

Утверждаю

Заведующий



Савров

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.н331/3	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом.	0.2	0.0216	0.00437	0.00619	174.56
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02132	0.00308	0.0012	84.6
2021/01/3	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
			0.05555	0.00765	0.01152	349.69
	10-00					
7.031	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.0101	0.0005	0.0001	46
			0.0101	0.0005	0.0001	46
	Обед					
7.275	Икра кабачковая	0.04	0.00375	0.0008	0.00359	48.8
7.192-2	Суп с клецками с мясом кури 180г	0.18	0.01054	0.00504	0.00269	94.67
7.061/3	Бигус с мясом 200г	0.2	0.01454	0.01419	0.01289	185.48
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
			0.07077	0.02417	0.02054	504.65
	Полдник					
7.339/1	Снежок 140 г	0.14	0.01526	0.00364	0.00448	116.2
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
			0.05133	0.01976	0.02637	475.858
	Всего		0.18775	0.05208	0.05853	1376.198

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					
7.038	Омлет натуральный 150 гр	0.15	0.00313	0.01117	0.01461	210.41
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	0.01828	372.761
	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					
7.288/1	Салат из помидоров 45 гр	0.045	0.00246	0.00056	0.00234	29.55
7.3/2	Борщ с фасолью и сметаной 200гр	0.2	0.00939	0.0013	0.00449	85.23
7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80	0.08	0.00426	0.00886	0.00227	97.83
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
			0.06907	0.01627	0.0134	452.388
	Полдник					
7.н066-5	Каша манная молочная со сливочным маслом	0.15	0.01613	0.00354	0.00453	113.859
7.270/1/4	Биойогурт 140 г	0.14	0.0266	0.0042	0.0042	158.2
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
			0.0955	0.01548	0.01587	572.47
	Всего		0.14846	0.04896	0.04808	1451.079

[illegible][illegible]

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	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0.2	0.02121	0.00466	0.00682	176.36
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02132	0.00308	0.0012	84.6
2021/01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00004	0.00003	0.00413	37.4
7.14/10/5	Какао с молоком 180 г р.	0.18	0.02071	0.00286	0.00266	128.52
			0.06328	0.01063	0.01481	426.88
	10-00					
7.031	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.0101	0.0005	0.0001	46
			0.0101	0.0005	0.0001	46
	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
7.243	Голубцы ленивые в молочном соусе	0.23	0.01638	0.01768	0.01787	316.63
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
			0.07168	0.02367	0.02917	620.632
	Полдник					
7.9/5	Запеканка из творога 100 гр	0.1	0.01264	0.01279	0.01586	276.02
7.403/6	Биокефир 140 г	0.14	0.0056	0.00392	0.00448	78.4
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
			0.04286	0.01831	0.02052	446.085
	Всего		0.18792	0.05311	0.0646	1539.597

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					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0.13	0.02828	0.00606	0.00527	196.25
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
7.354/3	Чай с сахаром.	0.2	0.00908	0	0	37.9
			0.05872	0.00917	0.0106	352.41
	10-00					
7.031	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.0101	0.0005	0.0001	46
			0.0101	0.0005	0.0001	46
	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 пшеничная молочная со сливочным маслом	0.15	0.01702	0.00405	0.00543	291.24
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	41.58
7.339/1	Снежок 140 г	0.14	0.01526	0.00364	0.00448	116.2
7.304	Мармелад 40 гр	0.04	0.03064	0.00016	0	117.2
	Всего		0.15955	0.0381	0.03565	1077.423

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.н080-6	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0.15	0.01683	0.00389	0.00489	126.78
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
			0.05078	0.00717	0.01022	301.91
	10-00					
7.031/3	Сок фруктовый 120 г	0.12	0.01212	0.0006	0.00012	110.4
			0.01212	0.0006	0.00012	110.4
	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	83.9
7.274/3	Суп крестьянский с мясом сметаной.	0.2	0.0113	0.00823	0.00873	151.371
7.н250	Запеканка капустная с говядиной.	0.23	0.01608	0.02083	0.02095	359.89
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
			0.06547	0.03262	0.03561	715.77
	Полдник					
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом.	0.15	0.01149	0.00358	0.00467	96.75
7.270/1/5	Биойогурт 150 г	0.15	0.0285	0.0045	0.0045	169.5
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	41.58
			0.05001	0.0096	0.00935	307.83
	Всего		0.11291	0.01737	0.01969	720.14

