

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.н331/3	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом.	0.2	0.0216	0.00437	0.00619	174.56
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
			0.0473	0.00684	0.01122	324.22
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						
7.275/2	Икра кабачковая 30 гр	0.03	0.00282	0.0006	0.0027	36.6
7.192-1	Суп с клецками с мясом куры	0.15	0.00861	0.00418	0.00227	82.57
7.061/2	Бигус с мясом 180г	0.18	0.01308	0.01277	0.01161	217.13
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
			0.06227	0.02103	0.01783	501.14
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
7.339/2	Снежок 135г	0.135	0.01472	0.00351	0.00432	112.05
7.262	Сгущенное молоко 10 гр	0.01	0.00591	0.00076	0.0009	35.2
			0.04214	0.01469	0.01965	413.17
Всего						
			0.16181	0.04306	0.0488	1284.53

Утверждаю:

Заведующий



	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
Номер карты	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 45 гр	0.045	0.00246	0.00056	0.00234	29.55
7.288/1	Борщ с фасолью и сметаной 200гр	0.2	0.00939	0.0013	0.00449	85.23
7.3/2	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
			0.05806	0.01393	0.01245	414.42
	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		0.17552	0.04275	0.04085	1255.272

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 80 гр	0.08	0.01012	0.01023	0.01269	220.12
7.9/5/3	Биокефир 140 г	0.14	0.0056	0.00392	0.00448	78.4
7.403/6	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
			0.03419	0.01535	0.01731	375.57
	Всего		0.14541	0.04235	0.04712	1142.059

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	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
7.354/3	Чай с сахаром.	0.2	0.00908	0	0	37.9
			0.04686	0.007	0.00908	293.46
	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.	0.15	0.00615	0.0013	0.00229	55.71
7.н125/2	Сельдь 30 гр	0.03	0	0.00513	0.00257	43.5
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	0.01919	0.0122	377.56
	Полдник					
7.н119с-2	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	0.12	0.01361	0.00323	0.00435	114.14
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
7.222-1	Мармелад 15 гр	0.015	0.01149	0.00006	0	43.95
			0.04734	0.00794	0.00881	304.79
	Всего		0.14656	0.03463	0.03019	1021.81

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	0.15	0.01683	0.00389	0.00489	126.78
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	0.2	0.01259	0.00017	0	56.87
			0.04545	0.0064	0.00992	287.81
	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					
7.29/1/3	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 30гр.	0.03	0.00329	0.00043	0.00269	42.43
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной .	0.15	0.00848	0.00618	0.00656	133.42
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
7.002/1	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
			0.05518	0.02949	0.03063	645.489
	Полдник					
7.270/1/4	Макаронные изделия в молоке с маслом.	0.1	0.00754	0.00237	0.00299	67.65
7.н132/4	Биоюгурт 140 г	0.14	0.0266	0.0042	0.0042	158.2
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	0.015	0.00752	0.00114	0.00014	34.65
			0.04166	0.00771	0.00733	260.5
	Всего		0.15239	0.0441	0.04798	1239.799

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 концентриров	0.2	0.01987	0.00426	0.00682	160.02
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
			0.04557	0.00673	0.01185	309.68
	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					
7.017/3	Зеленый горошек 25 гр	0.025	0.00145	0.00071	0.00004	10
7.47с/6	Суп-лапша с мясом кури 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 кури 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
			0.05808	0.01985	0.0081	392.08
	Полдник					
7.13/5	Запеканка из творога с морковью 100 гр	0.1	0.01454	0.01112	0.01996	280.38
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
7.185/5	Повидло 10г	0.01	0.00665	0.00004	0	25
			0.04343	0.01581	0.02442	452.08
	Всего		0.15718	0.04289	0.04447	1199.84

Утверждаю:

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					
7.346	Яблоко 100гр	0.1	0.01038	0.00035	0.00035	39.6
			0.01038	0.00035	0.00035	39.6
	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	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
			0.07281	0.02036	0.01438	510.159
	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
7.270/1/3	Биоюгурт 130 г	0.13	0.0247	0.0039	0.0039	146.9
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0.07	0.02977	0.00482	0.00584	196.137
			0.07531	0.01261	0.01368	480.787
	Всего		0.1887	0.04922	0.04533	1377.778

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					
7.001/1	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом 45 гр	0.045	0.004	0.00078	0.0023	5.74
7.н086-2	Суп гороховый с мясом со сметаной.	0.15	0.01068	0.006	0.00436	114.12
7.н163	Котлета из говядины.	0.08	0.00374	0.01242	0.01088	176.78
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
			0.0497	0.02241	0.01802	429.348
	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
7.262	Сгущеное молоко 10 гр	0.01	0.00591	0.00076	0.0009	35.2
			0.05859	0.0086	0.00955	365.3
	Всего		0.15661	0.03866	0.03797	1119.568



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					
7.031	Сок фруктовый 100 г	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	0.00152	0.00032	0.00004	5.6
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой.	0.15	0.01309	0.00746	0.0034	125.58
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
7.002/1	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
			0.07157	0.02816	0.02248	637.19
	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
7.339/2	Снежок 135г	0.135	0.01472	0.00351	0.00432	112.05
7.1/1/7	Джем 20 г	0.02	0.0146	0.00008	0	55.65
			0.04617	0.01704	0.02085	464.03
	Всего		0.16746	0.0539	0.05191	1414.482

