

Утверждаю:

Заведующий:



**Примерное безмолочное 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
	1.Понедельник					
	Завтрак					
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 150г.	0.15	0.02164	0.00324	0.00351	142.74
2021/103/	Хлеб пшеничный 30г.	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
2021/1/7.	Джем 20 г.	0.02	0.01404	0.00008	0	53
7.084-1	Кофейный напиток	0.15	0.00944	0.00013	0	45.5
			0.06015	0.00573	0.00378	310.54
	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
2021/22/2	Суп-лапша на курином бульоне 150г	0.15	0.00947	0.00632	0.00702	137.27
2021/11/3	Капуста тушеная 120 г	0.12	0.01411	0.00283	0.00227	77.42
2021/1/9	Мясо кур отварное (порци., без кости) 50 г	0.05	0.00058	0.01182	0.01117	167.11
2021/20/10	Кисель из сухофруктов 150г	0.15	0.01772	0.00074	0.00005	82.37
7.н003-1	Хлеб ржаной 20 гр	0.02	0.00836	0.00132	0.00024	36.2
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
7.241	Лавровый лист 1 пачка	0.00005	0.0075	0.00076	0.00084	28.17
			0.07652	0.02687	0.02545	646.64
	Полдник					
2021/6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 130г	0.13	0.03466	0.00244	0.00374	187.18
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	0.02	0.00836	0.00132	0.00024	36.2
2020/89	Фрукты 100г	0.1	0.01074	0.00038	0.00035	45
2021/27/11	Чай без сахара 180г	0.18	0	0	0	0
			0.05376	0.00414	0.00433	268.38
	Всего		0.20053	0.03724	0.03366	1271.6

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность
	2. Вторник					
	Завтрак					
2021/8/4/1	Каша геркулесовая безмолочная с раст. маслом и отрубями 150г	0.15	0.01974	0.00301	0.00483	134
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0.04	0.00027	0.00479	0.00405	62.8
2021/103/	Хлеб пшеничный 30г.	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
7.022-3	Чай с лимоном.	0.15	0.00971	0.00003	0	43.01
			0.04475	0.01011	0.00915	309.11
	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					
7.097/1	Салат из помидоров с растительным маслом.	0.06	0.00332	0.00076	0.00253	33
2021/2-22	Борщ (безмолочное меню) 150 гр	0.15	0.00761	0.00117	0.00276	60.84
2021/1/7	Рыба отварная 60г	0.06	0	0.02157	0.00673	160.23
7.18/3/2	Рагу из овощей 130г	0.13	0.01432	0.00201	0.00328	93.42
7.063	Напиток из шиповника	0.15	0.01364	0.00024	0	59.37
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	0.02	0.00836	0.00132	0.00024	36.2
2021/103	Хлеб пшеничный 20г	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	46.2
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.05727	0.02859	0.01572	489.26
	Полдник					
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	0.13	0.01631	0.00186	0.00277	106.17
2021/1/8	Мясо говядины отварное 50 гр.	0.05	0.00045	0.01831	0.01469	228.42
2021/27/11	Чай без сахара 180г	0.18	0	0	0	0
2021/103	Хлеб пшеничный 20г	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	46.2
7.118p/1	Плюшка с маком.	0.08	0.04275	0.00622	0.00696	287.59
			0.06953	0.02791	0.0246	668.38
	Всего		0.18713	0.06714	0.05	1526.2

Утверждаю

Заведующий



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность
	3.Среда					
	Завтрак					
2021/15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150г	0.15	0.02229	0.00282	0.00298	135.54
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0.04	0.00027	0.00479	0.00405	62.8
7.084-1	Кофейный напиток	0.2	0.01259	0.00017	0	56.87
			0.05018	0.01006	0.0073	324.51
	10-00					
7.031/2	Сок фруктовый 130 г	0.13	0.01313	0.00065	0.00013	59.8
			0.01313	0.00065	0.00013	59.8
	Обед					
7.20/1/3	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30гр.	0.03	0.00317	0.00042	0.00224	39.57
2021/13/2/	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 200 гр	0.2	0.01239	0.00158	0.00304	85.1
2021/48/9	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	0.2	0.01227	0.01724	0.01357	264.35
2021/3-/10	Компот из яблок 200 гр	0.2	0.02006	0.00038	0.00036	83.8
2021/103/2	Хлеб ржаной 30г.	0.03	0.01254	0.00198	0.00036	54.3
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
7.241	Лавровый лист 1 пачка	0.00005	0.0075	0.00076	0.00084	28.17
			0.08296	0.02464	0.02068	624.59
	Полдник					
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая 150г.	0.15	0.03018	0.00372	0.00392	179.91
2021/1/78	Рыба отварная 75 г.	0.075	0	0.02696	0.00841	201.39
2020/89	Фрукты 100г	0.1	0.01074	0.00038	0.00035	45
7.10/10/5	Чай.	0.2	0	0	0	0
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	41.58
			0.05094	0.03258	0.01286	467.88
	Всего		0.19721	0.06793	0.04097	1476.8



