

Утверждаю:

Заведующий:



Примерное безмолочное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в МАДОУ №33

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	1.Понедельник					
	Завтрак					
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	0,2	0,02886	0,00432	0,00468	190,32
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
2021/1/7.	Джем 20 г.	0,02	0,01404	0,00008	0	53
7.084-1	Кофейный напиток	0,2	0,01259	0,00017	0	56,87
			0,07553	0,00761	0,00504	392,59
	10-00					
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
			0,01515	0,00075	0,00015	62,1
	Обед					
2021/42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным	0,06	0,00762	0,00133	0,00332	74,83
2021/22/2/	Суп-лапша на курином бульоне1 200г	0,2	0,01259	0,00842	0,00934	183,83
2021/11/5	Капуста тушеная 150 г	0,15	0,01689	0,00334	0,00282	101,22
2021/1/9.	Мясо кур отварное (порц.,без кости) 70 гр	0,07	0,00058	0,01182	0,01117	167,11
2021/20/11	Кисель из сухофруктов 200г	0,2	0,01772	0,00074	0,00005	82,37
7.н003-1	Хлеб ржаной 20 гр	0,02	0,00836	0,00132	0,00024	36,2
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0,03	0,01503	0,00228	0,00027	69,3
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
7.241	Лавровый лист 1 пачка	0,00005	0,0075	0,00076	0,00084	28,17
			0,08629	0,03001	0,02805	743,03
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,15	0,03998	0,00281	0,00432	220,6
2021/7.002	Хлеб ржаной 25 гр.	0,025	0,01045	0,00165	0,0003	45,25
2020/89	Фрукты 100г	0,1	0,01074	0,00038	0,00035	45
7.032/1	Чай с сахаром .	0,2	0,01181	0	0	44,343
7.277	Вафли 30 гр	0,03	0,02427	0,00096	0,00084	105
			0,09725	0,0058	0,00581	460,193
	Всего		0,27422	0,04417	0,03905	1657,913

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	2. Вторник					
	Завтрак					
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст. маслом и отрубями 200г	0,2	0,02632	0,00401	0,00644	174,23
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,04	0,00027	0,00479	0,00405	62,8
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
7.154	Чай сладкий с лимоном	0,2	0,01293	0,00004	0	49,239
			0,05956	0,01188	0,01085	378,669
	10-00					
7.131-2	Яблоко 150 гр	0,15	0,01558	0,00053	0,00053	53,46
			0,01558	0,00053	0,00053	53,46
	Обед					
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	0,00289	0,00065	0,00161	27,261
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	0,2	0,00907	0,00141	0,00366	76,1
7.1/7	Рыба отварная 80 гр.	0,08	0	0,01459	0,00077	101,92
2021/32/3/	Рагу из овощей 150 г	0,15	0,01741	0,00248	0,00358	115,08
7.063	Напиток из шиповника	0,2	0,01817	0,00032	0	67,644
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01672	0,00264	0,00048	65,16
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0,03	0,01503	0,00228	0,00027	69,3
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,07929	0,02437	0,01037	522,465
	Полдник					
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	0,13	0,01413	0,00161	0,00272	95,77
2021/1/8/	Мясо говядины отварное 75г	0,075	0,00063	0,02906	0,0178	307,53
7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	0,2	0,0202	0,001	0,0002	92
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.118р/1	Плюшка с маком.	0,08	0,04275	0,00622	0,00696	258,831
			0,08773	0,03941	0,02786	795,711
	Всего		0,24216	0,07619	0,04961	1750,305

Утверждаю:



Заведующий:

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	3.Среда					
	Завтрак					
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом рас	0,2	0,02973	0,00376	0,00398	180,72
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0,03	0,01503	0,00228	0,00027	69,3
2021/1/30	Джем 30 гр	0,03	0,02106	0,00012	0	79,5
7.084-1	Кофейный напиток	0,2	0,01259	0,00017	0	56,87
			0,07841	0,00633	0,00425	386,39
	10-00					
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
			0,01515	0,00075	0,00015	62,1
	Обед					
2021/32/5	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 гр	0,06	0,00637	0,00084	0,00321	60,74
2021/13/2/	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 200 гр	0,2	0,01096	0,00141	0,00301	77,56
2021/48/9	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	0,2	0,01227	0,01724	0,01357	264,35
2021/3-/10	Компот из яблок 200 гр	0,2	0,02006	0,00038	0,00036	83,8
2021/103/2	Хлеб ржаной 30г.	0,03	0,01254	0,00198	0,00036	54,3
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0,03	0,01503	0,00228	0,00027	69,3
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
7.241	Лавровый лист 1 пачка	0,00005	0,0075	0,00076	0,00084	28,17
			0,08473	0,02489	0,02162	638,22
	Полдник					
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая 150г.	0,15	0,03018	0,00372	0,00392	179,91
2021/1/78	Рыба отварная 75 г.	0,075	0	0,02696	0,00841	201,39
2020/89	Фрукты 100г	0,1	0,01074	0,00038	0,00035	45
7.354	Чай с сахаром.	0,2	0,01181	0	0	44,343
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
			0,06275	0,03258	0,01286	512,223
	Всего		0,24104	0,06455	0,03888	1598,933

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	4. Четверг					
	Завтрак					
2021/46/3.	Макаронные изделия отварные 180 г	0,18	0,04174	0,006	0,00386	242,97
2021/052-1	Хлеб пшеничный 35 г	0,035	0,01754	0,00266	0,00032	80,85
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,04	0,00027	0,00479	0,00405	62,8
2021/29/1_	Чай с лимоном 200г.	0,2	0,00944	0,00007	0,00001	40,54
			0,06899	0,01352	0,00824	427,16
	10-00					
7.325/1	Груша 170 гр	0,17	0,01576	0,00061	0,00046	64,719
			0,01576	0,00061	0,00046	64,719
	Обед					
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,2	0,00749	0,00135	0,00189	52,35
2021/53/1/	Сельдь с маслом растительным 60г	0,06	0	0,01775	0,02086	258,68
2021/9/8/1	Печень (безмолочное меню) 70 гр	0,07	0	0,02062	0,0121	208,44
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	0,13	0,01305	0,00149	0,0027	90,17
2021/6/13	Компот из сухофруктов 200 гр	0,2	0,01782	0,00098	0,00005	80,9
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0,025	0,01045	0,00165	0,0003	45,25
2021/052-1	Хлеб пшеничный 35 г	0,035	0,01754	0,00266	0,00032	80,85
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,06635	0,0465	0,03822	816,64
	Полдник					
2021/64/3.	Запеканка капустная 150г	0,15	0,02471	0,00498	0,00779	204,1
7.375/2	Кукуруза консервированная 45гр	0,045	0,00836	0,00105	0,0002	44,1
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0,025	0,01045	0,00165	0,0003	45,25
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
			0,05867	0,00843	0,00844	355,55
	Всего		0,20977	0,06906	0,05536	1664,069

Утверждаю:



Заведующий:

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	5.Пятница					
	Завтрак					
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	0,2	0,02886	0,00432	0,00468	190,32
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
2021/1/30	Джем 30 гр	0,03	0,02106	0,00012	0	79,5
7.084-1	Кофейный напиток	0,2	0,01259	0,00017	0	56,87
			0,08255	0,00765	0,00504	419,09
	10-00					
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
			0,01515	0,00075	0,00015	62,1
	Обед					
7.017	Зеленый горошек	0,05	0,00291	0,00144	0,00009	19,6
7.17/2	Суп картофельный с бобовыми 0,200	0,2	0,01696	0,00417	0,00397	126,78
2021/32/3/	Рагу из овощей 150 г	0,15	0,01741	0,00248	0,00358	115,08
7.2/7/2	Рыба отварная под маринадом 120 гр.	0,1	0,00862	0,01094	0,00823	186,09
7.197	Компот из яблок	0,2	0,01479	0,00007	0,00007	55,449
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0,025	0,01045	0,00165	0,0003	45,25
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,09118	0,02379	0,0166	640,649
	Полдник					
2021/46/3.	Макаронные изделия отварные 180 г	0,18	0,04174	0,006	0,00386	242,97
2020/89	Фрукты 100г	0,1	0,01074	0,00038	0,00035	45
2021/1/-6	Яйцо отварное 40 гр	0,04	0,00027	0,00479	0,00405	62,8
7.032	Чай с сахаром	0,2	0,01181	0	0	44,343
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0,025	0,01045	0,00165	0,0003	45,25
			0,07501	0,01282	0,00856	440,363
	Всего		0,26389	0,04501	0,03035	1562,202

