

Утверждаю:

Заведующий:



Примерное 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					
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,2	0,02368	0,00594	0,00794	187,344
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
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
			0,05763	0,00922	0,01327	362,474
	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					
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	0,06	0,00857	0,00144	0,00371	71,649
7.192-1	Суп с клецками с мясом куры	0,2	0,01136	0,00556	0,00298	91,521
7.н350	Бигус с мясом куры	0,23	0,01396	0,02166	0,00811	199,773
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
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
			0,07583	0,0328	0,01617	538,643
	Полдник					
7.075	Кефир 150гр	0,15	0,00614	0,00419	0,00479	75,4
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0,12	0,01745	0,01349	0,0204	274,878
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,0086	0,00111	0,00131	43,2
7.304-	Мармелад 30 гр	0,03	0,02298	0,00012	0	79,11
			0,06519	0,02043	0,02668	514,168
	Всего		0,2138	0,0632	0,05627	1477,385

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.н038/6	Омлет натуральный 120 гр.	0,15	0,00313	0,01117	0,01355	181,278
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
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
			0,03738	0,01668	0,01722	343,629
	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
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,2	0,02151	0,00316	0,00345	117
7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	0,08	0,00426	0,00886	0,00227	87,687
7.18/3	Рагу из овощей 150г	0,15	0,01807	0,00259	0,00382	106,974
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
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,08162	0,01822	0,01163	471,726
	Полдник					
7.н066-5	Каша манная молочная со сливочным маслом .	0,15	0,01613	0,00354	0,00453	113,859
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01273	0,00749	0,00479	114,75
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
			0,08163	0,01877	0,01646	529,02
	Всего		0,13459	0,0542	0,04584	1397,835

кудаю:
юющий:

кудаю:
юющий:

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	3.Среда					
	Завтрак					
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,2	0,02212	0,00466	0,00682	162,135
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.285	Какао с молоком	0,2	0,016	0,00321	0,00327	99,972
			0,05948	0,01098	0,01542	380,367
	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					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	0,00634	0,00083	0,00445	62,757
7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,200	0,2	0,00995	0,00169	0,00546	92,466
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	0,23	0,01754	0,01876	0,0185	235,458
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
7.241	Лавровый лист 1 пачка	0,00005	0,0075	0,00076	0,00084	28,17
			0,07284	0,02475	0,0298	539,46
	Полдник					
7.9/5/1	Запеканка из творога 120 гр	0,12	0,01516	0,01535	0,01903	292,365
7.082	Снежок 150 г	0,15	0,01632	0,00389	0,00479	112,05
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.1/1/7	Джем 20 г	0,02	0,0146	0,00008	0	50,085
			0,0561	0,02084	0,024	496,08
	Всего		0,20357	0,05732	0,06937	1478,007

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					
7.43-2/3/1	Макаронные изделия отварные с сыром 180 гр	0,18	0,03915	0,00839	0,0073	248,121
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.154	Чай сладкий с лимоном	0,2	0,01293	0,00004	0	49,239
			0,07344	0,01154	0,01263	415,62
	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					
7.н145	Щи со сметаной.	0,2	0,00813	0,00168	0,00276	58,419
7.н125/4	Сельдь 60 гр	0,06	0	0,01027	0,00513	78,3
7.9/8/2	Печень по-строгановски 80 гр.	0,08	0,00219	0,01063	0,01238	173,63
7.153	Картофельное пюре 120 гр	0,12	0,01597	0,00256	0,00417	119,2
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
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,06009	0,02827	0,02495	561,813
	Полдник					
7.н119с-2	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	0,15	0,01702	0,00405	0,00543	132,687
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.363	Ряженка 150 г	0,15	0,00614	0,00449	0,00899	113,4
			0,03318	0,01006	0,0146	287,667
	Всего		0,18247	0,05048	0,05264	1329,819

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	0,2	0,02708	0,00536	0,00735	180,945
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2	0,01687	0,0028	0,00282	100,773
			0,06531	0,01127	0,0155	399,978
	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
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной.	0,2	0,0113	0,00823	0,00873	151,371
7.н016/9	Рыба с овощами в омлете 220 гр.	0,22	0,00523	0,02789	0,01436	329,35
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
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,05095	0,04027	0,02373	620,93
	Полдник					
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом.	0,15	0,01149	0,00358	0,00467	96,75
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01273	0,00749	0,00479	114,75
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
			0,03424	0,01259	0,00964	253,08
	Всего		0,16565	0,06488	0,04902	1336,088

Утверждаю:

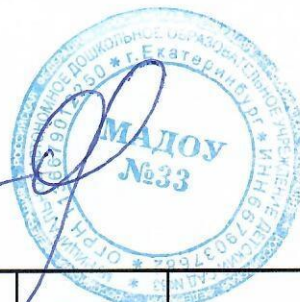
Заведующий:



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	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,2	0,02195	0,00583	0,00857	174,258
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
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
			0,0559	0,00911	0,0139	349,388
	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					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	0,0095	0,00114	0,00371	74,772
7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной .	0,2	0,0112	0,00744	0,00392	103,104
7.н113/1	Свекла, тушеная со сметаной .	0,15	0,01751	0,00254	0,00553	112,59
7.н114/1	Котлета из мяса куры.	0,08	0,00418	0,01486	0,00276	98,208
7.193	Кисель из шиповника	0,2	0,02163	0,00033	0,00001	82,053
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
			0,08074	0,02895	0,01641	535,887
	Полдник					
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0,12	0,01745	0,01333	0,02395	298,53
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.075	Кефир 150гр	0,15	0,00614	0,00419	0,00479	75,4
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
			0,07119	0,01924	0,02892	544,705
	Всего		0,22298	0,05805	0,05938	1492,08

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.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,15	0,00378	0,01157	0,01491	217,75
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0	0,00239	0,00247	28,512
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	0,01293	0,00004	0	49,239
			0,03803	0,01708	0,01858	380,101
	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
7.14/2	Суп из овощей со сметаной 0,200	0,2	0,00958	0,00156	0,00545	90,288
7.82р/2	Запеканка картофельная с печенью .	0,23	0,02716	0,0264	0,01232	355,72
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
			0,07471	0,03154	0,02013	605,479
	Полдник					
7.4/4/2	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150г	0,15	0,01664	0,00343	0,00475	120,816
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01273	0,00749	0,00479	114,75
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0,07	0,02977	0,00482	0,00584	196,137
			0,06916	0,01726	0,01556	473,283
	Всего		0,19632	0,06714	0,05455	1509,263

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	Суп молочный с лапшой 0,200	0,2	0,01252	0,00329	0,00382	95,031
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.01	Масло сливочное.	0,01	0,00008	0,00005	0,00825	67,32
7.285/3	Какао с молоком ..	0,2	0,01426	0,00223	0,00203	80,712
			0,04818	0,00865	0,0153	327,663
	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.н086-1	Суп гороховый со сметаной	0,2	0,01582	0,00402	0,00306	101,277
7.070	Жаркое по-домашнему	0,23	0,02466	0,0179	0,01865	331,695
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
			0,07785	0,02573	0,02226	581,454
	Полдник					
7.4/5/1	Пудинг маннй с яблоками 150	0,15	0,03769	0,00876	0,00928	256,617
7.082	Снежок 150 г	0,15	0,01632	0,00389	0,00479	112,05
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,015	0,0086	0,00111	0,00131	43,2
			0,07263	0,01528	0,01556	453,447
	Всего		0,21381	0,05041	0,05327	1424,664

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	0,2	0,02212	0,00466	0,00682	162,135
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0	0,00239	0,00247	28,512
7.354/2	Чай с сахаром	0,2	0,00908	0	0	34,11
			0,05252	0,01013	0,01049	309,357
	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
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой.	0,2	0,01732	0,00985	0,00449	142,47
7.н250	Запеканка капустная с говядиной.	0,23	0,01559	0,02069	0,02095	321,669
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
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,07393	0,03477	0,03135	687,179
	Полдник					
7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	0,1	0,00933	0,01231	0,01639	235,359
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.363	Ряженка 150 г	0,15	0,00614	0,00449	0,00899	113,4
7.1/1/7	Джем 20 г	0,02	0,0146	0,00008	0	55,65
			0,04009	0,0184	0,02556	445,989
	Всего		0,19706	0,0654	0,06754	1554,665

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 сливочным	0,2	0,03175	0,00679	0,00787	225,28
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.01	Масло сливочное.	0,01	0,00008	0,00005	0,00825	67,32
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2	0,01687	0,0028	0,00282	100,773
			0,07002	0,01272	0,02014	477,973
	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
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,2	0,01122	0,00647	0,00655	122,211
7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	0,08	0,00426	0,00886	0,00227	87,687
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
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,07383	0,02271	0,01553	520,457
	Полдник					
7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром 140 гр	0,14	0,03045	0,00652	0,00567	191,925
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01273	0,00749	0,00479	114,75
7.308/6	Печенье 20 гр	0,02	0,01536	0,00208	0,00104	82,44
			0,06856	0,01761	0,01168	430,695
	Всего		0,22756	0,05379	0,0475	1491,225