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность
	4. Четверг					
	Завтрак					
2021/46/3-	Макаронные изделия отварные 130 гр	0.13	0.03015	0.00434	0.00279	170.72
2021/052-1	Хлеб пшеничный 35 г	0.035	0.01754	0.00266	0.00032	80.85
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0.04	0.00027	0.00479	0.00405	62.8
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	0.18	0.00409	0	0	18.95
			0.05205	0.01179	0.00716	333.32
	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					
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0.2	0.00829	0.00148	0.0019	55.9
7.н125/2	Сельдь 30 гр	0.03	0	0.00513	0.00257	43.5
2021/9/8/1	Печень (безмолочное меню) 70 гр	0.07	0	0.02062	0.0121	208.44
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	0.13	0.01305	0.00149	0.0027	90.17
2021/6/10	Компот из сухофруктов 180 г	0.18	0.01603	0.00088	0.00005	72.81
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0.025	0.01045	0.00165	0.0003	45.25
2021/052-1	Хлеб пшеничный 35 г	0.035	0.01754	0.00266	0.00032	80.85
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.06536	0.03391	0.01994	596.92
	Полдник					
2021/64/3	Запеканка капустная 130 гр	0.13	0.02188	0.00437	0.00617	162.94
7.375/2	Кукуруза консервированная 45гр	0.045	0.00836	0.00105	0.0002	44.1
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0.025	0.01045	0.00165	0.0003	45.25
7.032/1	Чай с сахаром .	0.2	0.01181	0	0	49.27
7.304	Мармелад 40 гр	0.04	0.03064	0.00016	0	117.2
			0.08314	0.00723	0.00667	418.76
	Всего		0.21065	0.05343	0.03387	1395

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	5.Пятница					
	Завтрак					
2021/2/5	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0.15	0.02153	0.00305	0.00414	135.83
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0.04	0.02004	0.00304	0.00036	92.4
2021/1/30	Джем 30 гр	0.03	0.02106	0.00012	0	79.5
7.084-1	Кофейный напиток	0.2	0.01259	0.00017	0	56.87
			0.07522	0.00638	0.0045	364.6
	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					
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	0.06	0.00658	0.00085	0.00538	83.9
7.274/7	Суп крестьянский с мясом со сметаной	0.2	0.0113	0.00502	0.00614	128.95
2022/335	Запеканка капустная с мясом	0.2	0.01536	0.02426	0.02216	162.94
7.197	Компот из яблок	0.2	0.01479	0.00007	0.00007	55.449
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0.025	0.01045	0.00165	0.0003	45.25
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0.04	0.02004	0.00304	0.00036	92.4
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.07852	0.03489	0.03441	568.89
	Полдник					
2021/46/3-	Макаронные изделия отварные 130 гр	0.13	0.03015	0.00434	0.00279	170.72
2021/1/-6	Яйцо отварное 40 гр	0.04	0.00027	0.00479	0.00405	62.8
7.032/1	Чай с сахаром .	0.2	0.01181	0	0	49.27
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0.025	0.01045	0.00165	0.0003	45.25
			0.05268	0.01078	0.00714	328.04
	Всего		0.22157	0.0528	0.0462	1323.6

