

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ детский сад №445

Н.Ю.Бурматова



20 23 г

Примерное меню для МАДОУ детский сад №445 ,Ясли 5д. 10,5ч, Филиал Октябрьского района

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
1.Понедельник						
Завтрак						
7.н331/1.Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	150	4,44	3,24	5,36	17,84	150,33
7.035/10.Батон с маслом 35/6	35	2,73	0,03	6,00	18,70	127,13
7.030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	150	1,48	1,48	1,50	12,60	77,28
		8,65	4,75	12,86	49,14	354,74
10 ч						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.32/1/2.Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 40гр.	40	1,08		3,94	4,33	62,83
7.056/1.Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	1,61	0,48	1,08	7,87	51,04
7.н350 Бигус с мясом кури	180	16,10	10,32	5,69	7,78	153,55
7.024.Кисель из кураги	150	0,44		0,01	19,56	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					
		21,69	10,80	11,10	55,41	419,67
Полдник						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,46
7.14/5/6.Запеканка из творога с рисом 80	80	9,71	8,90	14,67	14,02	225,32
7.185.Повидло	15	0,06			9,98	37,71
		13,54	12,67	18,98	29,53	338,48
Итого:		44,38	28,22	43,04	144,18	1 158,89

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
2. Вторник						
Завтрак						
7.н038/3. Омлет натуральный 110 гр.	110	8,64	8,64	11,07	2,78	162,20
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		19,36
7.022-3. Чай с лимоном.	150	0,04			11,08	46,80
		12,81	10,08	13,60	32,51	310,61
10 ч						
7.012. Апельсин 130 гр	130	0,82		0,18	9,37	36,4
		0,82	0,00	0,18	9,37	36,4
Обед						
7.288/1. Салат из помидоров 45 гр.	45	0,56		2,35	2,46	31,53
7.н068-1. Борщ с фасолью с мясом со сметаной	150	4,52	3,03	4,84	7,16	94,11
7.6/7/4. Рыба, запеченная в молочном соусе 60 гр.	60	12,28	8,46	2,83	2,56	117,36
7.64с. Картофельное пюре.	120	2,38	0,45	3,01	17,54	113,48
7.063. Напиток из шиповника	150	0,29			15,81	65,37
7.н003-1. Хлеб ржаной 30 гр.	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144. Хлеб пшеничный 20 гр	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044. Соль	3					
		22,48	11,94	13,40	61,41	492,70
Полдник						
7.н123с4. Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	120	4,09	1,50	5,47	17,53	136,60
7.270/1. Йогурт 135 г	135	6,73	6,73	4,31	11,46	114,54
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		11,96	8,23	9,92	36,50	285,79
Итого:		48,07	30,97	37,10	139,79	1 125,50

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
3.Среда						
Завтрак						
7.162/1.Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	150	3,53	1,65	4,16	18,33	130,61
7.357/6.Батон с маслом с сыром 35/8/7	50	4,41	1,37	9,38	18,72	163,08
7.285.Какао с молоком	150	2,33	1,63	2,41	12,81	86,54
		10,27	4,65	15,94	49,85	381,83
10 ч						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.271/1/2.Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом 40гр.	40	0,76		2,47	6,34	55,39
7.264.Суп крестьянский со сметаной	150	1,40	0,14	3,63	8,71	75,66
7.40/7.Сосиски отварные 70 гр	70	7,24	7,24	14,72	1,02	186,20
7.н76с.Капуста тушеная.	120	2,39	0,02	3,19	11,79	108,76
7.197/1.Компот из яблок	180	0,07		0,06	14,79	83,08
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	5					
		16,38	7,40	17,89	58,82	475,04
Полдник						
7.363/1.Ряженка 135 г	135	4,03	4,03	8,06	5,51	112,91
7.004.Сгущенное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
7.н121/2.Лапшевник с творогом 80 гр.	80	9,76	8,00	12,12	9,75	208,83
		14,89	13,14	21,49	23,87	370,81
Итого:		42,05	25,19	55,42	142,65	1 273,68

