,44	8,13	28,04	216,46
189-5. Батон	20- 40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5. Сыр	7-9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3. Чай с лимоном.	130-200	0,04			12,93	54,71
		11,76	5,59	11,55	62,29	394,32
10-00 ч						
031/1. Сок фруктовый	80-100	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	40-60	1,14		3,71	9,50	83,08
255.Суп-пюре картофельный вегетарианский	130-200	2,61	0,80	5,06	16,20	130,15
26/8. Суфле из мяса говядины.	50-80	19,72	19,52	17,43	2,43	272,08
н113/1. Свекла, тушенная со сметаной.	100-150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
115/1. Компот из сухофруктов.	130-200				12,71	53,06
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный	10-20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		29,51	20,60	32,27	80,91	764,07
Полдник						
075.Кефир	120-150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
н132/2. Макароны изделия в молоке с маслом.	120-180	4,30	3,33	5,61	13,79	133,46
050.Хлеб пшеничный	10- 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	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
11. Понедельник						
Завтрак						
н125с. Каша ячневая на концентрате, молоке со слив. маслом	130-200	5,12	3,24	7,44	20,96	185,96
035. Батон с маслом	20-45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030. Кофейный напиток на сгущенном молоке	130-200	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	80-100	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	40-60	0,77		2,45	12,92	69,00
165-1. Рассольник "Ленинградский" со сметаной	130-200	1,94	0,14	2,99	14,00	95,80
н114. Котлета из мяса курицы	50-80	15,24	14,66	3,96	4,20	122,98
н76с. Капуста тушеная.	100-150	2,93	0,02	4,82	13,93	108,76
024. Кисель из кураги	130-200	0,55		0,01	22,77	94,81
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	10-20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
		24,93	14,82	14,77	90,38	591,85
Полдник						
075. Кефир	120-150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
14/5. Запеканка из творога с рисом	80-100	12,26	11,21	18,45	17,54	283,39
004. Сгущенное молоко	10-15	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	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
12. Вторник						
Завтрак						
н038/5. Омлет натуральный	80-150	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
189-5. Батон	20-40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5. Сыр	7-9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3. Чай с лимоном.	130-200	0,04			12,93	54,71
		17,05	13,93	18,51	38,04	397,98
10-00 ч						
010. Банан	80-140	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.	40-60	0,61		2,58	2,65	32,58
н068-1. Борщ с фасолью с мясом со сметаной	130-200	5,95	4,33	6,16	9,37	121,54
149с-1. Тефтели рыбные	50-80	12,27	11,53	4,46	5,21	143,37
64с. Картофельное пюре.	100-150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
115/1. Компот из сухофруктов.	130-200				12,71	53,06
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	10-20	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 рассыпчатая	120-150	5,29	0,02	4,81	32,58	187,72
023. Йогурт питьевой	120-150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
308/6. Печенье	10-20	2,08		1,04	15,36	91,60
050. Хлеб пшеничный	10-20	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	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
13.Среда						
Завтрак						
н091/1. Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3» со сливочным маслом	130-200	3,41	1,34	5,65	19,90	155,98
175/1. Батон с маслом с сыром	20-51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1. Какао с молоком.	130-200	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	80-100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
288.Салат из помидоров	60	0,75		3,13	3,29	42,04
043с-2. Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	130-200	1,33	0,13	2,77	7,82	63,87
249.Печень говяжья по-строгановски	50-80	11,74	11,65	5,22	0,67	105,93
н151.Макаронные изделия отварные с овощами.	100-150	4,26	0,02	5,06	29,36	191,89
197.Компот из яблок	130-200	0,07		0,07	14,79	61,77
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный	10-20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		21,65	11,80	16,79	78,49	565,99
Полдник						
363.Ряженка	120-150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
12/5. Запеканка из творога с картофелем	80-100	10,95	9,76	16,54	14,28	278,52
004.Сгущенное молоко	10-15	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	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
14. Четверг						
Завтрак						
2/5/1. Запеканка рисовая с творогом	120-150	9,05	5,88	15,82	33,71	337,62
351. Сгущеное молоко	10-20	1,47	1,47	1,74	11,47	65,54
035. Батон с маслом	20-45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
354/4. Чай с сахаром.	130-200				11,81	49,27
		13,63	7,38	22,89	78,35	583,83
10-00 ч						
346. Яблоко	80-100	0,35		0,35	10,38	39,60
		0,35	0,00	0,35	10,38	39,60
Обед						
001. Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом.	40-60	1,03		3,06	5,33	47,66
258. Свекольник вегетарианский со сметаной	130-200	1,77	0,14	4,10	13,75	101,03
n163. Котлета из говядины.	50-80	12,48	12,01	11,54	3,50	185,27
n180. Рагу из овощей.	100-150	2,83	0,09	4,75	15,13	120,80
110. Компот из кураги	130-200	0,49			18,71	76,46
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	10-20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
		22,10	12,24	23,99	78,98	631,72
Полдник						
n124с-4. Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	120-180	4,34	2,39	6,32	18,50	162,14
023. Йогурт питьевой	120-150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
050. Хлеб пшеничный	10-20	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	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
15.Пятница						
Завтрак						
5/4/4. Каша манная молочная с маслом сливочным	130-200	6,39	3,97	8,07	26,77	221,56
435/5. Сыр	7-9	2,15	2,15	2,22		29,15