Заведуючий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	6.Понедельник					
	Завтрак					
2021/8/4/1	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 150г	0.15	0.01974	0.00301	0.00483	134
2021/103/	Хлеб пшеничный 30г.	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
7.185/4	Повидло 20гр.	0.02	0.01331	0.00008	0	50
7.084-1	Кофейный напиток	0.15	0.00944	0.00013	0	45.5
			0.05752	0.0055	0.0051	298.8
	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					
7.017/2	Зеленый горошек 45 гр	0.045	0.00261	0.00129	0.00008	17.6
7.47с/2	Суп-лапша с мясом куры 150 гр	0.2	0.01104	0.00966	0.00284	115.22
2021/23/3	Свекла, тушенная с яблоками 110г	0.11	0.01575	0.00147	0.00701	132.84
2021/5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	0.07	0.00724	0.01616	0.0158	257.59
2021/37/11	Кисель из шиповника 150г	0.15	0.01622	0.00036	0	71.13
2021/103	Хлеб пшеничный 20г	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	46.2
2021/103/2	Хлеб ржаной 30г.	0.03	0.01254	0.00198	0.00036	54.3
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.07542	0.03244	0.02627	694.88
	Полдник					
7.10/3/3	Морковь тушенная 100г	0.1	0.01048	0.00139	0.0046	90.75
2021/103	Хлеб пшеничный 20г	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	46.2
2021/27/11	Чай без сахара 180г	0.18	0	0	0	0
7.008	Яблоко 120 гр	0.12	0.01246	0.00042	0.00042	47.7
			0.03296	0.00333	0.0052	184.65
	Всего		0.18105	0.04202	0.03672	1247.3

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	7.Вторник					
	Завтрак					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0.15	0.00058	0.0096	0.01191	163
2021/103/	Хлеб пшеничный 30г.	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
7.022-3	Чай с лимоном.	0.15	0.00971	0.00003	0	43.01
			0.02532	0.01191	0.01218	275.31
	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	0.04	0.00431	0.00057	0.00121	25.79
7.14/2/3	Суп из овощей со сметаной 0,150	0.15	0.00718	0.00116	0.0041	77.9
2021/5/3.	Картофельное пюре с морковью 120г	0.12	0.01656	0.00231	0.0029	105.93
2021/9/8-1	Печень (безмолочное меню) 60 гр	0.06	0	0.01767	0.01037	180.92
2021/3/10	Компот из яблок 180г.	0.18	0.01806	0.00035	0.00032	75.51
7.н003-1	Хлеб ржаной 20 гр	0.02	0.00836	0.00132	0.00024	36.2
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.0695	0.02566	0.01941	571.55
	Полдник					
2021/34/3	Рагу из овощей с крупой 150 гр	0.15	0.02036	0.00301	0.00448	141.13
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	0.02	0.00836	0.00132	0.00024	36.2
2021/27/11	Чай без сахара 180г	0.18	0	0	0	0
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0.07	0.02977	0.00482	0.00584	218.12
			0.05849	0.00915	0.01056	395.45
	Всего		0.16889	0.04725	0.04268	1301.7

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	8.Среда					
	Завтрак					
2021/46/3-	Макаронные изделия отварные 130 гр	0.13	0.03015	0.00434	0.00279	170.72
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
2021/1/7.	Джем 20 г.	0.02	0.01404	0.00008	0	53
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	0.18	0.00409	0	0	18.95
			0.06331	0.0067	0.00306	311.97
	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					
7.001	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	0.06	0.00446	0.00082	0.00305	44.28
7.н163	Котлета из говядины.	0.08	0.00374	0.01242	0.01088	176.78
7.н086/1	Суп гороховый с мясом .	0.25	0.01669	0.00977	0.00688	184.56
7.368-2	Греча с овощами.	0.15	0.02723	0.00435	0.00567	183.09
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0.15	0.01282	0.00037	0.00002	58.89
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	0.02	0.00836	0.00132	0.00024	36.2
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
			0.07431	0.02909	0.02379	664.47
	Полдник					
2021/11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным 150г	0.15	0.02087	0.00324	0.00417	151.73
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0.04	0.00027	0.00479	0.00405	62.8
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	0.15	0.01515	0.00075	0.00015	69
2021/103	Хлеб пшеничный 20г	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	46.2
			0.04631	0.0103	0.00855	329.73
	Всего		0.19908	0.04684	0.03555	1375.2