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					
7.6/4/3	Каша овсяная молочная с маслом сливочным 120г	0.12	0.01905	0.00407	0.00472	130.66
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
			0.04773	0.00851	0.01186	325.95
	10-00					
7.010	Банан 140 гр	0.14	0.02136	0.00147	0.0001	87.22
			0.02136	0.00147	0.0001	87.22
	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 .	0.15	0.00871	0.0049	0.00471	100.78
7.6/7/8	Рыба, запеченная в молочном соусе 60 гр.	0.06	0.00319	0.00665	0.00169	75.1
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
			0.05987	0.01661	0.01369	462.16
	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
7.270/1/3	Биойогурт 130 г	0.13	0.0247	0.0039	0.0039	146.9
7.308/6	Печенье 20 гр	0.02	0.01536	0.00208	0.00104	91.6
			0.05397	0.0097	0.00809	332.95
	Всего		0.18293	0.03629	0.03374	1208.28

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	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.0101	0.0005	0.0001	46
			0.0101	0.0005	0.0001	46
	Обед					
7.289/1	Салат из моркови и яблок с растительным маслом 45 гр.	0.045	0.00596	0.00042	0.00235	42.39
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
			0.06429	0.02537	0.01259	468.97
	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
7.340	Снежок 120 г	0.12	0.01308	0.00312	0.00384	99.6
7.262	Сгущеное молоко 10 гр	0.01	0.00591	0.00076	0.0009	35.2
			0.0405	0.0143	0.01917	400.72
	Всего		0.15842	0.04707	0.04225	1215.68

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
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	0	0.00239	0.00247	31.68
7.022-3	Чай с лимоном.	0.15	0.01108	0.00003	0	46.8
			0.02971	0.01098	0.01242	284.65
	10-00					
7.008	Яблоко 120 гр	0.12	0.01246	0.00042	0.00042	47.7
			0.01246	0.00042	0.00042	47.7
	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-1	Тефтели рыбные	0.08	0.00519	0.01189	0.00414	138.7
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
			0.05874	0.02177	0.0136	492.62
	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
7.270/1/3	Биойогурт 130 г	0.13	0.0247	0.0039	0.0039	146.9
7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0.07	0.02718	0.00456	0.00538	198.87
			0.07463	0.0132	0.01475	501.82
	Всего		0.17554	0.04637	0.04119	1326.79

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
2021/01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00004	0.00003	0.00413	74.8
7.285	Какао с молоком	0.15	0.0128	0.00234	0.0024	86.54
			0.03822	0.00715	0.0103	316.32
	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					
7.288/3	Салат из помидоров 30 гр	0.03	0.00234	0.00051	0.00608	64.75
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	183.09
7.249	Печень говяжья по-строгиновски	0.06	0.00052	0.00868	0.00381	85.19
7.197	Компот из яблок 200г	0.2	0.01479	0.00007	0.00007	61.61
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
			0.07474	0.02544	0.02048	607.24
	Полдник					
7.362	Пюре из гороха со сливочным маслом	0.13	0.02429	0.00966	0.00451	186.4
7.144	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
7.221/2	Вафли 15 гр	0.015	0.01214	0.00048	0.00042	52.5
			0.04948	0.01505	0.00938	349.15
	Всего		0.17254	0.04814	0.04026	1318.71

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
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
7.354/3	Чай с сахаром.	0.2	0.00908	0	0	37.9
			0.04194	0.00623	0.00992	272.58
	10-00					
7.010	Банан 140 гр	0.14	0.02136	0.00147	0.0001	87.22
			0.02136	0.00147	0.0001	87.22
	Обед					
7.017/2	Зеленый горошек 45 гр	0.045	0.00261	0.00129	0.00008	17.6
7.н282/2	Свекольник на мясном бульоне.	0.2	0.01391	0.00167	0.00193	78.78
7.36/8/3	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 150 гр	0.15	0.02347	0.01114	0.01047	250.95
7.078	Компот из изюма	0.2	0.01838	0.00017	0	75.47
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
			0.07091	0.01625	0.01284	477.1
	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
7.339/2	Снежок 135г	0.135	0.01472	0.00351	0.00432	112.05
7.222-1	Мармелад 15 гр	0.015	0.01149	0.00006	0	43.95
			0.04399	0.00931	0.00851	298.1
	Всего		0.1762	0.03326	0.03137	1135

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-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0.15	0.01702	0.00405	0.00543	148.18
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
7.084-2	Кофейный напиток на молоке 180г	0.18	0.01518	0.00252	0.00253	103.82
			0.04823	0.00891	0.01299	359.9
	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					
7.28/1/2	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 40гр.	0.04	0.00518	0.00063	0.00243	50.75
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
			0.05869	0.02146	0.01738	499.01
	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
7.270/1/3	Биойогурт 130 г	0.13	0.0247	0.0039	0.0039	146.9
			0.04002	0.00714	0.00676	248.03
	Всего		0.15704	0.03801	0.03723	1152.94