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
4. Четверг						
Завтрак						
7.185. Повидло	15	0,06			9,98	37,71
7.035/9. Батон с маслом	40	2,72	0,03	2,18		
7.н140с/5. Пудинг творожный с изюмом 100 гр	100	12,24	11,08	14,90	12,70	259,39
7.354/4. Чай с сахаром ..	500				8,86	36,95
		15,02	11,11	20,07	50,23	453,70
10 ч						
7.346. Яблоко 100 гр	100	0,35		0,35	10,38	39,6
		0,35	0,00	0,35	10,38	39,06
Обед						
7.057/2. Салат из моркови с растительным маслом 45 гр	45	0,58		1,84	5,08	35,26
7.30/2/3. Уха рыбацкая 0,150	150	5,12	4,04	1,74	8,28	
7.256. Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	60	8,64	6,71	7,54	3,55	89,06
7.н076/1. Каша гречневая рассыпчатая	120	3,67	0,02	3,63	22,60	133,00
7.115/1. Компот из сухофруктов.	150				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	7,55	34,65
7.044. Соль	3					
		20,85	10,77	15,15	68,65	468,88
Полдник						
7.082. Снежок 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,29
7.206с/1. Пирожок с капустой ..	60	3,86	0,97	5,25	18,79	149,61
		11,35	8,46	10,04	31,52	276,90
Итого:		47,58	30,34	45,61	160,78	1 239,07

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
5.Пятница						
Завтрак						
7.н132.Макаронные изделия в молоке с маслом.	150	3,55	2,51	4,49	11,32	106,46
7.357/6.Батон с маслом с сыром 35/8/7	50	4,41	1,37	9,38	18,72	164,68
7.067.Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,83	2,11	12,88	87,85
		10,07	5,71	15,97	42,92	358,98
10 ч						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.291.Салат из огурцов с растительным маслом.	45	0,46		1,94	1,98	24,82
7.32/2/4.Суп фасолевый	150	1,34	0,02	4,12	9,88	87,38
7.н191.Тефтели из говядины паровые.	60	9,18	8,44	8,38	4,62	144,08
7.н113/1.Свекла, тушенная со сметаной .	120	2,02	0,28	2,97	13,99	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					
		15,91	8,74	17,79	61,73	475,00
Полдник						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,46
7.095/3.Каша кукурузная молочная с маслом 120 г	120	3,29	1,07	3,86	17,31	125,51
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		8,20	4,84	8,31	30,35	235,62
Итого:		34,67	19,29	42,17	145,09	1 115,60

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
6.Понедельник						
Завтрак						
7.н123с-2.Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	150	4,41	1,24	5,92	16,40	139,77
7.035/9.Батон с маслом	40	2,72	0,03	5,18	18,70	119,65
7.030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	150	1,48	1,08	1,50	12,60	77,28
		8,62	2,35	12,59	47,69	336,70
10 ч						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.017/2.Зеленый горошек 45 гр	45	1,29		0,08	2,61	17,67
7.044с-1.Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	0,94	0,13	2,28	4,95	45,80
7.н070-2.Жаркое по-домашнему с мясом кури.	150	14,83	7,25	6,60	23,54	227,62
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					
		19,68	7,38	9,33	64,44	433,61
Полдник						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,46
7.18/5/8.Пудинг из творога с морковью80 гр	80	8,77	7,63	12,12	14,66	222,37
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		13,65	12,51	17,74	28,79	346,90
Итого:		42,45	22,24	39,76	151,02	1 163,21