Утверждаю

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	9. Четверг					
	Завтрак					
2021/15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150г	0.15	0.02229	0.00282	0.00298	135.54
2021/103/	Хлеб пшеничный 30г.	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0.04	0.00027	0.00479	0.00405	62.8
2021/27/1-	Чай (вариант 2) 200г.	0.2	0.00454	0	0	18.95
			0.04213	0.00989	0.0073	286.59
	10-00					
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0.15	0.01515	0.00075	0.00015	62.1
			0.01515	0.00075	0.00015	62.1
	Обед					
7.014-1	Огурец свежий порционный 40 гр	0.04	0.00152	0.00032	0.00004	5.6
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0.2	0.01285	0.00683	0.00372	116.55
7.н070	Жаркое по - домашнему	0.23	0.02852	0.0234	0.02276	355.27
7.063	Напиток из шиповника	0.2	0.01817	0.00032	0	75.16
7.н003-1	Хлеб ржаной 20 гр	0.02	0.00836	0.00132	0.00024	36.2
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.08445	0.03447	0.02703	658.08
	Полдник					
2021/1/5	Картофель отварной 120 гр.	0.12	0.02154	0.00247	0.00264	127.24
2021/7.1	Рыба отварная 50 г	0.05	0	0.01797	0.00561	133.77
7.354/2	Чай с сахаром	0.2	0.00908	0	0	34.11
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	0.02	0.00836	0.00132	0.00024	36.2
			0.03898	0.02176	0.00849	331.32
	Всего		0.18071	0.06687	0.04297	1338.1

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	10.Пятница					
	Завтрак					
2021/8/4/1	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 150г	0.15	0.01974	0.00301	0.00483	134
2021/103/	Хлеб пшеничный 30г.	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
2021/1/7.	Джем 20 г.	0.02	0.01404	0.00008	0	53
2021/27/11	Чай без сахара 180г	0.18	0	0	0	0
			0.04881	0.00537	0.0051	256.3
	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
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	0.2	0.01375	0.00177	0.0041	100.88
2021/1/7	Рыба отварная 60гр	0.06	0	0.02157	0.00673	160.23
7.179	Рис припущенный с овощами	0.1	0.01799	0.00227	0.00441	125.75
2021/3/10	Компот из яблок 180г.	0.18	0.01806	0.00035	0.00032	75.51
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	0.02	0.00836	0.00132	0.00024	36.2
2021/103	Хлеб пшеничный 20г	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	46.2
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.07452	0.02956	0.01845	602.56
	Полдник					
7.н151-6	Макаронные изделия отварные 110 гр.	0.11	0.03001	0.00431	0.00256	170.72
7.1/8/2	Мясо говядины отварное 60 гр.	0.06	0.00048	0.01685	0.01352	211.32
2021/103	Хлеб пшеничный 20г	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	46.2
7.354/4	Чай с сахаром ..	0.2	0.01181	0	0	49.27
7.308/6	Печенье 20 гр	0.02	0.01536	0.00208	0.00104	91.6
			0.06768	0.02476	0.0173	569.11
	Всего		0.21543	0.06137	0.04096	1527.7

Утверждаю

Заведующий



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	11.Понедельник					
	Завтрак					
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 150г.	0.15	0.02164	0.00324	0.00351	142.74
2021/103/	Хлеб пшеничный 30г.	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
2021/1/7.	Джем 20 г.	0.02	0.01404	0.00008	0	53
7.084-1	Кофейный напиток	0.15	0.00944	0.00013	0	45.5
			0.06015	0.00573	0.00378	310.54
	10-00					
7.031/3	Сок фруктовый 120 г	0.12	0.01212	0.0006	0.00012	55.2
			0.01212	0.0006	0.00012	55.2
	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	Суп геркулесовый на курином бульоне	0.2	0.013	0.00184	0.00235	81.18
7.н76с	Капуста тушеная.	0.15	0.01393	0.00293	0.00482	97.929
	Мясо кур отварное (порци.,без кости) 50 г	0.05	0.00058	0.01182	0.01117	167.11
2021/1/9						
2021/20/11	Кисель из сухофруктов 200г	0.2	0.01772	0.00074	0.00005	82.37
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	0.02	0.00836	0.00132	0.00024	36.2
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.07458	0.02135	0.02125	576.48
	Полдник					
2021/6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 130г	0.13	0.03466	0.00244	0.00374	187.18
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	0.02	0.00836	0.00132	0.00024	36.2
2021/27/11	Чай без сахара 180г	0.18	0	0	0	0
			0.04302	0.00376	0.00398	223.38
	Всего		0.18987	0.03144	0.02913	1165.6

