

Утверждаю:

Заведующий:



Примерное меню для детей с 1-ого до 3-х 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					
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,15	0,01783	0,00443	0,00536	150,33
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.084-1	Кофейный напиток	0,15	0,00967	0,00013	0	45,5
			0,04353	0,0069	0,01039	299,99
	10-00					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	0,0101	0,0005	0,0001	46
			0,0101	0,0005	0,0001	46
	Обед					
7.32/1/7	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл.40 гр.	0,04	0,00572	0,00096	0,00364	64,79
7.192-1	Суп с клецками с мясом куры	0,15	0,00861	0,00418	0,00227	82,57
7.350/1	Бигус с мясом куры 180г	0,18	0,01185	0,01628	0,00735	183,61
2021/20/10	Кисель из сухофруктов 150г	0,15	0,01772	0,00074	0,00005	82,37
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
7.241	Лавровый лист 1 пачка	0,00005	0,0075	0,00076	0,00084	28,17
			0,06394	0,0249	0,01451	495,81
	Полдник					
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0,12	0,01745	0,01349	0,0204	305,42
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.271/1	Кефир 135 г	0,135	0,00553	0,00377	0,00431	75,6
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,0086	0,00111	0,00131	43,2
7.120-1	Мармелад 20 гр	0,02	0,01532	0,00008	0	58,6
			0,05442	0,01959	0,02616	517,47
	Всего		0,17199	0,05189	0,05116	1359,27

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					
7.н038/3	Омлет натуральный 110 гр.	0,11	0,00264	0,00625	0,00905	135,67
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0	0,00239	0,00247	28,512
7.154	Чай сладкий с лимоном	0,2	0,01293	0,00004	0	49,239
			0,03156	0,01099	0,01242	283,921
	10-00					
7.346	Яблоко 100гр	0,1	0,01038	0,00035	0,00035	39,6
			0,01038	0,00035	0,00035	39,6
	Обед					
7.130/3	Салат из помидоров и огурцов с зеленью 3	0,035	0,00168	0,0004	0,00145	16,54
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,15	0,01609	0,00245	0,0032	103,97
7.6/7/2	Рыба, запеченная в молочном соусе 70 гр.	0,07	0,00373	0,00776	0,00199	87,6
7.18/3/2	Рагу из овощей 130г	0,13	0,01413	0,00204	0,00327	92,37
7.063	Напиток из шиповника	0,15	0,01581	0,00029	0	65,37
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
			0,06398	0,01492	0,01027	420,15
	Полдник					
7.н066-3	Каша манная молочная со сливочным мас	0,12	0,01379	0,00338	0,00422	109,1
7.270/1	Йогурт питьевой 135 г	0,135	0,01146	0,00674	0,00431	114,75
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.118р/1	Плюшка с маком.	0,08	0,04275	0,00622	0,00696	258,831
			0,07552	0,01748	0,01563	517,331
	Всего		0,18144	0,04374	0,03867	1261,002

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					
7.н043/2	Каша ячневая молочная со сливочным мас	0,12	0,01361	0,00293	0,00407	107,54
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.285	Какао с молоком	0,15	0,0128	0,00234	0,0024	86,54
			0,04244	0,00761	0,0115	298,24
	10-00					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	0,0101	0,0005	0,0001	46
			0,0101	0,0005	0,0001	46
	Обед					
7.20/1/3	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30гр.	0,03	0,00317	0,00042	0,00224	39,57
7.13/2/3	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,15	0,15	0,00772	0,00101	0,00212	62,51
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	0,18	0,01296	0,01465	0,01258	182,25
7.197	Компот из яблок	0,2	0,01479	0,00007	0,00007	55,449
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
7.241	Лавровый лист 1 пачка	0,00005	0,0075	0,00076	0,00084	28,17
			0,05868	0,01889	0,01821	422,249
	Полдник					
7.9/5	Запеканка из творога 100 гр	0,1	0,01264	0,01279	0,01586	276,02
7.339/2	Снежок 135г	0,135	0,01472	0,00351	0,00432	112,05
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.1/1/9	Джем 15 г	0,015	0,01095	0,00006	0	42,4
			0,04583	0,0175	0,02032	465,12
	Всего		0,15705	0,0445	0,05013	1231,609