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
7. Вторник						
Завтрак						
7.185. Повидло	15	0,06			9,98	37,71
7.189-9. Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.н166. Суфле творожное..	110	14,80	13,60	17,81	12,66	302,39
7.435/4. Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,36
7.354/4. Чай с сахаром ..	150				8,86	36,95
		18,99	15,04	20,33	50,15	478,66
10 ч						
7.210. Апельсин 130 гр	130	0,82		0,18	9,37	36,40
		0,82	0,00	0,18	9,37	36,40
Обед						
7.001/1. Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	45	0,77		2,29	4,00	35,75
7.258. Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,36	0,14	3,33	10,34	78,81
7.355. Биточки рыбные	60	11,34	11,29	4,63	5,40	118,21
7.н151. Макароны изделия отварные с овощами.	120	3,38	0,02	2,65	23,39	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					
		19,67	11,45	13,29	72,26	500,04
Полдник						
7.н066-3. Каша манная молочная со сливочным маслом .	135	3,38	1,67	4,21	13,79	11,70
7.270/1. Йогурт 135 г	135	6,73	6,73	4,31	11,46	114,54
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		11,26	8,40	8,66	32,77	262,89
Итого:		50,74	34,89	42,47	164,55	1 277,99

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
8.Среда						
Завтрак						
7.н119с.Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,96	1,05	4,92	16,46	137,81
7.357/6.Батон с маслом с сыром 35/8/7	50	4,41	1,37	9,38	18,72	164,68
7.285.Какао с молоком	150	2,33	1,93	2,41	12,81	86,54
		10,70	4,35	16,71	47,98	389,03
10 ч						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.109/2.Салат из моркови с изюмом 45 гр	45	0,58		1,83	9,69	52,26
7.195-1.Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	150	1,18	0,13	2,76	5,98	57,68
7.н243.Голубцы ленивые в молочном соусе.	180	15,45	12,74	13,25	13,01	192,75
7.193.Кисель из шиповника	150	0,29		0,01	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					
		19,96	12,87	18,22	63,63	453,76
Полдник						
7.363.Ряженка 150 г	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,79
7.085/1.Пирожок с яблоками	60	2,93	0,47	3,99	17,32	127,14
		7,43	4,96	12,97	23,46	252,93
Итого:		38,58	22,18	48,00	145,18	1 141,72

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
9. Четверг						
Завтрак						
7.н038/3.Омлет натуральный 110 гр.	110	8,65	8,65	11,07	2,78	162,20
7.035/9.Батон с маслом	40	2,72	0,03	5,18	18,70	119,65
7.067.Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,93	2,11	12,88	87,85
		13,47	10,61	18,36	34,35	369,70
10 ч						
7.344.Яблоко 110 гр	110	0,39		0,39	11,42	43,58
		0,39	0,00	0,39	11,42	43,58
Обед						
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	2,90	4,82	5,48	87,41
7.149с-1.Тефтели рыбные	60	9,29	5,70	2,65	3,95	143,37
7.180-3.Рагу из овощей	120	2,16	0,09	2,16	10,89	73,79
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					
		18,94	8,69	10,04	52,49	400,82
Полдник						
7.н162-4.Каша рисовая молочная со сливочным маслом .	100	2,65	1,44	3,68	11,33	93,85
7.082.Снежок 100 г	100	6,74	6,74	4,31	11,46	114,55
7.015.Вафли 20 гр	20	0,64		0,56	16,18	70,00
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		11,17	8,18	8,69	46,48	313,04
Итого:		43,97	27,48	37,48	144,74	1445,64

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
10.Пятница						
Завтрак						
7.н080-1.Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	150	5,11	2,01	5,78	21,66	160,51
7.035/9.Батон с маслом	40	3,11	0,03	5,18	18,66	119,65
7.022-3.Чай с лимоном	150	0,04			11,08	54,71
		7,87	2,04	10,96	51,39	334,87
10 ч						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.21/1/2.Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с раст. Маслом 40 гр.	40	0,76		2,47	6,34	55,39
7.255.Суп-пюре картофельный вегетарианский	150	1,94	0,56	3,19	11,98	90,10
7.26/8/2.Суфле из мяса говядины 60 гр.	60	14,99	14,60	14,48	1,83	219,61
7.н113/1.Свекла, тушенная со сметаной .	120	2,03	0,08	2,97	13,99	81,12
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					
		22,55	15,24	23,52	63,28	578,88
Полдник						
7.271/1 Кефир 135г.	135	3,74		4,31	5,53	75,46
7.43-2/3/1.Макаронные изделия отварные с сыром .	150	4,66	4,66	4,06	12,18	86,53
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		9,57	8,43	8,51	25,23	196,64
Итого:		40,49	25,71	43,09	149,85	1 156,39

