

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 385
(МБДОУ детский сад № 385)
620103 г. Екатеринбург, ул. Газетная, 48, тел. 295-83-32

**УТВЕРЖДАЮ:**
Заведующий МБДОУ детского сада № 385
/О. Е. Исакова
26.08.2020г.

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Екатеринбург, 2020

Меню-раскладка 1 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	204,89	5,88	7,48	23,58		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	Итого:	448,82	11,19	15,22	63,99		445,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 100г	73,18	0,79	0,16	15,9		100,00
	Итого:	73,18	0,79	0,16	15,9		100,00
	Обед						
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	80,05	1,38	3,70	8,57		60,00
7.056/1	Суп-лапша на курином бульоне	88,83	2,03	3,07	12,02		200,00
7.н350	Бигус с мясом куры	223,52	21,65	8,32	13,96		230,00
7.024	Кисель из кураги	94,81	0,55	0,01	22,77	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	588,27	29,11	15,64	79,88	0,004	745,00
	Полдник						
7.185	Повидло	62,54	0,08	0	16,26		20,00
7.14/5/2	Запеканка из творога с рисом	334,40	14,33	21,89	19,84		120,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
	Итого:	446,48	14,41	18,63	47,91		340,00
	Всего:	1641,10	59,69	54,44	213,82	0,004	1830,00

Меню-раскладка 2 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н038/5	Омлет натуральный	146,75	11,78	15,09	3,79		150,00
7.375	Кукуруза консервированная	319,636	0,12756	0,02388	1,01263		50,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком.	117,78	3,44	2,95	16,30		200,00
	Итого:	428,27	20,66	25,78	41,45		451,00
	Второй завтрак						
7.012	Апельсин	42,00	0,95	0,21	10,82		150,00
	Итого:	42,00	0,95	0,21	10,82		150,00
	Обед						
7.288	Салат из помидоров	42,04	0,75	3,13	3,29		60,00
7.н068-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	122,36	5,96	6,15	9,42		200,00
7.61р	Рыба, тушеная с овощами в томате	162,44	16,71	7,87	2,19		80,00
7.64с	Картофельное пюре	146,11	3,00	3,95	22,19		150,00
7.063	Напиток из шиповника	75,63	0,32	0,00	18,17	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,64	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,49	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	649,71	30,24	21,64	77,82	0,004	745,00
	Полдник						
7.н123с4	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив.маслом	122,21	2,86	4,75	15,28		180,00
7.265	Ватрушка с повидлом	182,14	4,80	3,25	35,62		60,00
7.354/4	Йогурт питьевой	128,03	7,49	4,79	12,73		150,00
	Итого:	400,35	9,18	8,18	72,73		420,00
	Всего:	1648,36	68,52	60,60	215,55	0,004	1906,00

Меню-раскладка 3 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.162/1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	188,00	4,54	7,15	23,42		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром	164,10	5,44	7,74	21,36		51,00
7.079	Чай с молоком	96,65	2,76	2,95	13,57		200,00
	Итого:	448,75	12,74	17,84	58,35		451,00
	Второй завтрак						
7.031/2	Сок фруктовый 100г	59,14	0,64	0,12	12,98		130,00
	Итого:	59,14	0,64	0,12	12,98		130,00
	Обед						
7.14/1	Огурец свежий порционно	60	0,4	5,9	1,4		60,00
7.264	Щи с мясом со сметаной	104,22	1,90	5,04	11,67		200,00
7.40/5	Сосиски отварные	239,40	9,31	8,93	1,31		90,00
7.н76с	Макароны отварные	109,78	2,98	4,82	14,01		150,00
7.197	Компот из яблок	62,12	0,07	0,07	14,79	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	689,55	19,12	21,92	72,18	0,004	755,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.н140с/1	Пудинг творожный с изюмом	319,05	16,17	20,17	16,54		130,00
7.022-1	Чай с сахаром	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.248	Печенье	91,6	2,08	1,04	15,36		20
	Итого:	423,40	17,32	21,48	38,07		345,00
	Всего:	1747,37	54,31	70,35	187,72	0,004	1781,00