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-3	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом•1	0.2	0.01987	0.00426	0.00682	160.02
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
			0.05382	0.00754	0.01215	335.15
	10-00					
7.031	Сок фруктовый 100 г	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
7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной .	0.2	0.0112	0.00744	0.00392	103.104
7.н113/1	Свекла, тушенная 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
			0.07385	0.0291	0.01278	478.715
	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
7.185/4	Повидло 20гр.	0.02	0.01331	0.00008	0	50
			0.04692	0.01912	0.02892	465.51
	Всего		0.18469	0.05626	0.05395	1325.375

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					
7.1038/5	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					
7.131-2	Яблоко 150 гр	0.15	0.01558	0.00053	0.00053	59.4
			0.01558	0.00053	0.00053	59.4
	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	Запеканка картофельная с печенью	0.2	0.02981	0.01591	0.00837	276.87
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
			0.07736	0.02105	0.01618	526.629
	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
7.270/1/4	Биойогурт 140 г	0.14	0.0266	0.0042	0.0042	158.2
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0.07	0.02977	0.00482	0.00584	196.137
			0.08303	0.01397	0.01497	516.733
	Всего		0.214	0.05263	0.05026	1482.863

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.н163	Котлета из говядины.	0.08	0.00374	0.01242	0.01088	176.78
7.001	Салат из белокачанной капусты и моркови	0.06	0.00446	0.00082	0.00305	44.28
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	0.2	0.01582	0.00402	0.00306	101.277
7.368-2	Греча с овощами.	0.15	0.02723	0.00435	0.00567	183.09
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
			0.0826	0.01252	0.01227	469.569
	Полдник					
7.4/5/2	Пудинг манный с яблоками 120 гр	0.12	0.03044	0.00319	0.00419	183.4
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	Сгущенное молоко 15 гр	0.015	0.0086	0.00111	0.00131	43.2
			0.06538	0.00971	0.01047	380.23
	Всего		0.21131	0.03163	0.03819	1239.562

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					
7.031	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.0101	0.0005	0.0001	46
			0.0101	0.0005	0.0001	46
	Обед					
7.014-6	Огурец свежий порционный 45 гр	0.045	0.00171	0.00036	0.00004	6.3
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой.	0.2	0.01732	0.00985	0.00449	142.47
7.070	Жаркое по-домашнему	0.23	0.02625	0.01808	0.01868	376.55
7.063	Напиток из шиповника	0.2	0.01817	0.00032	0	75.16
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
			0.08017	0.03125	0.02369	665.64
	Полдник					
7.039-5	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
7.082	Снежок 150 г	0.15	0.01632	0.00389	0.00479	124.5
7.1/1/7	Джем 20 г	0.02	0.0146	0.00008	0	55.65
			0.05027	0.0178	0.02136	457.089
	Всего		0.19306	0.05968	0.05564	1478.086

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					
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом	0.18	0.02575	0.00527	0.00707	192.64
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
			0.06402	0.0112	0.01934	445.333
	10-00					
7.223	Банан 160 гр	0.16	0.02442	0.00168	0.00011	99.68
			0.02442	0.00168	0.00011	99.68
	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.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
7.197/1	Компот из яблок 180г	0.18	0.01331	0.00007	0.00006	56.92
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
			0.07519	0.02175	0.01789	556.118
	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
7.270/1/4	Биойогурт 140 г	0.14	0.0266	0.0042	0.0042	158.2
7.308/6	Печенье 20 гр	0.02	0.01536	0.00208	0.00104	82.44
			0.08243	0.01432	0.01109	474.145
	Всего		0.24606	0.04895	0.04843	1575.276