Утверждаю:



Заведующий:

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	6.Понедельник					
	Завтрак					
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	0,2	0,02632	0,00401	0,00644	174,23
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.084-1	Кофейный напиток	0,2	0,01259	0,00017	0	56,87
			0,05899	0,00725	0,01093	357,16
	10-00					
2020/89	Фрукты 100г	0,1	0,01074	0,00038	0,00035	45
			0,01074	0,00038	0,00035	45
	Обед					
2021/44/2	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным 60г	0,06	0,00945	0,00114	0,00335	82,71
2021/22/2/	Суп-лапша на курином бульоне1 200г	0,2	0,01259	0,00842	0,00934	183,83
2021/23/3/	Свекла, тушенная с яблоками 150г	0,15	0,02147	0,00201	0,00955	186,63
2021/5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	0,07	0,00724	0,01616	0,0158	257,59
2021/37/12	Кисель из шиповника 200г	0,2	0,02163	0,00049	0,00001	90,85
2021/103	Хлеб пшеничный 20г	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	46,2
2021/103/2	Хлеб ржаной 30г.	0,03	0,01254	0,00198	0,00036	54,3
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,09494	0,03172	0,03859	902,11
	Полдник					
2021/16/3/	Морковь тушенная 75г	0,075	0,00786	0,00105	0,00346	74,08
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
7.1/1/7	Джем 20 г	0,02	0,0146	0,00008	0	50,085
7.308	Печенье 30 гр	0,03	0,02304	0,00312	0,00156	137,4
			0,07067	0,00652	0,00535	365,245
	Всего		0,23534	0,04587	0,05522	1669,515

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	7.Вторник					
	Завтрак					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,15	0,00058	0,0096	0,01191	163
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	0,01293	0,00004	0	49,239
			0,03355	0,01268	0,01227	304,639
	10-00					
7.297	Апельсин 200 гр	0,2	0,01442	0,00126	0,00028	50,4
			0,01442	0,00126	0,00028	50,4
	Обед					
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком	0,06	0,00646	0,00087	0,00181	38,862
2021/2/1/3	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 200 гр	0,2	0,01456	0,00593	0,01159	200,93
2021/5/33	Картофельное пюре с морковью 150г	0,15	0,01946	0,00275	0,00361	128,43
2021/9/8/1	Печень (безмолочное меню) 70 гр	0,07	0	0,02062	0,0121	208,44
7.197	Компот из яблок	0,2	0,01479	0,00007	0,00007	55,449
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01672	0,00264	0,00048	65,16
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0,03	0,01503	0,00228	0,00027	69,3
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,08702	0,03516	0,02993	766,571
	Полдник					
2021/34/3	Рагу из овощей с крупой 150 гр	0,15	0,01971	0,00293	0,00447	137,93
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0,025	0,01045	0,00165	0,0003	45,25
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
7.8/12/3	Сдоба обыкновенная 70 гр	0,07	0,0394	0,00619	0,00444	247,42
			0,08471	0,01152	0,00936	492,7
	Всего		0,2197	0,06062	0,05184	1614,31