Утверждаю

Заведующий



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	12.Вторник					
	Завтрак					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0.15	0.00058	0.0096	0.01191	163
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0.04	0.02004	0.00304	0.00036	92.4
7.022-3	Чай с лимоном.	0.2	0.01293	0.00004	0	54.71
			0.03355	0.01268	0.01227	310.11
	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	0.06	0.00646	0.00087	0.00181	38.862
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0.2	0.00829	0.00148	0.0019	55.9
7.280	Запеканка овощная	0.15	0.0302	0.00445	0.0051	197.94
2021/1/7/	Рыба отварная 80 г.	0.08	0	0.02876	0.00897	214.62
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0.2	0.01708	0.00049	0.00003	67.104
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.01672	0.00264	0.00048	65.16
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.09378	0.04097	0.01856	708.89
	Полдник					
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	0.2	0.02632	0.00401	0.00644	174.23
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	41.58
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	0.15	0.01515	0.00075	0.00015	69
7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0.07	0.02718	0.00456	0.00538	198.87
			0.07867	0.01084	0.01215	483.68
	Всего		0.21846	0.06491	0.0434	1550.4



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	13.Среда					
	Завтрак					
2021/46/3-	Макаронные изделия отварные 130 гр	0.13	0.03015	0.00434	0.00279	170.72
2021/1/-6	Яйцо отварное 40 гр	0.04	0.00027	0.00479	0.00405	62.8
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0.04	0.02004	0.00304	0.00036	92.4
7.084-1	Кофейный напиток	0.2	0.01259	0.00017	0	56.87
			0.06305	0.01234	0.0072	382.79
	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
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0.2	0.01285	0.00683	0.00372	116.55
7.368-2	Греча с овощами.	0.15	0.02723	0.00435	0.00567	164.78
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню) 70 г	0.07	0	0.02062	0.0121	208.44
2021/3/10	Компот из яблок 180г.	0.18	0.01806	0.00035	0.00032	75.51
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.01672	0.00264	0.00048	65.16
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.09223	0.03758	0.02864	764.49
	Полдник					
7.38/3/1	Запеканка морковная 130 гр.	0.13	0.02588	0.00321	0.00483	145.52
2021/1/8/	Мясо говядины отварное 75г	0.075	0.00063	0.02906	0.0178	307.53
7.221/2	Вафли 15 гр	0.015	0.01214	0.00048	0.00042	52.5
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0.025	0.01045	0.00165	0.0003	45.25
2021/27/11	Чай без сахара 180г	0.18	0	0	0	0
			0.0491	0.0344	0.02335	550.8
	Всего		0.21448	0.08482	0.05929	1744.1

Утверждаю

Заведующий



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	14. Четверг					
	Завтрак					
2021/2/5	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0.15	0.02153	0.00305	0.00414	135.83
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0.04	0.02004	0.00304	0.00036	92.4
2021/1/30	Джем 30 гр	0.03	0.02106	0.00012	0	79.5
7.354/3	Чай с сахаром.	0.2	0.00908	0	0	37.9
			0.07171	0.00621	0.0045	345.63
	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
4.34	Свекольник	0.2	0.01327	0.00178	0.00446	102.87
7.36/8/3	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 150 гр	0.15	0.02347	0.01114	0.01047	250.95
7.110	Компот из кураги	0.2	0.01871	0.00049	0	76.46
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.01672	0.00264	0.00048	65.16
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0.04	0.02004	0.00304	0.00036	92.4
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.09482	0.02038	0.01585	605.44
	Полдник					
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами 130г	0.13	0.03156	0.00456	0.00353	186.07
2021/1/78	Рыба отварная 75 г.	0.075	0	0.02696	0.00841	201.39
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0.025	0.01045	0.00165	0.0003	45.25
7.031	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.0101	0.0005	0.0001	46
7.304-	Мармелад 30 гр	0.03	0.02298	0.00012	0	79.11
			0.07509	0.03379	0.01234	557.82
	Всего		0.26756	0.06217	0.03281	1614.8