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
2021/01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00004	0.00003	0.00413	37.4
7.084-1	Кофейный напиток	0.15	0.00967	0.00013	0	45.5
			0.0421	0.00687	0.01095	293.17
	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					
7.014-5	Огурец свежий порционный 30 гр	0.03	0.00114	0.00024	0.00003	4.2
7.037с/4	Рассольник "Ленинградский" с мясом кури со сметаной	0.15	0.01046	0.00505	0.00257	95.4
7.н190-4с	Гуляш из мяса кури 70 г .	0.07	0.00201	0.01433	0.00279	94.08
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
			0.05696	0.02434	0.00878	420.35
	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
7.339/2	Снежок 135г	0.135	0.01472	0.00351	0.00432	112.05
7.1/1/9	Джем 15 г	0.015	0.01095	0.00006	0	42.4
			0.04064	0.01455	0.01759	400.45
	Всего		0.1498	0.04626	0.03742	1159.97

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.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
2021/01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00004	0.00003	0.00413	37.4
7.11/10/2	Чай с лимоном 150 гр	0.15	0.00679	0.00003	0	27.85
			0.02546	0.00862	0.01408	271.42
	10-00					
7.н008	Яблоко 120 гр.	0.12	0.01246	0.00042	0.00042	47.7
			0.01246	0.00042	0.00042	47.7
	Обед					
7.017/3	Зеленый горошек 25 гр	0.025	0.00145	0.00071	0.00004	10
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
			0.0589	0.01756	0.01819	491.5
	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
7.085/1	Пирожок с яблоками	0.08	0.0221	0.00358	0.00581	169.02
7.270/1/3	Биойогурт 130 г	0.13	0.0247	0.0039	0.0039	146.9
			0.06768	0.01214	0.01431	462.07
	Всего		0.1645	0.03874	0.047	1272.69

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					
7.098/4	Помидор порционный 35 гр	0.035	0.00207	0.00045	0.00008	9.43
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0.15	0.01609	0.00245	0.0032	103.97
7.355	Биточки рыбные	0.08	0.00702	0.01455	0.00628	155.27
7.н76с	Капуста тушеная.	0.15	0.01393	0.00293	0.00482	108.81
7.110/1	Компот из кураги 100 гр.	0.2	0.01871	0.00049	0	76.46
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
			0.07036	0.02285	0.01474	508.24
	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
7.271/1	Кефир 135 г	0.135	0.00553	0.00377	0.00431	75.6
7.262	Сгущенное молоко 10 гр	0.01	0.00591	0.00076	0.0009	35.2
			0.03877	0.01639	0.02465	438.8
	Всего		0.16273	0.04943	0.0492	1290.532

Утверждаю:

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 .	0.12	0.01361	0.00293	0.00407	107.54
2021/189/4	Батон 30 гр	0.03	0.01599	0.00231	0.0009	70.5
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
			0.04229	0.00737	0.01121	302.83
	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					
7.275/3	Икра кабачковая .	0.04	0.00379	0.00081	0.00363	48.8
7.14/2	Суп из овощей со сметаной 0,200	0.2	0.00958	0.00156	0.00545	100.32
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами.	0.15	0.02936	0.00426	0.00506	192.05
7.н163	Котлета из говядины.	0.06	0.0028	0.00932	0.00817	134.82
7.072	Компот из чернослива и изюма	0.15	0.01632	0.00019	0	67.09
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
			0.07439	0.01812	0.02267	597.38
	Полдник					
7.362	Пюре из гороха со сливочным маслом	0.13	0.02429	0.00966	0.00451	186.4
7.144	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
			0.04653	0.01431	0.00897	333.1
	Всего		0.17331	0.0403	0.04295	1279.31

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-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0.15	0.01702	0.00405	0.00543	291.24
2021/189/4	Батон 30 гр	0.03	0.01599	0.00231	0.0009	70.5
7.435/2	Сыр 10 гр	0.35	0	0.08372	0.0863	1133.44
7.10/10/5	Чай.	0.2	0	0	0	0
			0.03301	0.09008	0.09263	1495.18
	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					
7.055	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	0.05	0.00457	0.00085	0.00205	35.83
7.424	Суп из свежей рыбы с крупой	0.15	0.01309	0.00604	0.00181	112.68
7.152/5	Азу 150г	0.15	0.01607	0.01089	0.01036	218.88
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
			0.05737	0.01981	0.01463	470.13
	Полдник					
7.4/5/2	Пудинг манный с яблоками 120 гр	4.2	1.07015	0.19323	0.21592	7448.69
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	0.015	0.00752	0.00114	0.00014	34.65
7.270/1/3	Биойогурт 130 г	0.13	0.0247	0.0039	0.0039	146.9
7.1/1/9	Джем 15 г	0.015	0.01095	0.00006	0	42.4
7.209	Пряник 25 гр	0.025	0.01943	0.0012	0.0007	87.5
			1.13275	0.19953	0.22066	7760.14
	Всего		1.23323	0.30992	0.32802	9771.45