Меню-раскладка 4 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	195,66	5,38	7,28	22,68		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.067	Кофейный напиток на молоке	115,51	2,8	2,82	16,87		200,00
	Итого:	377,50	8,49	12,61	55,85		445,00
	Второй завтрак						
7.223	Банан	105,16	1,75	0,11	25,44		160,00
	Итого:	105,16	1,75	0,11	25,44		160,00
	Обед						
20/1	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	64	0,8	5	4,1		60,00
7.30/2	Уха рыбацкая	110,1	6,83	3,35	11,04		200,00
7.256	Гуляш из отварного мяса	169,54	11,49	15,05	4,52		80,00
7.035	Каша гречневая рассыпчатая	170,7	5,29	4,856	32,58		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	650,17	25,86	25,35	85,84	0,004	745,00
	Полдник						
7.н132/2	Рагу из овощей	122,21	4,29	5,60	13,79		150,00
7.8/12/1	Хлеб пшеничный	282,21	7,39	5,35	45,05		20,00
7.023-1	Йогурт питьевой	145,1	8,49	5,43	14,43		150,00
	Итого:	453,96	11,68	10,95	70,65		460,00
	Всего:	1731,89	56,27	54,45	252,21	0,004	1910,00

Меню-раскладка 5 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.4/4	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	183,42	4,34	6,81	22,71		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,8	2,82	16,87		200,00
	Итого:	506,29	17,39	16,92	70,01		451,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 100г	73,18	0,79	0,16	15,90		100,00
	Итого:	73,18	0,79	0,16	15,90		100,00
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом	83,08	1,14	3,71	9,50		60,00
7.32/2/4	Рассольник по домашнему со сметаной	118,80	1,73	4,90	12,68		200,00
7.н191	Тефтели из говядины паровые.	192,39	12,29	11,27	5,61		80,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	125,20	3,52	5,53	17,55		150,00
7.110	Компот из кураги	76,88	0,49	0	18,71	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	697,41	22,67	25,95	86,61	0,004	745,00
	Полдник						
7.63с	Картофель отварной	153,94	3,90	3,44	25,28		150,00
7.275	Икра кабачковая	62,60	1,1	4,57	5,78		50,0
7.308/6	Мармелад	91,60	2,08	1,04	15,36		20,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	Итого:	305,96	6,32	4,48	54,48		410,00
	Всего:	1667,19	51,36	52,30	233,14	0,004	1856,00

Меню раскладка 6 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со слив. маслом	195,31	5,95	8,57	21,95		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	Итого:	439,24	11,26	27,57	62,36		445,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 100г	73,18	0,79	0,16	15,90		100,00
	Итого:	73,18	0,79	0,16	15,90		100,00
	Обед						
7.017/1	Зеленый горошек	23,97	1,72	0,10	3,49		60,00
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	60,86	1,37	2,76	7,19		200,00
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом кури.	284,65	18,76	8,38	28,49		230,00
7.078	Компот из изюма	76,13	0,17	0,00	18,38	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	546,67	25,52	11,78	80,11	0,004	745,00
	Полдник						
7.18/5/2	Пудинг из творога с морковью 120 гр.	300,79	11,76	16,21	19,57		120,00
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		200,00
7.309/4	Вафли	123,16	1,12	0,98	28,32		30
	Итого:	354,93	10,92	15,49	36,70		335,00
	Всего:	1498,37	52,68	59,79	201,21	0,004	1725,00