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					
7.43-2/3/3	Макаронные изделия отварные с сыром 100 гр	0,1	0,02175	0,00466	0,00405	151,4
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.154	Чай сладкий с лимоном	0,15	0,00972	0,00003	0	43,01
			0,0475	0,00703	0,00908	298,57
	10-00					
7.187/1	Груша 100 гр	0,1	0,00927	0,00036	0,00027	42,3
			0,00927	0,00036	0,00027	42,3
	Обед					
7.н145	Щи со сметаной.	0,15	0,00615	0,0013	0,00229	55,71
7.н125/3	Сельдь 40 гр	0,04	0	0,00691	0,00346	59,45
7.249	Печень говяжья по-строгановски	0,06	0,00052	0,00868	0,00381	85,19
7.074	Картофельное пюре 100 гр	0,1	0,00978	0,00173	0,00315	79,97
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,15	0,01327	0,00037	0,00002	58,89
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
			0,04226	0,02097	0,01309	393,51
	Полдник					
7.н119с-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,12	0,01361	0,00323	0,00435	114,14
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.363/1	Ряженка 135 гр	0,13	0,00551	0,00403	0,00806	112,56
			0,02664	0,0084	0,01255	261,35
	Всего		0,12567	0,03676	0,03499	995,73

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					
7.026/1	Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	0,15	0,02057	0,00405	0,00428	138,54
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,15	0,01288	0,0021	0,00211	89,75
			0,04948	0,00849	0,01142	332,45
	10-00					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	0,0101	0,0005	0,0001	46
			0,0101	0,0005	0,0001	46
	Обед					
7.017	Зеленый горошек	0,03	0,00174	0,00086	0,00005	11,6
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной .	0,15	0,00848	0,00618	0,00656	133,42
7.н016/7	Рыба с овощами в омлете	0,18	0,00465	0,02374	0,01178	283,32
7.197	Компот из яблок	0,2	0,01479	0,00007	0,00007	55,449
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
			0,0422	0,03283	0,01882	538,089
	Полдник					
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом.	0,1	0,00754	0,00237	0,00299	67,65
7.270/1	Йогурт питьевой 135 г	0,135	0,01146	0,00674	0,00431	114,75
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.007-1	Зефир 20 гр	0,02	0,0157	0,00016	0	60,8
			0,04222	0,01041	0,00744	277,85
	Всего		0,144	0,05223	0,03778	1194,389

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					
7.н123с-2 2021/189/4	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,15	0,0164	0,0044	0,00592	139,77
7.01/3	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.084-1	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
	Кофейный напиток	0,15	0,00967	0,00013	0	45,5
			0,0421	0,00687	0,01095	289,43
	10-00					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	0,0101	0,0005	0,0001	46
			0,0101	0,0005	0,0001	46
	Обед					
7.27/1/2	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 40гр.	0,04	0,00634	0,00076	0,00247	57,79
7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной .	0,15	0,00841	0,00557	0,00294	89,86
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0,12	0,01398	0,00202	0,00297	85,12
7.н114/4	Котлета из мяса куры 50 гр	0,05	0,00262	0,00928	0,00179	70,93
7.193	Кисель из шиповника	0,15	0,01908	0,00029	0	81,87
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
			0,06297	0,0199	0,01053	439,87
	Полдник					
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0,12	0,01745	0,01333	0,02395	331,75
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.271/1	Кефир 135 г	0,135	0,00553	0,00377	0,00431	75,6
7.1/1/7	Джем 20 г	0,02	0,0146	0,00008	0	50,085
7.304-	Мармелад 30 гр	0,03	0,02298	0,00012	0	79,11
			0,06808	0,01844	0,0284	571,195
	Всего		0,18325	0,04571	0,04998	1346,495

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					
7.н038/6	Омлет натуральный 120 гр.	0,12	0,00313	0,01117	0,01355	201,42
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0	0,00239	0,00247	28,512
7.022-3	Чай с лимоном.	0,15	0,01108	0,00003	0	46,8
			0,0302	0,0159	0,01692	347,232
	10-00					
7.012	Апельсин 150 гр	0,15	0,01082	0,00095	0,00021	42
			0,01082	0,00095	0,00021	42
	Обед					
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком	0,04	0,00431	0,00058	0,00136	34,78
7.14/2/3	Суп из овощей со сметаной 0,150	0,15	0,00718	0,00116	0,0041	77,9
7.82р/2	Запеканка картофельная с печенью .	0,18	0,01749	0,02005	0,00859	245,06
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
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,06049	0,0245	0,0146	478,349
	Полдник					
7.4/4/3	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 120г	0,12	0,01332	0,00275	0,0038	103,1
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.270/1	Йогурт питьевой 135 г	0,135	0,01146	0,00674	0,00431	114,75
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0,07	0,02977	0,00482	0,00584	196,137
			0,06207	0,01545	0,01409	448,637
	Всего		0,16358	0,0568	0,04582	1316,218