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	0.2	0.02368	0.00594	0.00794	208.16
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	383.29
	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					
7.289	Салат из моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	0.06	0.00795	0.00056	0.00313	56.69
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
			0.06857	0.02976	0.01517	500.7
	Полдник					
7.14/5/4	Запеканка из творога с рисом 110	0.11	0.01925	0.01277	0.01965	300.7
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	41.58
7.339/1	Снежок 140 г	0.14	0.01526	0.00364	0.00448	116.2
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0.015	0.0086	0.00111	0.00131	43.2
			0.05313	0.01904	0.02562	501.68
	Всего		0.19448	0.05877	0.05421	1447.77

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
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	0	0.00239	0.00247	31.68
7.154	Чай сладкий с лимоном	0.2	0.01293	0.00004	0	54.71
			0.03803	0.01708	0.01858	366.29
	10-00					
7.131	Яблоко 140 гр	0.14	0.01454	0.00049	0.00049	55.35
			0.01454	0.00049	0.00049	55.35
	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
7.270/1/4	Биойогурт 140 г	0.14	0.0266	0.0042	0.0042	158.2
7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0.07	0.02718	0.00456	0.00538	198.87
			0.08285	0.01477	0.01642	536.782
	Всего		0.21831	0.05839	0.05318	1553.892

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
2021/01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00004	0.00003	0.00413	37.4
7.285	Какао с молоком	0.2	0.016	0.00321	0.00327	99.972
			0.04675	0.00879	0.01147	298.004
	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					
7.288/1	Салат из помидоров 45 гр	0.045	0.00246	0.00056	0.00234	29.55
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой.	0.2	0.01732	0.00985	0.00449	158.3
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
			0.08071	0.0281	0.02543	629.507
	Полдник					
7.362	Пюре из гороха со сливочным маслом	0.13	0.02429	0.00966	0.00451	186.4
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	41.58
7.075-8	Кефир 145 г	0.145	0.00594	0.00405	0.00463	81.2
7.277	Вафли 30 гр	0.03	0.02427	0.00096	0.00084	94.5
			0.04023	0.00653	0.00565	217.28
	Всего		0.17779	0.04392	0.04265	1190.791

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.н080-6	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0.15	0.01683	0.00389	0.00489	126.78
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
7.354/3	Чай с сахаром.	0.2	0.00908	0	0	37.9
			0.04731	0.00702	0.01434	316.6
	10-00					
7.283	Банан 170 гр	0.17	0.02594	0.00179	0.00012	105.91
			0.02594	0.00179	0.00012	105.91
	Обед					
7.017/2	Зеленый горошек 45 гр	0.045	0.00261	0.00129	0.00008	17.6
7.н-282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	0.2	0.01406	0.0018	0.00281	89.03
7.36/8/1	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 200 гр	0.2	0.0313	0.01488	0.01397	338.32
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
			0.0834	0.0211	0.01734	578.924
	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
7.339/1	Снежок 140 г	0.14	0.01526	0.00364	0.00448	116.2
7.304-	Мармелад 30 гр	0.03	0.02298	0.00012	0	79.11
			0.07871	0.0118	0.01033	428.815
	Всего		0.23536	0.04171	0.04213	1430.249

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 пшенная 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					
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0.06	0.00778	0.00095	0.00366	72.2
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
			0.08536	0.02923	0.02595	635.042
	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
7.270/1/5	Биойогурт 150 г	0.15	0.0285	0.0045	0.0045	169.5
			0.04827	0.00863	0.00809	293.439
	Всего		0.20755	0.04858	0.04822	1360.184