**Меню раскладка 7
день**

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С,грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н066	Каша манная молочная с маслом сливочным	179,72	4,72	6,76	22,19		200
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,58	0,00	0,00	11,81		200,00
	Итого:	393,04	10,16	14,50	55,36		451,00
	Второй завтрак						
7.202	Мандарин 110 гр	39,69	0,88	0,20	10,09		110,00
	Итого:	39,69	0,88	0,20	10,09		140,00
	Обед						
7.15/1	Кукуруза консервированная	65	0,6	6,0	2,1		60,00
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	102,02	1,78	4,10	13,95		200,00
7.355	Биточки рыбные	164,14	15,01	6,67	7,04		80,00
7.н151	Рис припущенный с овощами	193,66	4,26	5,05	29,37		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,31	0,42	0,022	16,48	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	686,85	26,00	19,44	94,73	0,004	745,00
	Полдник						
7.63с	Морковь тушеная с курагой	153,94	3,90	3,44	25,28		150,00
7. 7	Шанежка с картофелем	9,1	6,98	14,20	0,98		80,00
7.022-1	Йогурт питьевой	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	Итого:	436,95	12,44	17,82	49,21		440,00
	Всего:	1684,56	56,97	56,75	222,12	0,004	1876,00

Меню-раскладка 8 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н119с	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	195,66	5,38	7,28	22,68		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,30		200,00
	Итого:	477,18	14,26	17,97	60,34		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.33/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	63,00	0,9	4,1	5,5		60,00
7.195-1	Суп геркулесовый со сметаной	68,07	1,52	2,79	7,95		200,00
7.н243/1	Голубцы ленивые в молочном соусе.	275,25	19,53	19,16	17,64		230,00
7.193	Компот из чернослива 200 гр.	91,96	0,33		21,81	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	605,34	25,66	24,91	82,88	0,004	745,00
	Полдник						
7.н166-2	Суфле творожное	364,00	14,39	18,15	16,34		120,00
7.004	Сгущенное молоко	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.022-1	Чай с сахаром	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.248	Печенье/мармелад	984,4	0,2267	0,113	1,674		20,00
	Итого:	468,35	15,54	19,46	37,87		335,00
	Всего:	1741,14	61,05	72,62	198,15	0,004	1651,00

Меню-раскладка 9 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.4/6	Омлет натуральный	182	5,1	3,9	6,5		150,00
7.375	Кукуруза консервированная	6,246	0,179	0,033	1,426		50,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		200,00
	Итого:	467,77	17,69	23,24	42,02		395,00
	Второй завтрак						
7.223	Банан	105,16	1,75	0,11	25,44		160,00
	Итого:	105,16	1,75	0,11	25,44		160,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	26,61	0,67	3,16	3,02		60,00
7.н137	Щи с мясом со сметаной	114,28	5,72	6,12	7,29		200,00
7.149с-1	Тефтели рыбные из минтая	145,05	12,26	4,46	5,21		80,00
7.180-3	Пюре розовое	108,20	2,77	3,99	13,99		150,00
7.110	Компот из кураги	77,13	0,49	0	18,71	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	572,33	25,41	18,27	70,78	0,004	745,00
	Полдник						
7.н162-5	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	145,03	7,48	4,79	12,72		150,00
7.308/6	Зефир	5,836	0,0153	0,00	1,507		15,00
7.354/4	Снежок	125	3,890	4,79	16,32		150,00
	Итого:	408,04	11,29	6,30	71,62		420,00
	Всего:	1678,30	60,03	52,71	225,81	0,004	1870,00