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					
7.21/2/3	Суп молочный с лапшой 0,15	0,15	0,00939	0,00247	0,00287	84,48
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
2021/01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	37,4
7.285	Какао с молоком	0,15	0,0128	0,00234	0,0024	86,54
			0,03822	0,00715	0,0103	278,92
	10-00					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	0,0101	0,0005	0,0001	46
			0,0101	0,0005	0,0001	46
	Обед					
7.014-1	Огурец свежий порционный 40 гр	0,04	0,00155	0,00033	0,00004	5,74
7.н086-2	Суп гороховый с мясом со сметаной.	0,15	0,01068	0,006	0,00436	114,12
7.н070	Жаркое по - домашнему	0,18	0,01883	0,01791	0,01573	244,9
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,15	0,01327	0,00037	0,00002	58,89
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
			0,06234	0,02745	0,02061	497,468
	Полдник					
7.4/5/2	Пудинг манный с яблоками 120 гр	0,12	0,03044	0,00319	0,00419	183,4
7.339/2	Снежок 135г	0,135	0,01472	0,00351	0,00432	112,05
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,015	0,0086	0,00111	0,00131	43,2
			0,06128	0,00895	0,00996	373,3
	Всего		0,17194	0,04405	0,04097	1195,688

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					
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,15	0,01682	0,0035	0,00511	137,93
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0	0,00239	0,00247	28,512
7.354/2	Чай с сахаром	0,15	0,00681	0	0	30,32
			0,03962	0,0082	0,00848	267,262
	10-00					
7.183-1	Банан 100 гр	0,1	0,01526	0,00105	0,00007	62,3
			0,01526	0,00105	0,00007	62,3
	Обед					
7.27/1/2	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 40гр.	0,04	0,00634	0,00076	0,00247	57,79
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой.	0,15	0,01309	0,00746	0,0034	125,58
7.н250	Запеканка капустная с говядиной.	0,18	0,01318	0,01339	0,01225	230,12
2021/10/1	Кисель из сухофруктов 180г	0,18	0,02419	0,00089	0,00001	99,33
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
			0,06934	0,02448	0,01849	567,12
	Полдник					
7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	0,1	0,00933	0,01231	0,01639	261,68
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.363/1	Ряженка 135 гр	0,13	0,00551	0,00403	0,00806	112,56
7.1/1/7	Джем 20 г	0,02	0,0146	0,00008	0	55,65
			0,03696	0,01756	0,02459	464,54
	Всего		0,16118	0,05129	0,05163	1361,222

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					
7.6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочн	0,2	0,03175	0,00679	0,00787	225,28
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
2021/01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	37,4
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,15	0,01265	0,0021	0,00211	87,39
			0,06043	0,01123	0,01501	420,57
	10-00					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	0,0101	0,0005	0,0001	46
			0,0101	0,0005	0,0001	46
	Обед					
7.017/2	Зеленый горошек 45 гр	0,045	0,00261	0,00129	0,00008	17,6
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,15	0,00871	0,0049	0,00471	100,78
7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	0,08	0,00426	0,00886	0,00227	97,83
7.179	Рис припущенный с овощами	0,1	0,01799	0,00227	0,00441	125,75
7.197/2	Компот из яблок 150г	0,15	0,0111	0,00005	0,00005	48,44
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
			0,05721	0,01935	0,01188	444,7
	Полдник					
7.43-2/3/3	Макаронные изделия отварные с сыром 100 гр	0,1	0,02175	0,00466	0,00405	151,4
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.270/1	Йогурт питьевой 135 г	0,135	0,01146	0,00674	0,00431	114,75
			0,04073	0,01254	0,0085	300,8
	Всего		0,16847	0,04362	0,03549	1212,07