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
11.Понедельник						
Завтрак						
7.н043.Каша ячневая молочная со слив.маслом	150	3,53	1,64	4,60	15,95	127,25
7.035/9.Батон с маслом	40	2,72	0,03	5,18	18,70	119,65
7.067.Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,03	2,11	12,88	87,85
		8,35	3,70	11,89	47,53	334,75
10 ч						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.109/2.Салат из моркови с изюмом 45 гр	45	0,58		1,83	9,69	52,26
7.165-1.Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,50	0,14	3,56	10,51	85,50
7.н114.Котлета из мяса куры	60	11,49	11,08	2,68	3,13	89,54
7.н76с.Капуста тушеная.	120	2,39	0,02	3,19	11,79	83,08
7.110.Компот из кураги	150	0,44		0,01	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					
		18,86	11,24	11,65	66,39	443,98
Полдник						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,46
7.14/5/6.Запеканка из творога с рисом 80	80	8,94	8,13	14,47	13,61	223,18
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		13,82	13,01	20,09	27,73	347,71
Итого:		41,53	27,95	43,73	151,75	1172,44

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
12. Вторник						
Завтрак						
7.н038/3. Омлет натуральный 110 гр.	110	8,65	8,65	11,07	2,78	162,20
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		19,36
7.022-3. Чай с лимоном.	150	0,03			11,08	46,80
		12,81	10,09	13,60	32,51	310,61
10 ч						
7.129. Банан 130 гр	130	1,37		0,09	19,84	80,99
		1,37	0,00	0,09	19,84	80,99
Обед						
7.291. Салат из огурцов с растительным маслом.	45	0,46		1,94	1,98	24,82
7.н068-1. Борщ с фасолью с мясом со сметаной	150	4,52	2,93	4,83	7,16	94,11
7.149с-1. Тефтели рыбные	60	10,96	10,23	5,08	4,03	116,05
7.64с. Картофельное пюре.	120	2,36	0,35	3,01	17,54	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					
		21,14	13,51	15,25	59,86	477,12
Полдник						
7.н080-5. Каша гречневая молочная со сливоч. маслом.	120	4,09	1,33	4,63	17,33	128,67
7.270/1. Йогурт 135 г	135	4,04	4,04	4,04	25,61	152,27
7.308/6. Печенье 20 гр	20	2,08		1,04	15,36	91,60
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		11,35	5,37	9,85	65,82	407,19
Итого:		46,67	28,97	38,79	178,03	1275,91

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
13.Среда						
Завтрак						
7.н091/1.Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	150	2,46	0,34	3,67	14,33	108,60
7.357/6.Батон с маслом с сыром 35/8/7	50	4,41	1,22	9,38	18,72	164,68
7.285.Какао с молоком	150	2,33	1,87	2,41	12,81	86,54
		9,21	3,43	15,45	45,86	359,81
10 ч						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.288/1.Салат из помидоров 45 гр.	45	0,56		2,35	2,46	31,53
7.043с-2.Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	150	1,04	0,10	2,74	5,89	54,90
7.249.Печень говяжья по-строгоновски	60	8,69	8,60	3,81	0,51	77,55
7.н151.Макаронные изделия отварные с овощами.	120	3,38	0,02	2,65	23,39	138,61
7.197/1.Компот из яблок	180	0,07		0,07	13,31	55,53
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					
		16,19	8,72	11,98	61,44	428,97
Полдник						
7.363/1.Ряженка 135 г	135	4,03	4,03	8,06	5,51	112,91
7.12/5/2.Запеканка из творога с картофелем 80 гр	80	8,90	7,70	13,42	12,53	229,78
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		14,04	12,84	22,79	26,64	391,84
Итого:		39,94	24,99	50,32	144,04	1266,62