Меню-раскладка 10 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	216,46	6,49	8,14	28,04		200,00
7.035	Батон с маслом	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.079	Чай с молоком	86,94	2,76	2,95	13,57		200,00
	Итого:	435,51	12,36	16,42	62,97		445,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 150 гр.	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Итого:	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Обед						
7.24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растител. маслом	74	0,7	5,0	7,0		60,00
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	117,36	2,61	5,07	16,21		200,00
7.26/8	Бефстроганов из мяса говядины в соусе	272,08	19,72	17,43	2,43		80,00
7.047	Макаронь отварные	85,06	1,86	3,18	12,25		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	48,16	0,42	0,022	16,48	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	746,94	29,93	31,16	84,73	0,004	745,00
	Полдник						
7.н132/2	Картофель в молоке со сливочным маслом	117,87	4,29	4,79	13,79		180,00
7.022-1	Чай с сахаром	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.8/12/1	Ватрушка со сметаной	254,87	7,40	5,35	45,04		80,00
	Итого:	428,03	11,73	10,14	71,76		460,00
	Всего:	1768,01	59,00	62,67	241,50	0,004	1950,00

Меню-раскладка 11 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н125с	Каша ячневая на концентрированном молоке со слив. маслом	165,5	4,9	7,2	20,7		200,00
7.035	Батон с маслом	113,23	2,8	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	Итого:	430,88	10,44	15,18	61,36		445,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 150г	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Итого:	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Обед						
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	79	0,9	6,0	5,2		60,00
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	96,31	2,95	2,99	14,01		200,00
7.н114	Суфле из мяса кур	317,44	19,38	21,34	14,5		230,00
7.524	Капуста тушеная	98,2	2,93	4,82	13,91		150,00
7.024	Компот из кураги	94,81	0,55	0,01	22,77	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	592,92	26,94	14,77	90,39	0,004	745,00
	Полдник						
7.14/5	Сырники запеченные	283,39	13,26	19,01	17,54		150,00
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.309/4	Вафли 35 гр.	123,16	1,12	0,98	28,32		35,00
	Итого:	505,25	15,49	21,30	66,27		350,00
	Всего:	1686,58	57,85	56,20	240,06	0,004	1840,00

Меню-раскладка 12 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н038/5	Омлет натуральный	220,13	11,78	15,09	3,79		150,00
1/1	Зелёный горошек	72	3,1	3,7	6,4		50,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,86		200,00
	Итого:	439,06	17,26	22,84	38,09		401,00
	Второй завтрак						
7.010	Банан 140 гр.	87,89	1,47	0,10	21,36		140,00
	Итого:	87,89	1,47	0,10	21,36		140,00
	Обед						
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом.	32,76	0,61	2,57	2,65		60,00
7.н068-1	Суп овощной с мясом со сметаной	122,20	5,95	6,16	9,37		200,00
7.149с-1	Тефтели рыбные	143,37	12,48	4,46	5,21		80,00
7.64с	Картофельное пюре.	144,70	2,98	3,95	22,01		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,24	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	622,33	25,80	17,68	80,73	0,004	745,00
	Полдник						
7.н076/1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	203,96	6,10	7,76	25,66		180,00
7.354/4	Йогурт питьевой	128,01	7,49	4,79	11,81		150,00
7.308/6	Сдоба обыкновенная	92,10	2,08	1,04	15,36		80,00
	Итого:	392,06	9,70	8,98	62,85		420,00
	Всего:	1669,35	61,72	54,39	215,76	0,004	1856,00

Меню-раскладка 13 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н091/1	Каша из пшена и риса молочная «Дружба 3» со сливочным маслом	169,27	5,08	6,32	21,76		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,96	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,86		200,00
	Итого:	451,01	13,96	17,01	59,98		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.16/1	Салат из отварного картофеля, моркови, лука, соленым огурцом и растительным маслом.	64	0,8	5,0	4,1		60,00
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	113,82	5,71	6,13	8,24		200,00
7.249	Печень говяжья по-строгоновски	105,93	11,74	5,22	1,67		80,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	191,89	4,26	5,06	29,36		150,00
7.197	Компот из яблок	62,40	0,07	0,07	14,79	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	617,38	26,03	20,15	79,91	0,004	745,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.н040/2	Пудинг творожный с изюмом	290,83	13,86	18,15	9,58		100,00
7.120-1	Мармелад	59,19	0,08	0	17,18		20,00
7.022-1	Чай с сахаром	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
	Итого:	454,37	15,09	19,47	48,29		335,00
	Всего:	1695,67	60,07	65,72	204,42	0,004	1781,00