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	0,2	0,02368	0,00594	0,00794	187,344
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
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
			0,05763	0,00922	0,01327	362,474
	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	0,06	0,00778	0,00095	0,00366	64,98
7.55с/5	Суп геркулесовый с курой	0,2	0,013	0,00773	0,00335	101,25
7.350/2	Бигус с мясом куры 200г	0,2	0,01318	0,01809	0,00816	195,23
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
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,0684	0,03015	0,0157	508,99
	Полдник					
7.14/5/2	Запеканка из творога с рисом 120	0,12	0,0215	0,01399	0,02146	290,34
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.075	Кефир 150гр	0,15	0,00614	0,00419	0,00479	75,4
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,0086	0,00111	0,00131	43,2
			0,04626	0,02081	0,02774	450,52
	Всего		0,18744	0,06093	0,05686	1384,084

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.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,15	0,00378	0,01157	0,01491	195,3
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.435/7	Сыр 11 гр	0,011	0	0,00263	0,00271	31,68
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	0,01293	0,00004	0	49,239
			0,03803	0,01732	0,01882	360,819
	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
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0,2	0,00724	0,00571	0,00613	101,574
7.280	Запеканка овощная	0,15	0,0302	0,00445	0,0051	197,94
7.149с-1	Тефтели рыбные	0,08	0,00519	0,01189	0,00414	124,83
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
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,08289	0,02605	0,01769	595,47
	Полдник					
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом	0,15	0,01905	0,00449	0,00666	138,132
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01273	0,00749	0,00479	114,75
7.085/1	Пирожок с яблоками	0,08	0,0221	0,00358	0,00581	152,118
			0,0639	0,01708	0,01744	446,58
	Всего		0,2004	0,06098	0,05448	1456,329

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	76,032
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.285	Какао с молоком	0,2	0,016	0,00321	0,00327	99,972
			0,04675	0,00879	0,01147	294,264
	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
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	0,2	0,00791	0,00152	0,00279	61,182
7.368-2	Греча с овощами.	0,15	0,02723	0,00435	0,00567	164,781
7.9/8/2	Печень по-строгановски 80 гр.	0,08	0,00219	0,01063	0,01238	156,267
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
			0,07213	0,01996	0,02452	540,63
	Полдник					
7.38/3/1	Запеканка морковная 130 гр.	0,13	0,02588	0,00321	0,00483	130,968
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.082	Снежок 150 г	0,15	0,01632	0,00389	0,00479	112,05
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,0086	0,00111	0,00131	43,2
7.277	Вафли 30 гр	0,03	0,02427	0,00096	0,00084	94,5
			0,08509	0,01069	0,01195	422,298
	Всего		0,21912	0,04019	0,04809	1319,292

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	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 200г	0,2	0,02863	0,00549	0,00637	189,702
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.01	Масло сливочное.	0,01	0,00008	0,00005	0,00825	67,32
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	0,01181	0	0	44,343
			0,06184	0,00862	0,01582	385,965
	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
7.н-282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	0,2	0,01406	0,0018	0,00281	80,127
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
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,08065	0,02916	0,02569	548,039
	Полдник					
7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром 140 гр	0,14	0,03045	0,00652	0,00567	191,925
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.363	Ряженка 150 г	0,15	0,00614	0,00449	0,00899	113,4
7.304-	Мармелад 30 гр	0,03	0,02298	0,00012	0	79,11
			0,06959	0,01265	0,01484	426,015
	Всего		0,22969	0,05111	0,05686	1432,352

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	0,2	0,02268	0,00537	0,00729	174,672
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.084/1	Кофейный напиток на молоке	0,2	0,01473	0,00149	0,00141	76,671
			0,05877	0,00997	0,01403	369,603
	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
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой.	0,2	0,01732	0,00985	0,00449	142,47
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0,15	0,01751	0,00254	0,00553	112,59
7.н163	Котлета из говядины.	0,08	0,00374	0,01242	0,01088	159,003
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
7.241	Лавровый лист 1 пачка	0,00005	0,0075	0,00076	0,00084	28,17
			0,08204	0,0291	0,02534	602,694
	Полдник					
7.22/2/3	Суп молочный с крупой 0,15	0,15	0,00975	0,00261	0,00341	82,359
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01273	0,00749	0,00479	114,75
			0,0325	0,01162	0,00838	238,689
	Всего		0,18846	0,05144	0,0479	1273,086