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					
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,15	0,01783	0,00443	0,00536	150,33
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.084-1	Кофейный напиток	0,15	0,00967	0,00013	0	45,5
			0,04353	0,0069	0,01039	299,99
	10-00					
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	69
			0,01515	0,00075	0,00015	69
	Обед					
7.28/1/3	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 30гр.	0,03	0,00388	0,00047	0,00183	36,67
7.55с/5	Суп геркулесовый с курой	0,15	0,00975	0,0058	0,00252	89,34
7.350/1	Бигус с мясом куры 180г	0,18	0,01185	0,01628	0,00735	183,61
2021/10/1	Кисель из сухофруктов 180г	0,18	0,02419	0,00089	0,00001	99,33
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
			0,06221	0,02542	0,01207	463,25
	Полдник					
7.14/5/6	Запеканка из творога с рисом 80 гр	0,08	0,01399	0,00928	0,01429	231,27
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.271/1	Кефир 135 г	0,135	0,00553	0,00377	0,00431	75,6
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,0086	0,00111	0,00131	48
			0,03564	0,0153	0,02005	389,52
	Всего		0,15653	0,04837	0,04266	1221,76

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					
7.н038/3	Омлет натуральный 110 гр.	0,11	0,00264	0,00625	0,00905	135,67
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.435/7	Сыр 11 гр	0,011	0	0,00263	0,00271	35,2
7.022-3	Чай с лимоном.	0,15	0,01108	0,00003	0	46,8
			0,02971	0,01122	0,01266	288,17
	10-00					
7.092/1	Яблоко 135 гр	0,135	0,01402	0,00048	0,00048	53,55
			0,01402	0,00048	0,00048	53,55
	Обед					
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком	0,04	0,00431	0,00058	0,00136	34,78
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0,15	0,00549	0,0043	0,00482	92,33
7.280	Запеканка овощная	0,09	0,01794	0,00265	0,0029	113,62
7.149с-4	Тефтели рыбные 70 гр	0,07	0,00459	0,01037	0,00271	107,93
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,15	0,01327	0,00037	0,00002	58,89
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
			0,05814	0,02025	0,01217	461,85
	Полдник					
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом	0,12	0,01523	0,0036	0,00533	121,4
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.270/1	Йогурт питьевой 135 г	0,135	0,01146	0,00674	0,00431	114,75
7.085/1	Пирожок с яблоками	0,06	0,01732	0,00293	0,00399	127,46
			0,05153	0,01441	0,01377	398,26
	Всего		0,1534	0,04636	0,03908	1201,83

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					
7.21/2/3	Суп молочный с лапшой 0,15	0,15	0,00939	0,00247	0,00287	84,48
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.01	Масло сливочное.	0,01	0,00008	0,00005	0,00825	74,8
7.285	Какао с молоком	0,15	0,0128	0,00234	0,0024	86,54
			0,03826	0,00717	0,01442	316,32
	10-00					
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	0,15	0,01515	0,00075	0,00015	69
			0,01515	0,00075	0,00015	69
	Обед					
7.288/2	Салат из помидоров 50 гр	0,05	0,00273	0,00062	0,0026	39,69
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	0,15	0,00598	0,00117	0,00275	58,08
7.368-2	Греча с овощами.	0,15	0,02723	0,00435	0,00567	183,09
7.249	Печень говяжья по-строгоновски	0,06	0,00052	0,00868	0,00381	85,19
7.078	Компот из изюма	0,15	0,01747	0,00017	0	71,68
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
			0,06647	0,01697	0,01519	492,03
	Полдник					
7.38/3/1	Запеканка морковная 130 гр.	0,13	0,02588	0,00321	0,00483	130,968
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,0086	0,00111	0,00131	43,2
7.082	Снежок 150 г	0,15	0,01632	0,00389	0,00479	124,5
7.277	Вафли 30 гр	0,03	0,02427	0,00096	0,00084	94,5
			0,08259	0,01031	0,01191	427,818
	Всего		0,20247	0,0352	0,04167	1305,168