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	8.Среда					
	Завтрак					
2021/46/3.	Макаронные изделия отварные 180 г	0,18	0,04174	0,006	0,00386	242,97
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0,03	0,01503	0,00228	0,00027	69,3
2021/1/7.	Джем 20 г.	0,02	0,01404	0,00008	0	53
2021/27/1-	Чай (вариант 2) 200г.	0,2	0,00454	0	0	18,95
			0,07535	0,00836	0,00413	384,22
	10-00					
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
			0,01515	0,00075	0,00015	62,1
	Обед					
2021/1	Огурец свежий 60 гр	0,06	0,0024	0,0005	0,00006	8,82
7.н086/1	Суп гороховый с мясом .	0,25	0,01669	0,00977	0,00688	184,56
7.070	Жаркое по-домашнему	0,23	0,02282	0,01493	0,01381	302,31
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2	0,01708	0,00049	0,00003	67,104
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,01254	0,00198	0,00036	48,87
7.34/2/3	Гренки 10 гр	0,01	0,00547	0,00086	0,0001	24,948
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,077	0,02853	0,02124	636,612
	Полдник					
2021/11/4.	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	0,2	0,02784	0,00432	0,00556	199,31
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,04	0,00027	0,00479	0,00405	62,8
7.354/2	Чай с сахаром	0,2	0,00908	0	0	34,11
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
2021/10/11	Фрукты 150г	0,15	0,01611	0,00056	0,00053	67,5
			0,06332	0,01119	0,01032	405,3
	Всего		0,23082	0,04883	0,03584	1488,232

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	9. Четверг					
	Завтрак					
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,2	0,02973	0,00376	0,00398	180,72
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
2021/1/-6	Яйцо отварное 40 гр	0,04	0,00027	0,00479	0,00405	62,8
2021/27/1-	Чай (вариант 2) 200г.	0,2	0,00454	0	0	18,95
			0,05458	0,01159	0,00839	354,87
	10-00					
7.168	Бананы 200 гр	0,2	0,03052	0,0021	0,00014	112,14
			0,03052	0,0021	0,00014	112,14
	Обед					
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	0,06	0,00658	0,00085	0,00538	75,51
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,2	0,0112	0,00664	0,00368	108,55
2021/58/8/	Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное) 200г	0,2	0,01342	0,02688	0,02283	397,71
2021/20/11	Кисель из сухофруктов 200г	0,2	0,01772	0,00074	0,00005	82,37
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01672	0,00264	0,00048	65,16
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0,03	0,01503	0,00228	0,00027	69,3
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,08067	0,04003	0,03269	798,6
	Полдник					
2021/1/3.	Картофель отварной 150гр	0,15	0,02486	0,00285	0,00325	150,72
2021/1/78	Рыба отварная 75 г.	0,075	0	0,02696	0,00841	201,39
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	0,02	0,00836	0,00132	0,00024	36,2
7.277	Вафли 30 гр	0,03	0,02427	0,00096	0,00084	94,5
			0,08266	0,03436	0,01307	586,49
	Всего		0,24843	0,08808	0,05429	1852,1

Утверждаю:

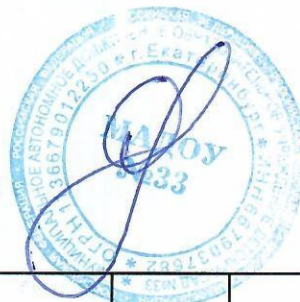
Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	10.Пятница					
	Завтрак					
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	0,2	0,02632	0,00401	0,00644	174,23
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
2021/1/7.	Джем 20 г.	0,02	0,01404	0,00008	0	53
2021/27/10	Чай без сахара 200г	0,2	0	0	0	0
			0,0604	0,00713	0,0068	319,63
	10-00					
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
			0,01515	0,00075	0,00015	62,1
	Обед					
7.017/1	Зеленый горошек 60 гр	0,06	0,0035	0,00172	0,0001	23,6
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	0,2	0,00879	0,00138	0,00365	74,5
2021/1/7/	Рыба отварная 80 г.	0,08	0	0,02876	0,00897	214,62
7.179	Рис припущенный с овощами	0,13	0,02334	0,00295	0,00606	166,35
7.197	Компот из яблок	0,2	0,01479	0,00007	0,00007	55,449
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01672	0,00264	0,00048	65,16
2021/052-1	Хлеб пшеничный 35 г	0,035	0,01754	0,00266	0,00032	80,85
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,08468	0,04018	0,01965	680,529
	Полдник					
2021/46/3.	Макаронные изделия отварные 180 г	0,18	0,04174	0,006	0,00386	242,97
2021/1/8/	Мясо говядины отварное 75г	0,075	0,00063	0,02906	0,0178	307,53
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.032	Чай с сахаром	0,2	0,01181	0	0	44,343
2021/10/11	Фрукты 150г	0,15	0,01611	0,00056	0,00053	67,5
			0,08031	0,03714	0,02237	703,923
	Всего		0,24054	0,0852	0,04897	1766,182