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	15.Пятница					
	Завтрак					
2021/11/4.	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	0.2	0.02784	0.00432	0.00556	199.31
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0.04	0.02004	0.00304	0.00036	92.4
2021/1/-6	Яйцо отварное 40 гр	0.04	0.00027	0.00479	0.00405	62.8
7.084-1	Кофейный напиток	0.2	0.01259	0.00017	0	56.87
			0.06074	0.01232	0.00997	411.38
	10-00					
7.031- 4	Сок фруктовый 150 г	0.15	0.01515	0.00075	0.00015	62.1
			0.01515	0.00075	0.00015	62.1
	Обед					
7.28/1	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	158.3
2021/23/4	Свекла, тушенная с яблоками 130г	0.13	0.01896	0.00179	0.00828	156.75
7.н163	Котлета из говядины.	0.08	0.00374	0.01242	0.01088	159
7.063	Напиток из шиповника	0.2	0.01817	0.00032	0	67.644
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.01672	0.00264	0.00048	65.16
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
7.241	Лавровый лист 1 пачка	0.00005	0.0075	0.00076	0.00084	28.17
			0.10522	0.03101	0.0289	776.53
	Полдник					
7.11/3/2	Морковь тушенная с рисом и изюмом 130г	0.13	0.03321	0.00263	0.00999	242.56
2021/10/11	Фрукты 150г	0.15	0.01611	0.00056	0.00053	135
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	41.58
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	0.02	0.00836	0.00132	0.00024	36.2
2021/27/11	Чай без сахара 180г	0.18	0	0	0	0
			0.0677	0.00603	0.01094	455.34
	Всего		0.24881	0.05011	0.04996	1705.3

ерждаю.

дующий:



ерждаю.

дующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	16.Понедельник					
	Завтрак					
2021/8/4/1	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 150г	0				
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0.04	0.02004	0.00304	0.00036	92.4
2021/12	Джем 15 г.	0				
7.084-1	Кофейный напиток	0.2	0.01259	0.00017	0	56.87
			0.03263	0.00321	0.00036	149.27
	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					
7.014-6	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	120.61
2021/1/9.	Мясо кур отварное (порц.,без кости) 70 гр	0.07	0.00058	0.01182	0.01117	167.11
7.63с-1/1	Картофель отварной 130 гр	0.13	0.02166	0.00249	0.00329	134.72
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0.2	0.01708	0.00049	0.00003	67.104
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.01672	0.00264	0.00048	65.16
2021/103	Хлеб пшеничный 20г	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	46.2
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.08172	0.02606	0.01862	607.2
	Полдник					
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	0.2	0.02886	0.00432	0.00468	190.32
2020/89	Фрукты 100г	0.1	0.01074	0.00038	0.00035	45
2021/103/2	Хлеб ржаной 30г.	0.03	0.01254	0.00198	0.00036	54.3
2021/27/11	Чай без сахара 180г	0.18	0	0	0	0
			0.05214	0.00668	0.00539	289.62
	Всего		0.18164	0.0367	0.02452	1108.2

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	17. Вторник					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0.04	0.00027	0.00479	0.00405	62.8
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0.04	0.02004	0.00304	0.00036	92.4
2021/15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150г	0.15	0.02229	0.00282	0.00298	135.54
7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	0.2	0.0093	0.00004	0	39.55
			0.0519	0.01069	0.00739	330.29
	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					
7.017/3	Зеленый горошек 25 гр	0.025	0.00145	0.00071	0.00004	10
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0.2	0.00829	0.00148	0.0019	55.9
7.4/8/1	Плов из мяса говядины 200 гр.	0.2	0.03013	0.01493	0.01716	724.74
7.197	Компот из яблок	0.2	0.01479	0.00007	0.00007	55.449
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.01672	0.00264	0.00048	65.16
2021/103	Хлеб пшеничный 20г	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	46.2
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.0814	0.02135	0.01983	957.45
	Полдник					
7.н227/2	Картофель и овощи тушеные в соусе 130 г	0.13	0.01306	0.00194	0.00428	103.65
2021/1/7	Рыба отварная 60гр	0.06	0	0.02157	0.00673	160.23
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	41.58
7.8/12/3	Сдоба обыкновенная 70 гр	0.07	0.0394	0.00619	0.00444	247.42
7.354/4	Чай с сахаром ..	0.2	0.01181	0	0	49.27
			0.07429	0.03122	0.01563	602.15
	Всего		0.22005	0.06368	0.04327	1937.6

Утверждаю:

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	18.Среда					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0.04	0.00027	0.00479	0.00405	62.8
7.45/3/2	Каша рисовая рассыпчатая 130г	0.13	0.0264	0.00326	0.00357	152.62
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0.04	0.02004	0.00304	0.00036	92.4
2021/27/1-	Чай (вариант 2) 200г.	0.2	0.00454	0	0	18.95
			0.05125	0.01109	0.00798	326.77
	10-00					
7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	0.2	0.0202	0.001	0.0002	92
			0.0202	0.001	0.0002	92
	Обед					
7.098/7	Помидор порционный 45 гр	0.045	0.00266	0.00058	0.00011	12.19
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	0.2	0.00879	0.00138	0.00365	74.5
7.7/7/2	Запеканка из рыбы с морковью 70 гр.	0.07	0.00555	0.00759	0.00103	83.17
7.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
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.08115	0.01793	0.01036	488.14
	Полдник					
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	0.13	0.01305	0.00149	0.0027	90.17
2021/1/8	Мясо говядины отварное 50 гр.	0.05	0.00045	0.01831	0.01469	228.42
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	0.02	0.00836	0.00132	0.00024	36.2
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	0.15	0.01515	0.00075	0.00015	69
			0.02186	0.02112	0.01763	354.79
	Всего		0.17446	0.05114	0.03617	1261.7

Утверждаю

Заведующий:



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
	19. Четверг					
	Завтрак					
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	0.2	0.02886	0.00432	0.00468	190.32
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0.04	0.02004	0.00304	0.00036	92.4
2021/1/-6	Яйцо отварное 40 гр	0.04	0.00027	0.00479	0.00405	62.8
7.084-1	Кофейный напиток	0.2	0.01259	0.00017	0	56.87
			0.06176	0.01232	0.00909	402.39
	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					
7.275/3	Икра кабачковая .	0.06	0.00569	0.00121	0.00544	65.88
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0.2	0.01138	0.00166	0.00369	88.99
2021/46/3-	Макаронные изделия отварные 130 гр	0.13	0.03015	0.00434	0.00279	170.72
7.22/8/1	Фрикадельки из мяса говядины припущенные 70 гр.	0.07	0.00558	0.01056	0.0112	187.53
7.072	Компот из чернослива и изюма	0.2	0.01898	0.00019	0	70.434
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.01672	0.00264	0.00048	65.16
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0.04	0.02004	0.00304	0.00036	92.4
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.10854	0.02364	0.02396	741.11
	Полдник					
7.362	Пюре из гороха со сливочным маслом	0.13	0.02429	0.00966	0.00451	186.4
2021/1/30	Джем 30 гр	0.03	0.02106	0.00012	0	79.5
7.002	Хлеб ржаной 25 гр	0.025	0.01045	0.00165	0.0003	45.25
2021/27/1-	Чай (вариант 2) 200г.	0.2	0.00454	0	0	18.95
			0.06034	0.01143	0.00481	330.1
	Всего		0.24579	0.04814	0.03801	1542.6

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					
2021/11/4.	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	0.2	0.02784	0.00432	0.00556	199.31
2021/1/-6	Яйцо отварное 40 гр	0.04	0.00027	0.00479	0.00405	62.8
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0.04	0.02004	0.00304	0.00036	92.4
2021/27/12	Чай (вариант 2) 180г	0.18	0.00409	0	0	18.95
			0.05224	0.01215	0.00997	373.46
	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					
7.001/1	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом 45 гр	0.045	0.004	0.00078	0.0023	34.75
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0.2	0.0112	0.00664	0.00368	108.55
7.152	Азу	0.23	0.02335	0.01652	0.01585	294.47
7.197	Компот из яблок	0.2	0.01479	0.00007	0.00007	55.449
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.01672	0.00264	0.00048	65.16
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30гр	0.03	0.01503	0.00228	0.00027	69.3
7.044	Соль	0.005	0	0	0	0
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.00005	0	0	0	0
			0.08509	0.02893	0.02265	627.68
	Полдник					
7.11/3/2	Морковь тушеная с рисом и изюмом 130г	0.13	0.03321	0.00263	0.00999	242.56
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01002	0.00152	0.00018	41.58
7.209	Пряник 25 гр	0.025	0.01943	0.0012	0.0007	87.5
2020/89	Фрукты 100г	0.1	0.01074	0.00038	0.00035	45
7.354	Чай с сахаром.	0.2	0.01181	0	0	49.27
			0.08521	0.00573	0.01122	465.91
	Всего		0.23769	0.04756	0.04399	1529.2