

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад №394

Пономарева А.Д.

**Примерное меню для детей
с 3-х до 7-ми лет в ДОУ**

Номер карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	1. Понедельник					
	15.00					
7.075	Кефир 150 г	84,96000	0,00420	0,00480	0,00600	0,15
	Завтрак					
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. Маслом 200г	210,26263	0,00595	0,00793	0,02367	0,20
2021/189/4	Батон 30 гр	71,22165	0,00232	0,00090	0,01603	0,03
7.01/3	Масло сливочное 5гр	37,69449	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
7.354	Чай с сахаром 200г	41,73032	0,00000	0,00	0,00987	0,20
	10-00					
7.031-3	Сок фруктовый 80 гр	38,03150	0,00041	0,00008	0,00829	0,08
	Обед					
7.47с/6	Суп-лапша с мясом кури со сметаной 200г	118,85879	0,00744	0,00391	0,01121	0,2
7.350/2	Бигус с мясом кури 200г	207,14425	0,01810	0,00817	0,01317	0,2
7.193/1	Кисель из кураги 200г	131,36364	0,00099	0,00001	0,03143	0,20
7.003-9	Хлеб ржаной 33 гр	57,93425	0,00210	0,00038	0,01327	0,033
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.075	Пудинг из творога 150 гр	473,31824	0,01752	0,02515	0,03234	0,15
7.10/10/1	Чай 180 гр,	34,37858	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,66667	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
7.208	Печенье 10 гр	36,56787	0,00082	0,00041	0,00607	0,01
		590,93137	0,01987	0,02575	0,05660	0,36000
	Всего		0,06	0,06	0,18	1,51

Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Выход блюда
	2. Вторник					
	15.00					
7.082	Снежок 150гр.	125,72220	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
	Завтрак					
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	222,86882	0,01177	0,01508	0,00379	0,15
7.189-9	Батон 35 гр	83,15385	0,00270	0,00105	0,01866	0,04
7.435/2	Сыр 10 гр	32,76308	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
7.022-3	Чай с лимоном 200г	39,94949	0,00004	0,00000	0,00930	0,20
	10-00					
7.183-1	Банан 100 гр	36,22826	0,00854	0,1281	1,86172	0,1
	Сок фруктовый 80 гр	37,33333	0,00040	0,00008	0,00808	0,08

	Обед					
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	137,09333	0,00649	0,00656	0,01121	0,20
7.11/7/1	Тефтели рыбные в соусе 120 гр.	22637,71	1,05409	1,41542	1,30761	0,12
7.179	Рис припущенный с овощами 130 гр	168,11044	0,00295	0,00605	0,02334	0,13
7.367-2	Огурец консервированный 50 гр	840,97	0,00564	0,04821	0,14585	0,05
7.115/1	Компот из сухофруктов.	70,93835	0,00049	0,00003	0,01598	0,2
7.003-9	Хлеб ржаной 33 гр	7158,55	0,04706	0,25885	1,6394	0,033
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник					
7.354	Чай с сахаром 200г	49,81143	0,00	0,00	0,01181	0,20
7.066	Каша манная молочная со сливочным маслом 200г	176,18967	0,00453	0,00675	0,02107	0,20
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
7.085/1	Пирожок с яблоками	21378,37	0,75285	0,44061	2,73011	0,08
	Всего	1421,67518	1,15405	1,89583	5,09415	46,78000

Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Выход блюда
	3. Среда					
	15.00					
7.363	Ряженка 150гр.	127,23692	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
	Завтрак					
7.н119с	Каша пшеничная молочная с маслом	184,06303	0,00554	0,00675	0,02103	0,20
7.189-9	Батон 35 гр	9047,5	0,1146	0,29414	2,03606	0,035
7.285	Какао с молоком 200г	113,27349	0,00322	0,00326	0,01600	0,20
2021/01/3	Масло сливочное 5гр	2858,24	0,21574	0,2093	0	0,005
			0,18	0,26	1,02	252,14
	10-00					
7.031-3	Сок фруктовый 80 гр	4802,4	0,01036	0,0518	1,04636	0,08
7.346	Яблоко 100гр	4885,2	0,04302	0,04302	1,26924	0,1
	Обед					
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом 60гр.	33,02221	0,00061	0,00258	0,00265	0,06
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	113,84061	0,00402	0,00306	0,00306	0,20
7.14/8/3	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 70 гр.	166,59455	0,00995	0,01002	0,00481	0,07
7.н76с/2	Капуста тушеная 130 г.	0,00481	0,00352	0,00283	0,01755	0,15
7.115/1	Компот из сухофруктов. 200г	70,93835	0,00049	0,00003	0,01598	0,20
7.003-9	Хлеб ржаной 33 гр	57,96582	0,00209	0,00038	0,01321	0,033
			0,06	0,14	0,83	572,09
	Полдник					
7.н066-5	Запеканка из творога с яблоками 130гр.	395,95637	0,01476	0,02584	0,02581	0,13
7.051	Хлеб пшеничный 25 гр	61,43430	0,00200	0,00024	0,01317	0,025
7.085/1	Повидло 20гр.	21378,37	0,75285	0,44061	2,73011	0,02
7.10/10/1	Чай 180 гр,	3445,11	0	0	0,81736	0,18
			0,67	0,51	3,07	0,16
	Всего		0,90	0,91	4,92	824,38

Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Выход блюда
	4. Четверг					
	15.00					
7.082	Снежок 150гр.	125,72220	0,00389	0,0047923	0,016324	0,15

	Завтрак					
7.н123с2	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом 200г	189,58788	0,00537	0,00795	0,02311	0,20
7.084	Кофейный напиток на молоке 200г	111,32101	0,00284	0,00282	0,01589	0,20
7.189-9	Батон 35 гр	10692,5	0,13545	0,34766	2,4065	0,035
7.435/6	Сыр 7 гр	2837,12	0,21401	0,20763	0	0,007
			0,19	0,28	1,21	314,58
	10-00					
7.183-1	Банан 100 гр	63,39877	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
	Сок фруктовый 80 гр	37,33333	0,00040	0,00008	0,00808	0,08
	Обед					
7.098/3	Помидор порционный 50 гр	11,77768	0,00056	0,00010	0,00253	0,04
7.н145	Щи со сметаной 180г	57,82081	0,00154	0,00249	0,00753	0,18
7.256/3	Гуляш из отварного мяса 80г	120,12586	0,01150	0,01005	0,00452	0,08
7.153	Картофельное пюре 150г	150,45737	0,00320	0,00520	0,01995	0,15
7.115/1	Компот из сухофруктов 200г	70,93835	0,00049	0,00003	0,01598	0,20
7.003-1	Хлеб ржаной 35 гр	64,13210	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,33	0,72	0,85	486,15
	Полдник					
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 180 г.	127,88121	0,00421	0,00514	0,01427	0,18
7.354/1	Чай с сахаром 200 гр	49,76768	0,00000	0,00000	0,01181	0,20
7.118р/2	Булочка с корицей 50г	30204,93	0,66989	0,7097	4,70923	0,05
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,66667	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
			0,36	0,45	2,89	144,88
	Всего		0,89	1,45	4,95	945,65

Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Выход блюда
	5. Пятница					
	15.00					
7.270/1/4	Биойогурт 140 г	159,977528	0,0042	0,00479	0,0266	0,14
	Завтрак					
7.084/1	Кофейный напиток на молоке 200г	85,9145882	0,001487412	0,001408	0,014727	0,20
7.189-9	Батон 35 гр	9870	0,12495	0,32071	2,21995	0,035
7.н123с-2	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом 200г	194,90030	0,00577	0,00746	0,02406	0,20
2021/01/3	Масло сливочное 5гр	4675	0,5115	0,0031	0,00496	0,005
			0,34	0,17	1,12	296,52
	10-00					
7.031-8	Сок фруктовый 85 гр	4839,2	0,01044	0,05218	1,05394	0,085
7.183-1	Банан 100 гр	63,3987654	0,00105	0,00007	1,76711	0,1
			0,01	0,09	1,41	0,09
	Обед					
7.423	Суп рыбный с крупой 200г	136,77596	0,00841	0,00284	0,01732	0,20
7.15/8/1	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые 70 гр.	167,601529	0,010239059	0,0105656	0,003545	0,07
7.н113-2	Свекла, тушенная со сметаной 150г	116,01010	0,00241	0,00465	0,01736	0,15
7.115/1	Компот из сухофруктов 150г	57,81500	0,00037	0,00002	0,01327	0,15
7.003-9	Хлеб ржаной 33 гр	7411,95	0,04874	0,26809	1,69792	0,033
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,03	0,15	0,87	405,73
	Полдник					
7.132	Макаронные изделия в молоке с маслом 200г	160,68818	0,00517	0,00627	0,01805	0,20
7.120-2	Мармелад 28 гр	9815,5	0	0,01329	2,54465	0,028