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	11.Понедельник					
	Завтрак					
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	0,2	0,02886	0,00432	0,00468	190,32
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
2021/1/7.	Джем 20 г.	0,02	0,01404	0,00008	0	53
7.084-1	Кофейный напиток	0,2	0,01259	0,00017	0	56,87
			0,07553	0,00761	0,00504	392,59
	10-00					
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
			0,01515	0,00075	0,00015	62,1
	Обед					
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	0,00778	0,00095	0,00366	64,98
7.55с	Суп геркулесовый на курином бульоне	0,2	0,013	0,00184	0,00235	81,18
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	0,01393	0,00293	0,00482	97,929
2021/1/9.	Мясо кур отварное (порц.,без кости) 70 гр	0,07	0,00058	0,01182	0,01117	167,11
2021/20/11	Кисель из сухофруктов 200г	0,2	0,01772	0,00074	0,00005	82,37
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01672	0,00264	0,00048	65,16
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0,03	0,01503	0,00228	0,00027	69,3
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,08476	0,0232	0,0228	628,029
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,15	0,03998	0,00281	0,00432	220,6
2020/89	Фрукты 100г	0,1	0,01074	0,00038	0,00035	45
2021/7.002	Хлеб ржаной 25 гр.	0,025	0,01045	0,00165	0,0003	45,25
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	0,01181	0	0	44,343
7.277	Вафли 30 гр	0,03	0,02427	0,00096	0,00084	105
			0,09725	0,0058	0,00581	460,193
	Всего		0,27269	0,03736	0,0338	1542,912

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	12. Вторник					
	Завтрак					
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,2	0,02973	0,00376	0,00398	180,72
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,04	0,00027	0,00479	0,00405	62,8
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	0,01293	0,00004	0	54,71
			0,06297	0,01163	0,00839	390,63
	10-00					
7.131-2	Яблоко 150 гр	0,15	0,01558	0,00053	0,00053	53,46
			0,01558	0,00053	0,00053	53,46
	Обед					
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком	0,06	0,00646	0,00087	0,00181	38,862
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,2	0,00721	0,00132	0,00188	50,75
7.280	Запеканка овощная	0,15	0,0302	0,00445	0,0051	197,94
2021/1/7/	Рыба отварная 80 г.	0,08	0	0,02876	0,00897	214,62
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2	0,01708	0,00049	0,00003	67,104
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01672	0,00264	0,00048	65,16
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0,03	0,01503	0,00228	0,00027	69,3
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,0927	0,04081	0,01854	703,736
	Полдник					
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	0,2	0,02632	0,00401	0,00644	174,23
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	69
7.085/1	Пирожок с яблоками	0,08	0,0221	0,00358	0,00581	152,118
			0,07359	0,00986	0,01258	436,928
	Всего		0,24484	0,06283	0,04004	1584,754

Утверждаю:

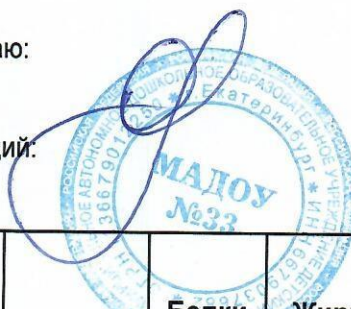
Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	13.Среда					
	Завтрак					
2021/46/3.	Макаронные изделия отварные 180 г	0,18	0,04174	0,006	0,00386	242,97
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
7.084-1	Кофейный напиток	0,2	0,01259	0,00017	0	56,87
			0,07437	0,00921	0,00422	392,24
	10-00					
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
			0,01515	0,00075	0,00015	62,1
	Обед					
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0,06	0,00329	0,00075	0,00313	37,791
2021/16/-2	Суп картофельный с бобовыми 200г	0,2	0,01783	0,0043	0,00399	131,14
7.368-2	Греча с овощами.	0,15	0,02723	0,00435	0,00567	164,781
2021/9/8/1	Печень (безмолочное меню) 70 гр	0,07	0	0,02062	0,0121	208,44
7.197	Компот из ябллок	0,2	0,01479	0,00007	0,00007	55,449
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01672	0,00264	0,00048	65,16
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0,03	0,01503	0,00228	0,00027	69,3
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,09489	0,03501	0,02571	732,061
	Полдник					
7.38/3/1	Запеканка морковная 130 гр.	0,13	0,02588	0,00321	0,00483	130,968
2021/1/8/	Мясо говядины отварное 75г	0,075	0,00063	0,02906	0,0178	307,53
2020/89	Фрукты 100г	0,1	0,01074	0,00038	0,00035	45
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0,025	0,01045	0,00165	0,0003	45,25
2021/27/10	Чай без сахара 200г	0,2	0	0	0	0
			0,0477	0,0343	0,02328	528,748
	Всего		0,23211	0,07927	0,05336	1715,149

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	14. Четверг					
	Завтрак					
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	0,2	0,02886	0,00432	0,00468	190,32
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
2021/1/30	Джем 30 гр	0,03	0,02106	0,00012	0	79,5
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	0,01181	0	0	44,343
			0,08177	0,00748	0,00504	406,563
	10-00					
7.305	Груша 190 гр.	0,19	0,01761	0,00068	0,00051	72,333
			0,01761	0,00068	0,00051	72,333
	Обед					
7.017/1	Зеленый горошек 60 гр	0,06	0,0035	0,00172	0,0001	23,6
4.34	Свекольник	0,2	0,01327	0,00178	0,00446	102,87
7.н041/1	Запеканка картофельная с отварным мясом .	0,23	0,02766	0,02251	0,0223	310,338
7.110	Компот из кураги	0,2	0,01871	0,00049	0	68,814
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01672	0,00264	0,00048	65,16
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,0999	0,03218	0,0277	663,182
	Полдник					
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами.	0,15	0,02936	0,00426	0,00506	192,05
2021/1/78	Рыба отварная 75 г.	0,075	0	0,02696	0,00841	201,39
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0,025	0,01045	0,00165	0,0003	45,25
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
7.304-	Мармелад 30 гр	0,03	0,02298	0,00012	0	79,11
			0,07794	0,03374	0,01392	579,9
	Всего		0,27722	0,07408	0,04717	1721,978

Утверждаю:

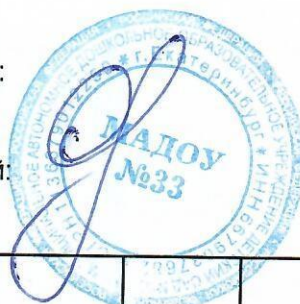
Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	15.Пятница					
	Завтрак					
2021/11/4.	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	0,2	0,02784	0,00432	0,00556	199,31
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
2021/1/-6	Яйцо отварное 40 гр	0,04	0,00027	0,00479	0,00405	62,8
7.084-1	Кофейный напиток	0,2	0,01259	0,00017	0	56,87
			0,06074	0,01232	0,00997	411,38
	10-00					
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
			0,01515	0,00075	0,00015	62,1
	Обед					
7.001	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	0,06	0,00446	0,00082	0,00305	39,852
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,2	0,0112	0,00664	0,00368	108,55
2021/1/3.	Картофель отварной 150гр	0,15	0,02486	0,00285	0,00325	150,72
7.н163	Котлета из говядины.	0,08	0,00374	0,01242	0,01088	159,003
7.063	Напиток из шиповника	0,2	0,01817	0,00032	0	67,644
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01672	0,00264	0,00048	65,16
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0,03	0,01503	0,00228	0,00027	69,3
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
7.241	Лавровый лист 1 пачка	0,00005	0,0075	0,00076	0,00084	28,17
			0,10168	0,02873	0,02245	688,399
	Полдник					
7.11/3/2	Морковь тушеная с рисом и изюмом 130г	0,13	0,03321	0,00263	0,00999	242,56
2020/89	Фрукты 100г	0,1	0,01074	0,00038	0,00035	45
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	0,02	0,00836	0,00132	0,00024	36,2
2021/27/1-	Чай (вариант 2) 200г.	0,2	0,00454	0	0	18,95
			0,06687	0,00585	0,01076	384,29
	Всего		0,24444	0,04765	0,04333	1546,169