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-3	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом*1	0.2	0.01987	0.00426	0.00682	160.02
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
			0.05382	0.00754	0.01215	335.15
	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					
7.014-6	Огурец свежий порционный 45 гр	0.045	0.00171	0.00036	0.00004	6.3
7.037с/4	Рассольник "Ленинградский" с мясом курицы со сметаной	0.2	0.01395	0.00674	0.00343	108.549
7.н190-3с	Гуляш из мяса курицы .	0.08	0.00229	0.01638	0.0032	114.28
7.64-1/1	Картофельное пюре 130 гр	0.13	0.01926	0.00262	0.00376	130.14
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
			0.07101	0.02923	0.01094	491.533
	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
7.339/1	Снежок 140 г	0.14	0.01526	0.00364	0.00448	116.2
7.1/1/7	Джем 20 г	0.02	0.0146	0.00008	0	50.085
			0.04921	0.01755	0.02105	443.224
	Всего		0.18414	0.05482	0.04424	1315.907

ожду:
ующий:

ожду:
ующий:

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	17.Вторник					
	Завтрак					
7.н038/6	Омлет натуральный 120 гр.	0.12	0.00313	0.01117	0.01355	201.42
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
			0.03379	0.01432	0.01888	355.275
	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					
7.017/2	Зеленый горошек 45 гр	0.045	0.00261	0.00129	0.00008	17.6
7.н145	Щи со сметаной.	0.2	0.00813	0.00168	0.00276	58.419
7.4/8/1	Плов из мяса говядины 200 гр.	0.2	0.03013	0.01493	0.01716	357.84
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
			0.07238	0.02061	0.02055	554.468
	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
7.085/1	Пирожок с яблоками	0.08	0.0221	0.00358	0.00581	169.02
7.270/1/5	Биойогурт 150 г	0.15	0.0285	0.0045	0.0045	169.5
			0.07731	0.01399	0.01607	509.709
	Всего		0.19906	0.04945	0.05603	1472.912

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					
7.098/7	Помидор порционный 45 гр	0.045	0.00266	0.00058	0.00011	12.19
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.н76с	Капуста тушеная.	0.15	0.01393	0.00293	0.00482	108.81
7.110/2	Компот из кураги 180 г	0.18	0.01847	0.00053	0	75.01
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
			0.08031	0.02439	0.01514	517.913
	Полдник					
7.16/5	Запеканка из творога с яблоками 100	0.1	0.01981	0.01072	0.0193	293.35
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	41.58
7.075-8	Кефир 145 г	0.145	0.00594	0.00405	0.00463	81.2
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0.015	0.0086	0.00111	0.00131	43.2
			0.04437	0.0174	0.02542	459.33
	Всего		0.21623	0.05646	0.05394	1460.714

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.н043/2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом .	0.15	0.01702	0.00366	0.0051	125.883
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
			0.05525	0.00957	0.01325	344.916
	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					
7.275/3	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
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами 130г	0.13	0.03156	0.00456	0.00353	186.07
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
			0.0865	0.02791	0.02868	684.463
	Полдник					
7.362	Пюре из гороха со сливочным маслом	0.13	0.02429	0.00966	0.00451	186.4
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	41.58
7.339/1	Снежок 140 г	0.14	0.01526	0.00364	0.00448	116.2
			0.04957	0.01482	0.00917	344.18
	Всего		0.20142	0.0528	0.0512	1419.559

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	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
7.10/10/5	Чай.	0.2	0	0	0	0
			0.044	0.01084	0.01096	308.192
	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					
7.055	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	0.05	0.00457	0.00085	0.00205	35.83
7.424	Суп из свежей рыбы с крупой	0.2	0.01398	0.00758	0.00233	125.24
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
			0.07341	0.02766	0.02078	576.15
	Полдник					
7.4/5/2	Пудинг маннй с яблоками 120 гр	0.12	0.03044	0.00319	0.00419	183.4
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	55.65
7.270/1/5	Биойогурт 150 г	0.15	0.0285	0.0045	0.0045	169.5
7.209	Пряник 25 гр	0.025	0.01943	0.0012	0.0007	87.5
			0.10299	0.01049	0.00957	537.63
	Всего		0.23555	0.04974	0.04146	1484.072

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777259

Владелец Лаврова Ольга Александровна

Действителен с 18.07.2024 по 18.07.2025