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					
7.19/4/2	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 150г	0,15	0,02147	0,00412	0,00478	158,38
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.01	Масло сливочное.	0,01	0,00008	0,00005	0,00825	67,32
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	0,00885	0	0	37,9
			0,04639	0,00648	0,01393	334,1
	10-00					
7.042/1	Груша 130 гр	0,13	0,01205	0,00047	0,00035	54,99
			0,01205	0,00047	0,00035	54,99
	Обед					
7.017/2	Зеленый горошек 45 гр	0,045	0,00261	0,00129	0,00008	17,6
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,15	0,01041	0,00508	0,0061	126,81
7.н041	Запеканка картофельная с отварным мясом.	0,15	0,01803	0,01383	0,01289	264,77
7.110	Компот из кураги	0,15	0,01539	0,00044	0	62,75
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
			0,05898	0,02262	0,01943	526,23
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,13	0,02828	0,00606	0,00527	196,25
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.363/1	Ряженка 135 гр	0,13	0,00551	0,00403	0,00806	112,56
			0,04131	0,01123	0,01347	343,46
	Всего		0,15873	0,0408	0,04718	1258,78

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					
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,15	0,01645	0,00396	0,00492	137,81
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.084-2	Кофейный напиток на молоке 180г	0,18	0,01518	0,00252	0,00253	103,82
			0,04766	0,00882	0,01248	345,79
	10-00					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	0,0101	0,0005	0,0001	46
			0,0101	0,0005	0,0001	46
	Обед					
7.001/1	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом 45 гр	0,045	0,004	0,00078	0,0023	34,75
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой.	0,15	0,01309	0,00746	0,0034	125,58
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0,12	0,01398	0,00202	0,00297	85,12
7.н163	Котлета из говядины.	0,06	0,0028	0,00932	0,00817	134,82
7.197/2	Компот из яблок 150г	0,15	0,0111	0,00005	0,00005	48,44
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
7.241	Лавровый лист 1 пачка	0,00005	0,0075	0,00076	0,00084	28,17
			0,06501	0,02237	0,01809	511,18
	Полдник					
7.22/2/6	Суп молочный с крупой 0,120	0,12	0,0078	0,0021	0,00272	66,48
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.270/1	Йогурт питьевой 135 г	0,135	0,01146	0,00674	0,00431	114,75
			0,02678	0,00998	0,00717	215,88
	Всего		0,14955	0,04167	0,03784	1118,85

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					
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,15	0,0164	0,0044	0,00592	139,77
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.084-1	Кофейный напиток	0,15	0,00967	0,00013	0	45,5
			0,0421	0,00687	0,01095	289,43
	10-00					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	0,0101	0,0005	0,0001	46
			0,0101	0,0005	0,0001	46
	Обед					
7.014-1	Огурец свежий порционный 40 гр	0,04	0,00155	0,00033	0,00004	5,74
7.037с/4	Рассольник "Ленинградский" с мясом курицы со сметаной	0,15	0,01046	0,00505	0,00257	95,4
7.190	Гуляш из курицы.	0,06	0,00182	0,00606	0,00641	90,78
7.64с	Картофельное пюре.	0,12	0,01754	0,00237	0,00301	113,48
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,15	0,01327	0,00037	0,00002	58,89
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
			0,05718	0,01616	0,01241	418,59
	Полдник					
7.н039-6	Запеканка творожная 80 гр	0,08	0,00745	0,00984	0,01313	211,35
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.271/1	Кефир 135 г	0,135	0,00553	0,00377	0,00431	75,6
2021/12	Джем 15 г.	0,015	0,01053	0,00006	0	39,75
			0,03103	0,01481	0,01758	361,35
	Всего		0,14041	0,03834	0,04104	1115,37

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					
7.123/2/2	Омлет с зеленым горошком.	0,12	0,01229	0,00825	0,00764	156,09
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.11/10/2	Чай с лимоном 150 гр	0,15	0,00679	0,00003	0	27,85
			0,03511	0,01062	0,01267	288,1
	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					
7.098/4	Помидор порционный 35 гр	0,035	0,00207	0,00045	0,00008	9,43
7.н145	Щи со сметаной.	0,15	0,00615	0,0013	0,00229	55,71
7.4/8/2	Плов из мяса говядины 180 гр.	0,18	0,02766	0,01352	0,01545	323,05
7.197/2	Компот из яблок 150г	0,15	0,0111	0,00005	0,00005	48,44
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
			0,05952	0,0173	0,01823	490,93
	Полдник					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	0,12	0,01336	0,00352	0,00446	111,5
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0,07	0,0366	0,00637	0,01034	264,114
7.270/1	Йогурт питьевой 135 г	0,135	0,01146	0,00674	0,00431	114,75
			0,06894	0,01777	0,01925	525,014
	Всего		0,17915	0,04622	0,05068	1357,504