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	16.Понедельник					
	Завтрак					
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	0,2	0,02632	0,00401	0,00644	174,23
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
2021/1/30	Джем 30 гр	0,03	0,02106	0,00012	0	79,5
7.084-1	Кофейный напиток	0,2	0,01259	0,00017	0	56,87
			0,08001	0,00734	0,0068	403
	10-00					
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
			0,01515	0,00075	0,00015	62,1
	Обед					
7.014-3	Огурец свежий порционный 60 гр	0,06	0,00228	0,00048	0,00006	7,56
7.037с/4	Рассольник "Ленинградский" с мясом кури со сметаной	0,2	0,01395	0,00674	0,00343	120,61
2021/1/9.	Мясо кур отварное (порц.,без кости) 70 гр	0,07	0,00058	0,01182	0,01117	167,11
2021/11/5	Капуста тушеная 150 г	0,15	0,01689	0,00334	0,00282	101,22
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2	0,01708	0,00049	0,00003	67,104
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01672	0,00264	0,00048	65,16
2021/103	Хлеб пшеничный 20г	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	46,2
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,07752	0,02703	0,01817	574,964
	Полдник					
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	0,2	0,02886	0,00432	0,00468	190,32
2020/89	Фрукты 100г	0,1	0,01074	0,00038	0,00035	45
2021/103/2	Хлеб ржаной 30г.	0,03	0,01254	0,00198	0,00036	54,3
7.032	Чай с сахаром	0,2	0,01181	0	0	44,343
			0,06395	0,00668	0,00539	333,963
	Всего		0,23663	0,0418	0,03051	1374,027

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	17. Вторник					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,04	0,00027	0,00479	0,00405	62,8
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,2	0,02973	0,00376	0,00398	180,72
7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	0,2	0,0093	0,00004	0	35,595
			0,05934	0,01163	0,00839	371,515
	10-00					
7.131-2	Яблоко 150 гр	0,15	0,01558	0,00053	0,00053	53,46
			0,01558	0,00053	0,00053	53,46
	Обед					
7.098/1	Помидор порционный.	0,06	0,00354	0,00078	0,00014	14,697
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,2	0,00721	0,00132	0,00188	50,75
7.4/8/4	Плов из мяса говядины 230 гр.	0,23	0,03467	0,01718	0,01973	369,252
7.197	Компот из яблок	0,2	0,01479	0,00007	0,00007	55,449
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01672	0,00264	0,00048	65,16
2021/103	Хлеб пшеничный 20г	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	46,2
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,08695	0,02351	0,02248	601,508
	Полдник					
7.н227/2	Картофель и овощи тушеные в соусе 130 г	0,13	0,01306	0,00194	0,00428	103,65
2021/1/78	Рыба отварная 75 г.	0,075	0	0,02696	0,00841	201,39
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.8/12/3	Сдоба обыкновенная 70 гр	0,07	0,0394	0,00619	0,00444	247,42
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	69
			0,07763	0,03736	0,01746	663,04
	Всего		0,2395	0,07303	0,04886	1689,523