189-5. Батон	20-40	3,08		1,20	21,32	94,00
067. Кофейный напиток с молоком	130-200	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	80-100	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	40-60	0,56		3,13	7,95	56,69
161. Суп рыбный	130-200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
н250. Запеканка капустная с говядиной.	150-230	22,18	18,50	21,67	18,11	380,05
115. Компот из сухофруктов	130-200	0,28			18,93	77,82
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	10-20	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	120-170	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
150/1. Ватрушка с повидлом	50-80	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	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
16. Понедельник						
Завтрак						
н123с-2. Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом.	130-200	5,83	3,24	8,57	21,95	193,62
035. Батон с маслом	20-45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
030. Кофейный напиток на сгущенном молоке	130-200	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	80-100	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	40-60	1,18		3,13	8,05	61,55
056/1. Суп-лапша домашняя на курином бульоне	130-200	2,03	0,48	1,46	10,04	66,05
н190-1с/3. Гуляш из мяса кури.	50-80	16,39	16,04	4,65	2,30	127,08
н047. Пюре розовое.	100-150	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	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	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	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
004. Сгущенное молоко	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
н039-5. Запеканка творожная	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	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
17. Вторник						
Завтрак						
н026. Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	130-200	5,51	3,44	7,90	23,64	197,32
435/5. Сыр	7-9	2,15	2,15	2,22		29,15
189-5. Батон	20-40	3,08		1,20	21,32	94,00
118/1. Чай с молоком.	130-200	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	80-140	0,88		0,20	10,09	39,20
		0,88	0,00	0,20	10,09	39,20
Обед						
367-3. Огурец консервированный	40-60	0,45		0,05	1,31	7,80
27/2. Суп-пюре из разных овощей	130-200	2,43	0,81	3,89	10,30	91,44
230. Фрикадельки мясные паровые	50-80	14,56	13,99	13,81	3,66	218,34
н113/1. Свекла, тушенная со сметаной	100-150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
115/1. Компот из сухофруктов.	130-200				12,71	53,06
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
34/2/4. Гренки	10-15	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	100-170	8,49	8,49	5,43	14,43	144,27
148/1. Шанежка с картофелем	50-80	5,05	1,20	7,05	27,74	212,63
120-1. Мармелад	10-20	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	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
18.Среда						
Завтрак						
н119с.Каша пшенная молочная со сливочным маслом	130-200	5,37	2,78	7,29	22,68	196,98
175/1. Батон с маслом с сыром	20-51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
285/1. Какао с молоком.	130-200	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	80-100	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	40-60	0,83		4,45	6,34	69,73
н086/2. Суп гороховый.	130-200	3,90	0,01	3,48	15,69	115,89
152/3. Азу с говядиной	130-230	14,37	11,78	13,79	20,27	285,18
197.Компот из яблок	130-200	0,07		0,07	14,79	61,77
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный	10-20	1,52		0,18	10,02	46,20
044.Соль	5					
		22,67	11,79	22,33	79,65	633,08
Полдник						
363.Ряженка	120-150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
13/5. Запеканка из творога с морковью	80-100	11,63	10,59	20,42	14,57	286,67
004.Сгущенное молоко	10-15	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	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
19. Четверг						
Завтрак						
123/1. Омлет с зеленым горошком	80-150	10,11	8,78	10,26	5,69	171,95
035. Батон с маслом	20-45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
067. Кофейный напиток с молоком	130-200	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	80-120	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.	40-60	0,61		2,58	2,65	32,58
н146. Щи вегетарианские со сметаной.	130-200	1,89	0,13	2,77	8,87	68,22
355. Биточки рыбные	50-80	15,03	14,01	6,69	7,05	161,74
179/1. Рис, припущенный с овощами.	100-150	4,09	0,03	7,19	32,46	219,00
110. Компот из кураги	130-200	0,49			18,71	76,46
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050. Хлеб пшеничный	10-20	1,52		0,18	10,02	46,20
044. Соль	5					
		25,61	14,17	19,77	92,30	658,50
Полдник						
н132/2. Макароны изделия в молоке с маслом.	120-180	4,30	3,33	5,61	13,79	133,46
023. Йогурт питьевой	120-150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
050. Хлеб пшеничный	10-20	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	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
20.Пятница						
Завтрак						
н043.Каша ячневая на. молоке со слив. маслом	130-200	5,12	3,24	7,44	20,96	185,96
189-5. Батон	20-40	3,08		1,20	21,32	94,00
435/5. Сыр	7-9	2,15	2,15	2,22		29,15
022-3. Чай с лимоном.	130-200	0,04			12,93	54,71
		10,39	5,39	10,86	55,21	363,82
10-00 ч						
031/1. Сок фруктовый	80-100	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.	130-200	1,90	0,13	2,80	11,65	78,98
н125/1. Сельдь	30-50	8,55	8,55	4,28		72,96
н089.Суфле из печени.	50-80	16,67	16,47	8,61	1,97	167,23
64с.Картофельное пюре.	100-150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
115.Компот из сухофруктов	130-200	0,28			18,93	77,82
002/1. Хлеб ржаной	15-30	1,98		0,36	12,54	54,30
050.Хлеб пшеничный	10-20	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	120-170	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
304-. Мармелад	15-30	0,12			22,98	87,90
428/2. Рулет из дрожжевого теста с курагой	40-80	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