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
14. Четверг						
Завтрак						
7.2/5. Запеканка рисовая с творогом 100	100	6,23	2,06	10,71	22,49	227,70
7.004. Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
7.035/9. Батон с маслом	40	2,72	0,03	5,18	18,70	119,65
7.354/4. Чай с сахаром ..	150				8,86	36,95
		10,05	3,20	17,19	58,64	433,37
10 ч						
7.346. Яблоко 100гр	100	0,35		0,35	10,38	39,60
		0,35	0,00	0,35	10,38	39,60
Обед						
7.001/1. Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	45	0,77		2,29	3,40	35,75
7.258. Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,36	0,10	3,33	10,34	78,81
7.н163. Котлета из говядины.	60	9,31	9,01	8,16	2,80	134,54
7.н180. Рагу из овощей..	120	2,27	0,09	2,58	12,30	84,49
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					
		16,61	9,20	16,77	60,70	467,18
Полдник						
7.н124с-4. Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	120	3,71	2,76	4,84	15,58	130,26
7.270/1. Йогурт питьевой 135 г	135	3,50	3,50	4,31	14,69	111,84
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		8,36	6,26	9,29	37,79	276,75
Итого:		35,38	18,66	43,57	167,51	1216,90

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
15.Пятница						
Завтрак						
7.5/4/4.Каша манная молочная со сливоч. маслом	150	5,11	2,65	6,46	21,23	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		19,36
7.067.Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,9	2,11	12,88	87,75
		11,35	5,99	11,10	52,76	367,15
10 ч						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.289/1.Салат из моркови и яблок с растительным маслом 45 гр.	45	0,42		2,34	5,95	42,52
7.30/2/3.Уха рыбацкая 0,150	150	5,98	4,64	2,98	8,32	90,66
7.н250.Запеканка капустная с говядиной.	180	14,19	10,51	12,92	13,23	239,48
7.115.Компот из сухофруктов	150	0,28			13,48	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					
		23,32	15,15	18,62	56,86	498,59
Полдник						
7.075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,86
7.150/4.Ватрушка с повидлом 60 гр	60	4,02	0,82	6,07	32,94	195,17
		8,21	5,01	8,48	39,08	279,03
Итого:		43,38	37,10	33,30	158,80	1190,77

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
16. Понедельник						
Завтрак						
7.н123с-2. Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом.	150	4,41	1,88	5,92	16,40	139,77
7.035/9. Батон с маслом	40	2,72	0,03	5,18	18,70	119,65
7.030. Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,48	1,25	1,50	12,60	77,28
		8,62	3,16	12,59	47,69	336,70
10 ч						
7.031/1. Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.425/1. Салат из капусты со сладкой кукурузой	40	0,79		2,08	5,39	41,14
7.056/1. Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	1,61	0,08	1,08	7,87	51,04
7.190-1с/3. Гуляш из мяса кури	60	8,08	8,00	8,54	2,41	119,70
7.н047. Пюре розовое.	120	2,24	0,47	3,09	14,72	100,99
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					
		15,47	8,55	15,17	62,08	449,09
Полдник						
7.271/1. Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,46
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	10,25	9,75	13,46	7,48	215,00
		15,13	14,63	19,07	21,60	339,53
Итого:		39,71	26,34	46,94	141,47	1171,32

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
17. Вторник						
Завтрак						
7.н026.Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	150	4,19	1,27	5,45	17,83	141,88
7.189-9.Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,67	82,25
7.435/4.Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,36
7.118/1.Чай с молоком	150	2,11	2,11	2,25	10,69	75,16
		10,43	4,82	10,24	47,18	318,65
10 ч						
7.210.Апельсин 130 гр	130	0,82		0,18	9,37	36,40
		0,82	0,00	0,18	9,37	36,40
Обед						
7.367-4.Огурец консервированный 40 гр	40	0,3		0,03	0,91	5,20
7.27/2/3.Суп-пюре из разных овощей 150 гр	150	1,82	0,41	2,93	7,73	68,81
7.230.Фрикадельки мясные паровые	60	10,92	10,35	10,40	2,74	164,38
7.н113/1.Свекла, тушенная со сметаной	120	2,03	0,18	2,97	13,99	85,12
7.115/1.Компот из сухофруктов	150	0,36		0,02	13,26	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					
		17,61	10,94	16,69	52,47	445,24
Полдник						
7.023.Йогурт 150 г	150	7,79	7,49	4,79	12,73	127,29
7.148/1.Шанежка с картофелем•1	60	3,75	0,50	5,25	20,81	158,95
7.120-1.Мармелад 20 гр	20	0,08			15,32	58,60
		11,31	7,99	10,05	48,86	344,84
Итого:		40,17	23,75	37,15	157,87	1145,13