7.354	Чай с сахаром 200 гр	49,8114286	0	0	0,011806	0,20
7.050	Хлеб пшеничный 25 гр	58,3988764	0,0019	0,0002251	0,012525	0,03
			0,03	0,01	1,28	283,89
	Всего		0,41	0,41	4,67	986,23

Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Выход блюда
	6. Понедельник					
	15.00					
7.363-2	Ряженка 140 г	118,961013	0,004193291	0,0083866	0,005731	0,14
	Завтрак					
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом 200г	195,57576	0,00583	0,00857	0,02194	0,20
2021/01/3	Масло сливочное 5гр	37,8202247	0,5115	0,0041251	0,00004	0,01
7.189-9	Батон 35 гр	83,24096	0,00270	0,00105	0,01866	0,04
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке 180г	93,67273	0,00178	0,00180	0,01511	0,18
			0,03	0,14	0,01	436,20
	10-00					
7.031-8	Сок фруктовый 85 гр	38,03150	0,00041	0,00008	0,00829	0,08
			0,00	0,00	0,00	0,04
	Обед					
7.037с/3	Рассольник "Ленинградский" с мясом кури со сметаной 200г	121,68606	0,00674	0,00343	0,01395	0,20
7.н070-3	Жаркое по-домашнему с мясом кури 200г	298,731728	0,019552099	0,0087549	0,029497	0,2
7.003-1	Хлеб ржаной 35 гр	8172,15	0,05376	0,29568	1,87264	0,035
7.063	Напиток из шиповника 200г	0,15	0,01	0,00	0,00	0,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,45	1,06	2,31	197,80
	Полдник					
7.185/1	Повидло 15г	4320	0	0,00691	1,14048	0,015
7.10/10/1	Чай 180 гр,	4263,75	0	0	1,01353	0,18
7.14/5	Запеканка из творога с рисом 120г	345,81253	0,01476	0,02216	0,02155	0,12
7.308/6	Печенье 20 гр	11450	0,12896	0,25792	1,90464	0,02
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	4620	0,01787	0,15086	0,99449	0,015
	Всего		0,49	1,14	2,82	634,05

Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Выход блюда
	7. Вторник					
	15.00					
7.075	Снежок 150 г	125,72220	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
	Завтрак					
7.н038/6	Омлет натуральный 120 гр.	21846,04	1,47644	1,17008	0,37596	0,12
7.022-4	Чай с лимоном 180г	49,75215	0,00004	0,00000	0,01164	0,18
7.189-9	Батон 35 гр	9870	0,12495	0,32071	2,21995	0,035
2021/01/3	Масло сливочное 5гр	4675	0,5115	0,0031	0,00496	0,005
			1,06	0,75	2,10	0,18
	10-00					
7.344	Яблоко 110 гр.	5450,85	0,04801	0,04801	1,41638	0,11
7.031-3	Сок фруктовый 80 гр	4765,6	0,01028	0,0514	1,03824	0,08

		10216,45000	0,05829	0,09941	2,45462	0,19000
	Обед					
7.101-1	Суп картофельный 200г	104,89544	0,00161	0,00420	0,01322	0,20
7.355/1	Биточки рыбные 70 гр	17778,38	0,72619	1,63134	0,76466	0,07
7.003-1	Хлеб ржаной 35 гр	64,15190	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
7.115/1	Компот из сухофруктов 200г	39,52043	0,00043	0,00009	0,00859	0,20
7.20/1/3	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	54,59485	0,00055	0,00370	0,00422	0,05
7.10/4/2	Каша перловая вязкая с маслом сливочным 150г	197,686914	0,004560864	0,005969	0,027809	0,15
		18239,22953	0,73565	1,64571	0,83313	0,70500
	Полдник					
7.н124с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 200г	183,58250	0,00496	0,00717	0,02078	0,20
7.10/10/1	Чай 180 гр,	4263,75	0	0	1,01353	0,18
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	217,39602	0,00533	0,00627	0,02980	0,07
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,69677	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
			0,03	0,01	0,01	471,87
			4,77	5,75	12,38	472,95
	Всего					

Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Выход блюда
	8. Среда					
	15.00					
7.075	Ряжека 150 г	127,37639	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
	Завтрак					
7.435/6	Сыр 7 гр	2791,36	0,21056	0,20428	0	0,007
7.21/2/2	Суп молочный с лапшой 0,18	94,68333	0,00296	0,00344	0,01127	0,18
7.189-9	Батон 35 гр	9870	0,12495	0,32071	2,21995	0,035
7.285/4	Какао с молоком 200г	96,29193	0,00243	0,00242	0,01471	0,20
			0,18	0,27	1,12	89,79
	10-00					
7.031-3	Сок фруктовый 80 гр	4802,4	0,01036	0,0518	1,04636	0,08
7.346	Яблоко 90гр	4885,2	0,04302	0,04302	1,26924	0,09
		9687,60000	0,05338	0,09482	2,31560	0,17000
	Обед					
7.288/1	Салат из помидоров 60 гр	42,62118	0,00075	0,00313	0,00328	0,06
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	87,44859	0,00207	0,00389	0,00926	0,20
7.34/2/4	Гренки 15 гр	5114,34	0,01739	0,15688	1,00118	0,015
7.н177	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски 80г	24512,12	1,52115	1,65971	0,4127	0,08
7.3/4/3	Каша гречневая вязкая 150г	140,26404	0,00377	0,00393	0,02322	0,15
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	6407,4	0,04212	0,23166	1,46718	0,03
7.115/1	Компот из сухофруктов.	75,45831	0,00049	0,00003	0,01708	0,02
		36379,65212	1,58774	2,05922	2,93389	0,55500
	Полдник					
7.16/5	Запеканка из творога с яблоками 130	395,43909	0,01474	0,02583	0,02581	0,13
7.144/1	Хлеб пшеничный 25 гр.	58,50987	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
7.10/10/1	Чай 180 гр,	3361,73	0	0	0,79775	0,18
7.185/1	Повидло.	4320	0	0,00691	1,14048	0,015
7.308/6	Печенье 20 гр	11266,8	0,12688	0,25376	1,87392	0,02
		19402,47896	0,14352	0,28672	3,85048	0,37000
	Всего	621,94659	0,01972	0,02695	0,08856	46,01650

Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Выход блюда
	9. Четверг					
	Завтрак					0,2
7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом 200 гр	178,37108	0,00467	0,00682	0,02121	0,005
2021/01/3	Масло сливочное 5гр	4749,8	0,51975	0,00315	0,00504	0,035
7.189-9	Батон 35 гр	10692,5	0,13545	0,34766	2,4065	0,2
7.084	Кофейный напиток на молоке 200г	111,32101	0,00284	0,00282	0,01589	0,23500
		10803,82101	0,13829	0,35048	2,42239	
	10:00					0,09
7.183-3	Банан 105гр	7032,78	0,00781	0,11718	1,70302	0,085
7.031-8	Сок фруктовый 80 гр	4786,3	0,01032	0,0516	1,04232	0,04
			0,01	0,03	0,52	
	Обед					0,20
7.82р	Запеканка картофельная с печенью 200г	336,64404	0,02473	0,01210	0,02529	0,06
7.017/2	Зеленый горошек 60 гр	24,14211	0,00172	0,00010	0,00350	0,20
7.47с/7	Суп-лапша с мясом со сметаной 200г	154,72687	0,00698	0,00759	0,01121	0,20
7.063	Напиток из шиповника 200г	75,91919	0,00032	0,00000	0,01817	0,03
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	6561,25	0,04314	0,23727	1,50271	0,00
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,05	0,21	0,93	473,79
	Полдник					0,05
7.6/12/9	Булочка дорожная, 50 г	19321,75	0,41667	0,53024	3,41265	0,015
7.049	Хлеб пшеничный 15 гр	4620	0,01787	0,15086	0,99449	0,18
7.н253/3	Рис в молоке со сливочным маслом 180 г.	124,17500	0,00409	0,00510	0,01324	0,18
7.10/10/1	Чай 180 гр,	4331,97	0	0	1,02988	0,42500
		28397,89500	0,43863	0,68620	5,45026	238,11250
	Всего	511,51685	0,00912	0,01373	0,10763	

Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Выход блюда
	10. Пятница					
	Завтрак					0,15
7.43-2/4	Макаронные изделия отварные с сыром 150 гр	232,38237	0,00699	0,00609	0,03263	0,035
7.189-9	Батон 35 гр	9870	0,12495	0,32071	2,21995	0,2
7.084	Кофейный напиток на молоке 200г	111,32101	0,00284	0,00282	0,01589	0,005
2021/01/3	Масло сливочное 5гр	4562,8	0,49913	0,00303	0,00484	0,39000
		14776,50338	0,63391	0,33264	2,27331	
	10:00					0,085
7.031-8	Сок фруктовый 85 гр	4839,2	0,01044	0,05218	1,05394	0,11
7.183-3	Банан 110 гр	69,70952	0,00116	0,00008	0,01679	0,19500
		4908,90952	0,01160	0,05226	1,07073	
	Обед					0,05
7.014-4	Огурец свежий порционный 50 гр	7,09947	0,00040	0,00005	0,00190	0,20
7.254	Борщ с мясом со сметаной 200г	132,33341	0,00317	0,00349	0,02153	0,18
7.117-7	Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски 180г.	41627,06	1,57479	2,66039	3,27847	0,20
7.115/1	Компот из сухофруктов 200г	70,93835	0,00049	0,00003	0,01598	0,035
7.003-1	Хлеб ржаной 35 гр	67,29487	0,00242	0,00044	0,01535	0,00
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
		41897,63164	1,58088	2,66435	3,33134	0,61500
	Полдник					0,18
7.2/4/1	Каша гречневая молочная со сливоч. Маслом 180г	191,71250	0,00557	0,00565	0,02895	0,02
7.308/6	Печенье 20 гр	11175,2	0,12584	0,25168	1,85856	

7.10/10/1	Чай 180 гр,	4161,42	0	0	0,98901	0,18
7.049	Хлеб пшеничный 25 гр	58,50987	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
		15586,84237	0,13331	0,25756	2,88904	0,40500
	Всего	771,73437	0,02360	0,03307	0,09565	1,63000

Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Выход блюда
	11. Понедельник					
	Завтрак					
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,2	0,01	0,00	0,00	208,16
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00	37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	94,00
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2	0,01	0,00	0,00	111,18
			0,03	0,01	0,01	450,74
	10-00					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00	64,40
			0,01	0,00	0,00	64,40
	Обед					
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	0,00	0,00	0,00	72,41
7.55с/5	Суп геркулесовый с курой	0,2	0,01	0,00	0,00	119,03
7.40/6	Сосиски отварные 60 гр	0,06	0,00	0,01	0,00	159,60
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	0,01	0,00	0,00	109,02
7.024	Кисель из кураги	0,2	0,01	0,00	0,00	94,81
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,01	0,01	591,06
	Полдник					
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00	85,68
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0,12	0,01	0,01	0,01	309,93
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00	0,00	0,00	24,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,02	0,01	0,01	465,81
	Всего		0,10	0,03	0,03	1572,01

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	12. Вторник					
	Завтрак					
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,15	0,00	0,01	0,01	221,50
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,00	0,00	0,00	33,44
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	94,00
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	0,01	0,00	0,00	54,71
			0,02	0,01	0,01	403,65
	10-00					
7.312	Мандарины 120 гр	0,12	0,00	0,00	0,00	39,71
			0,00	0,00	0,00	39,71
	Обед					
7.143	Салат из свеклы с чесноком	0,06	0,00	0,00	0,00	43,41
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0,2	0,00	0,00	0,00	114,81
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0,08	0,00	0,00	0,01	85,00
7.64с	Картофельное пюре.	0,15	0,01	0,00	0,00	144,21
7.115	Компот из сухофруктов	0,2	0,01	0,00	0,00	77,82

7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,01	0,01	501,45
	Полдник					
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом	0,15	0,01	0,00	0,00	154,93
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01	0,00	0,00	130,05
7.150/2	Ватрушка с повидлом 70 гр	0,07	0,02	0,00	0,00	222,80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,04	0,01	0,01	553,98
	Всего		0,10	0,03	0,03	1498,78