Меню-раскладка 14 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н124с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	179,45	4,68	7,28	22,68		200,00
7.035	Батон с маслом	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.354/4	Чай с молоком	49,54	0	0	11,81		200,00
	Итого:	361,10	7,79	12,61	55,85		445,00
	Второй завтрак						
7.131-1	Яблоко 160 гр.	63,36	0,56	0,56	16,61		160,00
	Итого:	63,36	0,56	0,56	16,61		160,00
	Обед						
7.27/1	Салат из моркови с яблоками с раст.маслом	72	1,1	4,1	7,3		60,00
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	108,49	1,87	4,65	13,93		200,00
7.н151-2	Запеканка картофельная с отварным мясом	122,38	2,87	4,75	15,36		230,00
7.028	Компот из чернослива	75,60	0,49		18,71	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	677,53	24,46	26,92	79,54	0,004	745,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	117,87	4,29	4,79	13,79		180,00
7.022-1	Чай с сахаром	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.150/1	Ватрушка с повидлом	256,63	4,72	6,07	40,99		80,00
	Итого:	476,15	10,57	11,04	77,73	0,004	480,00
	Всего:	1703,14	47,27	49,85	246,05	0,004	1980,00

Меню-раскладка 15 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.5/4/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	221,56	6,39	8,07	26,77		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		200,00
	Итого:	500,81	14,63	18,63	65,00		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	26,61	0,67	3,16	3,02		60,00
7.30/2	Уха рыбацкая	110,10	6,83	2,32	11,04		200,00
7.н250	Бигус с мясом.	373,92	21,64	21,62	16,13		230,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	663,33	32,25	27,64	68,66	0,004	685,00
	Полдник						
7.275	Соус сметанный	62,60	1,10	4,57	5,78		50,00
7.64с	Биточки картофельные	146,11	3,00	3,95	22,19		150,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		200,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	304,71	5,62	8,70	48,80		480,00
	Всего:	1610,83	57,75	60,78	200,52	0,004	1886,00

Меню-раскладка 16 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентр. молоке со сливочным маслом.	197,22	5,93	8,63	22,07		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	Итого:	441,15	11,24	16,37	62,48		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
1/1	Горошек зеленый	72	3,1	3,7	6,4		50,00
7.056/1	Суп-лапша на курином бульоне	60,60	2,03	1,46	10,04		200,00
7.190-1с	Гуляш из мяса куры	127,08	16,39	11,17	2,97		80,00
7.н047	Картофель отварной	127,63	2,79	4,04	18,36		150,00
7.063	Напиток из шиповника	75,57	0,32	0	18,17	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	553,87	26,21	20,34	80,15	0,004	745,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
9/5	Запеканка творожная	209	16,9	9,6	13,2		150,00
7.350	Зефир	106,40	0,27	0	27,20		35,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
	Итого:	507,80	18,32	25,21	77,02		400,00
	Всего:	1637,57	60,46	59,86	235,89	0,004	1840,00

Меню-раскладка 17 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н028	Каша из геркулеса и риса молочная (Дружба) со сливочным маслом	116,45	3,59	5,34	15,14		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.079	Чай с молоком	96,65	2,76	2,96	13,57		200,00
	Итого:	457,71	13,71	18,60	58,57		451,00
	Второй завтрак						
7.202	Апельсин 140 гр.	39,51	0,88	0,20	10,09		140,00
	Итого:	39,51	0,88	0,20	10,09		140,00
	Обед						
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	67	0,9	4,1	6,4		50,00
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	91,44	2,43	3,89	10,30		200,00
7.230	Фрикадельки мясные паровые	218,34	14,56	13,86	3,66		80,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	125,20	2,54	5,53	17,75		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	622,09	23,76	23,87	74,51	0,004	745,00
	Полдник						
7.44/3	Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	8,6	6,8	37,8		150,00
7022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.120-1	Чай с лимоном	58,97	0,08	0,00	15,32		20,00
7.120-1	Мармелад 20 гр	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	357,82	7,91	5,66	64,87		370,00
	Всего:	1622,21	54,75	53,76	222,47	0,004	1876,00

Меню-раскладка 18 день.