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	18.Среда					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,04	0,00027	0,00479	0,00405	62,8
7.45/3/2	Каша рисовая рассыпчатая 130г	0,13	0,0264	0,00326	0,00357	152,62
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
2021/27/1-	Чай (вариант 2) 200г.	0,2	0,00454	0	0	18,95
			0,05125	0,01109	0,00798	326,77
	10-00					
7.302	Бананы 220 гр	0,22	0,03357	0,00231	0,00015	123,354
			0,03357	0,00231	0,00015	123,354
	Обед					
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом.	0,06	0,00265	0,00061	0,00258	37,02
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	0,2	0,00879	0,00138	0,00365	74,5
7.7/7/2	Запеканка из рыбы с морковью 70 гр.	0,07	0,00555	0,00759	0,00103	83,17
7.18/3	Рагу из овощей 150г	0,15	0,01807	0,00259	0,00382	106,974
7.024	Кисель из кураги	0,2	0,02277	0,00055	0,00001	85,329
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01672	0,00264	0,00048	65,16
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0,03	0,01503	0,00228	0,00027	69,3
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,08958	0,01764	0,01184	521,453
	Полдник					
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	0,13	0,01305	0,00149	0,0027	90,17
2021/1/8/	Мясо говядины отварное 75г	0,075	0,00063	0,02906	0,0178	307,53
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	0,02	0,00836	0,00132	0,00024	36,2
7.308/6	Печенье 20 гр	0,02	0,01536	0,00208	0,00104	82,44
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	69
			0,0374	0,03395	0,02178	516,34
	Всего		0,2118	0,06499	0,04175	1487,917

Утверждаю:

Заведующий:

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	19. Четверг					
	Завтрак					
2021/46/3.	Макаронные изделия отварные 180 г	0,18	0,04174	0,006	0,00386	242,97
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
2021/1/30	Джем 30 гр	0,03	0,02106	0,00012	0	79,5
7.084-1	Кофейный напиток	0,2	0,01259	0,00017	0	56,87
			0,09543	0,00933	0,00422	471,74
	10-00					
7.131-1	Яблоко 160 гр	0,16	0,01661	0,00056	0,00056	57,105
			0,01661	0,00056	0,00056	57,105
	Обед					
7.275/3	Икра кабачковая .	0,06	0,00569	0,00121	0,00544	65,88
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0,2	0,01138	0,00166	0,00369	88,99
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	0,01393	0,00293	0,00482	97,929
7.22/8/1	Фрикадельки из мяса говядины припущенные 70 гр.	0,07	0,00558	0,01056	0,0112	187,53
7.072	Компот из чернослива и изюма	0,2	0,01898	0,00019	0	70,434
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01672	0,00264	0,00048	65,16
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,09232	0,02223	0,02599	668,323
	Полдник					
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	0,2	0,02886	0,00432	0,00468	190,32
2021/1/-6	Яйцо отварное 40 гр	0,04	0,00027	0,00479	0,00405	62,8
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0,025	0,01045	0,00165	0,0003	45,25
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	69
			0,05473	0,01151	0,00918	367,37
	Всего		0,25909	0,04363	0,03995	1564,538

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	20.Пятница					
	Завтрак					
	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	0,2	0,02784	0,00432	0,00556	199,31
2021/11/4.	Яйцо отварное 40 гр	0,04	0,00027	0,00479	0,00405	62,8
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,04	0,02004	0,00304	0,00036	92,4
7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	0,2	0,0093	0,00004	0	35,595
			0,05745	0,01219	0,00997	390,105
	10-00					
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	62,1
			0,01515	0,00075	0,00015	62,1
	Обед					
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	0,00289	0,00065	0,00161	27,261
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,2	0,0112	0,00664	0,00368	108,55
7.152	Азу	0,23	0,02335	0,01652	0,01585	294,471
7.197	Компот из яблок	0,2	0,01479	0,00007	0,00007	55,449
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01672	0,00264	0,00048	65,16
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0,03	0,01503	0,00228	0,00027	69,3
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,08398	0,0288	0,02196	620,191
	Полдник					
7.11/3/2	Морковь тушенная с рисом и изюмом 130г	0,13	0,03321	0,00263	0,00999	242,56
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
2020/89	Фрукты 100г	0,1	0,01074	0,00038	0,00035	45
7.304-	Мармелад 30 гр	0,03	0,02298	0,00012	0	79,11
			0,07695	0,00465	0,01052	408,25
	Всего		0,23353	0,04639	0,0426	1480,646