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	13. Среда					
	Завтрак					
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0,2	0,01	0,00	0,00	105,59
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	94,00
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,00	0,00	0,00	33,44
7.285	Какао с молоком	0,2	0,01	0,00	0,00	112,53
			0,02	0,01	0,01	345,56
	10-00					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00	64,40
			0,01	0,00	0,00	64,40
	Обед					
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0,06	0,00	0,00	0,00	43,26
	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	0,2	0,00	0,00	0,00	70,04
7.368-2	Греча с овощами.	0,15	0,01	0,00	0,00	173,83
7.197	Компот из яблок	0,2	0,01	0,00	0,00	62,29
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.34/8/1	Оладьи из печени 80 гр	0,08	0,00	0,00	0,01	185,75
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,01	0,01	571,35
	Полдник					
7.363	Ряженка 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00	128,52
	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0,12	0,01	0,01	0,01	340,11
7.13/5/2						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00	0,00	0,00	24,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,02	0,02	0,01	538,83
	Всего		0,09	0,03	0,03	1520,14

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	14. Четверг					
	Завтрак					
7.19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом	0,2	0,01	0,00	0,00	210,78
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00	37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	94,00
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	0,01	0,00	0,00	49,27
			0,03	0,01	0,00	391,45
	10-00					
7.303	Яблоко 170 гр	0,17	0,01	0,00	0,00	72,00

			0,01	0,00	0,00	72,00
	Обед					
7.014-3	Огурец свежий порционный 60 гр	0,06	0,00	0,00	0,00	9,10
7.н-282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	0,2	0,01	0,00	0,00	89,49
7.н041/1	Запеканка картофельная с отварным мясом .	0,23	0,01	0,01	0,01	400,75
7.110	Компот из кураги	0,2	0,01	0,00	0,00	76,46
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,01	0,01	612,00
	Полдник					
7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром 140 гр	0,14	0,02	0,00	0,00	215,31
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01	0,00	0,00	130,05
7.304-	Мармелад 30 гр	0,03	0,01	0,00	0,00	87,90
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,04	0,01	0,01	479,46
	Всего		0,12	0,02	0,03	1554,91

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	15. Пятница					
	Завтрак					
7.185	Повидло	0,02	0,01	0,00	0,00	51,25
7.12/4	Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным 200г	0,2	0,02	0,00	0,00	257,01
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	94,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	0,01	0,00	0,00	114,87
			0,04	0,01	0,01	517,13
	10-00					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00	64,40
			0,01	0,00	0,00	64,40
	Обед					
7.169	Салат картофельный с огурцом	0,06	0,00	0,00	0,00	46,47
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой.	0,2	0,01	0,00	0,00	79,15
7.н163	Котлета из говядины.	0,08	0,00	0,01	0,01	188,35
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0,15	0,01	0,00	0,00	125,20
7.063	Напиток из шиповника	0,2	0,01	0,00	0,00	75,16
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,01	0,01	550,53
	Полдник					
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00	85,68
7.22/2/3	Суп молочный с крупой 0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	85,88
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0,07	0,01	0,00	0,00	206,04
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,03	0,01	0,01	423,80
	Всего		0,12	0,02	0,03	1555,85

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	16. Понедельник					
	Завтрак					
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,2	0,01	0,00	0,00	193,62

7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	94,00
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00	37,40
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2	0,01	0,00	0,00	111,18
			0,03	0,01	0,01	436,20
	10-00					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00	64,40
			0,01	0,00	0,00	64,40
	Обед					
7.017/1	Зеленый горошек 60 гр	0,06	0,00	0,00	0,00	30,40
7.037с/4	Рассольник "Ленинградский" с мясом куры со сметаной	0,2	0,01	0,00	0,00	60,33
7.н190-3с	Гуляш из мяса куры .	0,08	0,00	0,00	0,01	57,14
7.64с	Картофельное пюре.	0,15	0,01	0,00	0,00	144,21
7.063	Напиток из шиповника	0,2	0,01	0,00	0,00	75,16
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,01	0,02	403,44
	Полдник					
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00	85,68
7.185	Повидло	0,02	0,01	0,00	0,00	51,25
7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	0,1	0,00	0,01	0,01	263,94
7.308/6	Печенье 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	91,60
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,03	0,01	0,01	538,67
	Всего		0,10	0,02	0,03	1442,71