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н119-с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	196,98	5,37	7,68	22,68		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,30		200,00
	Итого:	478,50	14,25	18,37	60,34		451,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 100г	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Итого:	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Обед						
7.20/1	Огурец свежий порционный	69,73	0,83	4,45	6,34		60,00
7.н086/2	Суп гороховый	115,89	3,90	3,48	15,69		200,00
7.152/3	Жаркое с говядиной	285,18	14,37	12,82	20,27		230,00
7.197	Компот из яблок	62,12	0,07	0,07	14,79	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	633,98	22,67	21,36	79,65	0,004	745,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.н140с/1	Пудинг творожный с изюмом	319,05	16,17	20,17	16,54		130,00
7.022-1	Чай с сахаром	126,51	4,49	8,99	6,14		150,00
	Итого:	423,40	17,32	21,48	48,07		345,00
	Итого:	1735,57	59,52	70,36	210,10	0,004	1841,00
	Всего:						

Меню-раскладка 19 день.

Номер ТК	Кодовое наименование	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, граммы	Жиры, граммы	Углеводы, граммы	Витамин С, граммы	Витамин В12, граммы
	Завтрак						
7.123/1	Омлет натуральный	171,95	10,11	10,26	5,69		150,00
7.035	Битон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.375	Кукуруза консервированная	2,58	2,65	4,2	5,87		50,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		200,00
	Итого:	419,59	16,02	18,41	43,92		395,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	47,81	0,42	0,42	12,46		120,00
	Итого:	47,81	0,42	0,42	12,46		120,00
	Обед						
7.291	Салат из капусты и моркови с растительным маслом.	32,76	0,61	2,57	2,65		60,00
7.068-1	Борщ вегетарианский со сметаной.	122,36	5,96	6,15	9,42		200,00
7.355	Биточки рыбные	161,74	15,03	6,69	7,05		80,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами	219,00	4,09	7,19	32,46		150,00
7.110	Компот из кураги	76,87	0,49	0	18,71	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	712,79	29,68	23,14	92,85	0,004	745,00
	Полдник						
7.38/3	Морковь тушеная	212,31	5,00	5,17	34,79		100,00
7.022-1	Йогурт питьевой	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.8/12	Сдоба обыкновенная	88,39	0,12	0	22,98		80,00
	Итого:	418,43	5,24	5,17	86,96		350,00
	Всего:	1726,63	58,85	51,93	248,92	0,004	1760,00

Меню-раскладка 20 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200гр	179,59	4,58	6,33	22,19		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром	163,74	5,44	7,73	21,36		51,00
7285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,30		200,00
	Итого:	398,52	10,06	14,06	56,49		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,25	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,25	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.19/1	Салат из отварной свеклы растительным маслом	71	1,3	6,6	1,7		60,00
7.н136-1	Суп овощной с мясом со сметаной	79,53	1,92	2,79	11,71		200,00
7.н089	Суфле из печени	167,23	19,96	9,72	2,04		80,00
7.64с	Греча с овощами	146,27	3,00	3,95	22,19		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	673,33	29,23	25,39	83,19	0,004	745,00
	Полдник						
7.1/3	Картофельное пюре	139,0	2,89	4,20	21,89		150,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.125	Сельдь	145,78	17,08	8,54	0		60,00
	Итого:	383,69	9,06	8,82	61,22		440,00
	Всего:	1626,79	52,74	53,16	227,32	0,004	1886,00