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
18.Среда						
Завтрак						
7.н119с.Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,96	1,65	4,92	16,46	137,81
7.357/6.Батон с маслом с сыром 35/8/7	50	4,41	1,37	9,38	18,72	164,68
7.285.Какао с молоком	150	2,33	2,33	2,41	12,81	86,54
		10,7	5,33	16,71	47,98	389,03
10 ч						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.20/1/2.Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	40	0,56		2,97	4,22	46,49
7.н086/2.Суп гороховый.	150	2,93	0,01	2,61	11,77	86,93
7.152.Азу	180	11,97	8,98	11,59	18,81	246,01
7.197/1.Компот из яблок	180	0,07		0,07	13,31	55,53
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					
		17,97	8,99	17,60	63,99	505,81
Полдник						
7.363/1.Ряженка 135 г	135	4,03	4,03	8,06	5,51	112,91
7.13/5/5.Запеканка из творога с морковью 80 гр	80	11,53	10,49	20,34	14,56	285,61
7.004.Сгущенное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		16,67	15,63	29,71	28,67	447,59
Итого:		45,84	29,95	64,12	150,74	1388,43

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
19. Четверг						
Завтрак						
7.035/9. Батон с маслом	40	2,72	0,03	5,18	18,70	119,65
7.3/6/4. Омлет с зеленым горошком.	100	7,30	6,68	6,29	4,32	114,02
7.067. Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,9	2,11	12,88	87,85
		12,13	8,61	13,57	35,89	321,52
10 ч						
7.344. Яблоко 110 гр	110	0,39		0,39	11,42	43,58
		0,39	0,00	0,39	11,42	43,58
Обед						
7.291. Салат из огурцов с растительным маслом.	45	0,46		1,94	1,98	24,82
7.н146. Щи вегетарианские со сметаной .	150	1,31	0,13	2,30	6,13	51,30
7.355. Биточки рыбные	60	11,34	10,01	4,63	5,40	118,21
7.179/1. Рис припущенный с овощами .	120	3,19	0,03	5,76	25,43	172,67
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					
		19,20	10,17	14,99	70,21	500,59
Полдник						
7.н132/5. Макароны изделия в молоке с маслом .	120	2,84	1,16	3,59	9,06	84,99
7.270/1. Йогурт питьевой 135 г	135	6,74	6,74	4,31	11,46	114,54
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		10,72	7,9	8,04	28,03	234,18
Итого:		42,43	26,68	36,99	145,55	1099,86

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
20.Пятница						
Завтрак						
7.н043.Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	3,53	1,65	4,60	15,95	127,25
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		19,36
7.022-3.Чай с лимоном.	150	0,03			11,08	46,80
		7,69	3,09	7,14	45,69	275,66
10 ч						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.н125/3.Сельдь 40 гр	40	6,91	6,91	3,46		58,97
7.н136-1.Борщ вегетарианский со сметаной .	150	1,46	0,13	2,31	8,79	61,85
7.н089.Суфле из печени.	60	10,80	10,60	5,99	2,42	117,55
7.64с.Картофельное пюре.	120	2,38	0,25	3,01	17,54	113,48
7.115.Компот из сухофруктов	150	0,28			13,48	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					
		24,29	17,89	15,14	58,11	477,78
Полдник						
7.075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,86
7.120-1.Мармелад 20 гр	20	0,08			15,32	58,60
7.428/2.Рулет из дрожжевого теста с курагой	60	4,78	0,27	2,59	30,07	168,41
		9,05	4,46	7,38	51,53	310,87
Итого:		41,54	25,44	29,77	165,42	1110,31