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	17. Вторник					
	Завтрак					
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00	37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,01	94,00
7.123/1	Омлет с зеленым горошком.	0,15	0,00	0,01	0,01	176,04
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	0,01	0,00	0,00	49,27
			0,02	0,01	0,01	356,71
	10-00					
7.297	Апельсин 200 гр	0,2	0,01	0,00	0,00	68,00
			0,01	0,00	0,00	68,00
	Обед					
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	0,06	0,00	0,00	0,00	84,44
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0,2	0,00	0,00	0,00	114,81
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0,08	0,00	0,00	0,01	85,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами .	0,15	0,02	0,00	0,00	218,94
7.115	Компот из сухофруктов	0,2	0,01	0,00	0,00	77,82
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,01	0,01	617,21
	Полдник					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	0,15	0,01	0,00	0,00	145,46
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01	0,00	0,00	130,05
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0,07	0,02	0,01	0,00	292,54
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,04	0,01	0,01	614,25
	Всего		0,11	0,03	0,03	1656,16

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	18. Среда					
	Завтрак					
7.095	Каша кукурузная молочная с маслом	0,2	0,01	0,00	0,00	183,20
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,00	0,00	0,00	33,44
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	94,00
7.285	Какао с молоком	0,2	0,01	0,00	0,00	112,53
			0,03	0,01	0,01	423,17
	10-00					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00	64,40
			0,01	0,00	0,00	64,40
	Обед					
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0,06	0,00	0,00	0,00	43,26
7.255/2	Суп-пюре картофельный вегетарианский.	0,2	0,01	0,00	0,00	130,11
7.40/6	Сосиски отварные 60 гр	0,06	0,00	0,01	0,00	159,60
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	0,01	0,00	0,00	109,02
7.072	Компот из чернослива и изюма	0,2	0,01	0,00	0,00	78,26
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	0,00	0,00	0,00	41,58
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,01	0,01	598,02
	Полдник					
7.363	Ряженка 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00	128,52
7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0,12	0,01	0,01	0,01	358,47
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00	0,00	0,00	24,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,02	0,02	0,01	557,19
	Всего		0,10	0,04	0,03	1642,78

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	19. Четверг					
	Завтрак					
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0,2	0,01	0,00	0,00	105,59
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	94,00
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00	37,40
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2	0,01	0,00	0,00	113,42
			0,03	0,01	0,00	350,41
	10-00					
7.168-1	Бананы 210 гр	0,21	0,02	0,00	0,00	158,87
			0,02	0,00	0,00	158,87
	Обед					
7.275/3	Икра кабачковая .	0,06	0,00	0,00	0,00	75,03
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,2	0,01	0,00	0,00	137,34
7.н180	Рагу из овощей	0,15	0,01	0,00	0,00	80,81
7.355	Биточки рыбные	0,08	0,00	0,00	0,01	194,13
7.110	Компот из кураги	0,2	0,01	0,00	0,00	76,46
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,01	0,01	599,97
	Полдник					
7.н043/2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом .	0,15	0,01	0,00	0,00	135,38

7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01	0,00	0,00	130,05
7.309	Вафли 40 гр	0,04	0,02	0,00	0,00	140,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,04	0,01	0,01	451,63
	Всего		0,12	0,02	0,03	1560,87

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	20. Пятница					
	Завтрак					
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	0,2	0,01	0,00	0,00	212,25
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	94,00
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,00	0,00	0,00	33,44
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	0,01	0,00	0,00	54,71
			0,03	0,01	0,01	394,40
	10-00					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00	64,40
			0,01	0,00	0,00	64,40
	Обед					
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	0,00	0,00	0,00	26,70
7.н161-1	Суп из свежей рыбы	0,2	0,01	0,00	0,00	141,66
7.152	Азу	0,23	0,01	0,01	0,01	336,85
7.197	Компот из яблок	0,2	0,01	0,00	0,00	62,29
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,01	0,01	603,69
	Полдник					
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00	85,68
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0,15	0,01	0,00	0,00	101,83
7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0,07	0,01	0,00	0,00	188,51
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,03	0,01	0,01	422,21
	Всего		0,10	0,02	0,03	1484,70
	Всего в среднем за 1 день		#ССЫЛКА!	#####	#####	#ССЫЛКА!

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430577
Владелец Пономарёва Анастасия Дмитриевна
Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025