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 .	0,2	0,02195	0,00583	0,00857	174,258
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.030-2	Кофейный напиток на сгущенном молоке без сахара	0,2	0,01607	0,0022	0,00224	93,24
			0,05938	0,01114	0,01614	385,758
	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 куры со сметаной	0,2	0,01395	0,00674	0,00343	108,549
7.н190-5с	Гуляш из мяса куры 90 г .	0,09	0,00258	0,01843	0,00359	115,92
7.64с	Картофельное пюре.	0,15	0,02201	0,00298	0,00394	129,528
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
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,07462	0,03176	0,01153	493,821
	Полдник					
7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	0,1	0,00933	0,01231	0,01639	235,359
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.075	Кефир 150 гр	0,15	0,00614	0,00419	0,00479	75,4
7.1/1/7	Джем 20 г	0,02	0,0146	0,00008	0	50,085
			0,04009	0,0181	0,02136	402,424
	Всего		0,18924	0,06175	0,04918	1344,103

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					
7.123/1	Омлет с зеленым горошком.	0,15	0,00581	0,01249	0,01228	188,64
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	0,2	0,0093	0,00004	0	35,595
			0,03647	0,01564	0,01761	342,495
	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
7.н145	Щи со сметаной.	0,2	0,00813	0,00168	0,00276	58,419
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
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,07785	0,02235	0,02318	562,977
	Полдник					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	0,15	0,01669	0,00439	0,00558	129,609
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0,07	0,0366	0,00637	0,01034	264,114
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01273	0,00749	0,00479	114,75
			0,07604	0,01977	0,02089	550,053
	Всего		0,20594	0,05829	0,06221	1508,985

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	0,2	0,02194	0,00447	0,00714	161,532
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0	0,00239	0,00247	28,512
7.285/4	Какао с молоком	0,2	0,01472	0,00242	0,00242	85,473
			0,05798	0,01236	0,01323	360,117
	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.	0,00265	0,00061	0,00258	33,318	37,791
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,2	0,02151	0,00316	0,00345	117
7.355	Биточки рыбные	0,08	0,00702	0,01455	0,00628	139,743
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
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,0867	0,02607	33,33204	551,997
	Полдник					
7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0,12	0,02379	0,01285	0,02316	311,778
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.082	Снежок 150 г	0,15	0,01632	0,00389	0,00479	112,05
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,0086	0,00111	0,00131	43,2
			0,05873	0,01937	0,02944	508,608
	Всего		0,23698	0,06011	33,37486	1544,076

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	Суп молочный с лапшой 0,200	0,2	0,01252	0,00329	0,00382	95,031
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00004	0,00003	0,00413	33,66
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2	0,01687	0,0028	0,00282	100,773
			0,05075	0,0092	0,01197	314,064
	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					
7.275/3	Икра кабачковая .	0,06	0,00569	0,00121	0,00544	65,88
7.н170/1	Суп из овощей с мясом со сметаной	0,2	0,00981	0,00689	0,00835	137,817
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	0,01393	0,00293	0,00482	97,929
7.н163	Котлета из говядины.	0,08	0,00374	0,01242	0,01088	159,102
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
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,06887	0,02628	0,02997	596,322
	Полдник					
7.н043/2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом .	0,15	0,01702	0,00366	0,0051	125,883
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.363	Ряженка 150 г	0,15	0,00614	0,00449	0,00899	113,4
7.155	Зефир 30 гр	0,03	0,02355	0,00024	0	82,08
			0,05673	0,00991	0,01427	362,943
	Всего		0,20992	0,0477	0,05636	1396,683

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 пшенная молочная со сливочным маслом	0,2	0,02268	0,00537	0,00729	195,08
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,02132	0,00308	0,0012	84,6
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0	0,00239	0,00247	28,512
7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	0,2	0,0093	0,00004	0	35,595
			0,0533	0,01088	0,01096	343,787
	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
7.н161-1	Суп из свежей рыбы	0,2	0,01397	0,00753	0,00234	112,977
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
7.044	Соль	0,005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00005	0	0	0	0
			0,07172	0,02741	0,02035	555,318
	Полдник					
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0,15	0,01103	0,0034	0,00426	95,409
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01002	0,00152	0,00018	41,58
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01273	0,00749	0,00479	114,75
7.304-	Мармелад 30 гр	0,03	0,02298	0,00012	0	79,11
			0,05676	0,01253	0,00923	330,849
	Всего		0,19693	0,05157	0,04069	1292,054

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468957995

Владелец Лаврова Ольга Александровна

Действителен с 08.11.2022 по 08.11.2023