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					
7.н162	Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	0,15	0,01592	0,00332	0,00482	126,76
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	70,5
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0	0,00239	0,00247	28,512
7.285/3	Какао с молоком ..	0,15	0,01159	0,00167	0,00152	71,72
			0,0435	0,00969	0,00971	297,492
	10-00					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	0,0101	0,0005	0,0001	46
			0,0101	0,0005	0,0001	46
	Обед					
7.065	Салат из огурцов с растительным маслом	0,03	0,00136	0,00032	0,00104	14,18
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,15	0,01609	0,00245	0,0032	103,97
7.355-1	Биточки рыбные 80гр	0,08	0,00717	0,01459	0,00572	146,87
7.18/3/3	Рагу из овощей 100г	0,1	0,01088	0,00158	0,00254	75,56
7.024	Кисель из кураги	0,15	0,01957	0,00044	0	83,04
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	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
			0,06761	0,02136	0,01286	477,92
	Полдник					
7.16/5	Запеканка из творога с яблоками 100	0,1	0,01981	0,01072	0,0193	293,35
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	34,65
7.339/2	Снежок 135г	0,135	0,01472	0,00351	0,00432	112,05
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,0086	0,00111	0,00131	43,2
			0,05065	0,01648	0,02507	483,25
	Всего		0,17186	0,04803	0,04774	1304,662

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					
7.21/2/6	Суп молочный с лапшой 0,100	0,1	0,00626	0,00164	0,00192	
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	55,09
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	70,5
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,15	0,01265	0,0021	0,00211	33,66
			0,03494	0,00608	0,00906	87,39
						246,64
	10-00					
7.183	Банан 120 гр	0,12	0,01831	0,00126	0,00008	
			0,01831	0,00126	0,00008	74,76
						74,76
	Обед					
7.275/3	Икра кабачковая .	0,04	0,00379	0,00081	0,00363	
7.14/2	Суп из овощей со сметаной 0,200	0,2	0,00958	0,00156	0,00545	48,8
7.н76с	Капуста тушеная.	0,12	0,0118	0,00239	0,00319	100,32
7.н163	Котлета из говядины.	0,06	0,0028	0,00932	0,00817	83,08
7.072	Компот из чернослива и изюма	0,15	0,01632	0,00019	0	134,82
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,01254	0,00198	0,00036	67,09
7.044	Соль	0,005	0	0	0	54,3
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,05683	0,01625	0,0208	0
						488,41
	Полдник					
7.н043/2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом .	0,12	0,01361	0,00293	0,00407	
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	107,54
7.363/1	Ряженка 135 гр	0,13	0,00551	0,00403	0,00806	34,65
7.155	Зефир 30 гр	0,03	0,02355	0,00024	0	112,56
			0,05019	0,00834	0,01227	82,08
						336,83
	Всего		0,16027	0,03193	0,04221	1146,64

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					
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным ма	0,15	0,01645	0,00396	0,00492	
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	0,01599	0,00231	0,0009	137,81
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	70,5
7.11/10/2	Чай с лимоном 150 гр	0,15	0,00679	0,00003	0	33,66
			0,03927	0,00633	0,00995	27,85
						269,82
	10-00					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	0,0101	0,0005	0,0001	
			0,0101	0,0005	0,0001	46
						46
	Обед					
7.130/3	Салат из помидоров и огурцов с зеленью 35 гр	0,035	0,00168	0,0004	0,00145	
7.424	Суп из свежей рыбы с крупой	0,15	0,01309	0,00604	0,00181	16,54
7.152/1	Азу из говядины	0,18	0,01795	0,01813	0,01711	112,68
2021/3/10	Компот из яблок 180г.	0,18	0,01806	0,00035	0,00032	325,52
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,01254	0,00198	0,00036	75,51
7.044	Соль	0,005	0	0	0	54,3
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,06332	0,0269	0,02105	0
						584,55
	Полдник					
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0,15	0,01103	0,0034	0,00426	
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	0,00752	0,00114	0,00014	107,01
7.270/1	Йогурт питьевой 135 г	0,135	0,01146	0,00674	0,00431	34,65
7.304-	Мармелад 30 гр	0,03	0,02298	0,00012	0	114,75
			0,05299	0,0114	0,00871	79,11
						335,52
	Всего		0,16568	0,04513	0,03981	1235,89