

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 277
620010, г. Екатеринбург, ул.Бородина,2а
телефон: 8(343)258-55-44, эл. адрес: mdou277@eduekb.ru
ИНН 6679037731 КПП 667901001



Утверждаю:

И.о.заведующего

МБДОУ детский сад № 277

Кузнецова И.Р.

Примерное 20-ти дневное меню для детей с 2-х до 3-х лет

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
1 день					
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	150,33000	4,43667	5,35933	17,84067	150,000
Батон с маслом 35/6 гр	127,13000	2,72533	6,00000	18,70333	35,000
Кофейный напиток на сгущеном молоке	77,40667	1,48200	1,49600	12,59533	150,000
Итого:	354,86667	8,64400	12,85533	49,13933	335,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 30гр.	47,39533	0,82800	2,97467	3,24800	30,000
Суп-лапша с мясом куры со сметаной .	88,25133	5,57867	2,93200	8,40400	150,000
Бигус с мясом куры	153,86000	16,10467	5,69333	7,78467	180,000
Компот из кураги	62,75000	0,44000	0,00000	15,38733	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	388,45666	24,27134	11,84000	43,18400	533,000
Полдник					
Запеканка из творога с рисом 80 гр	220,05333	9,74733	14,56000	12,87400	80,000
Повидло	40,10333	0,06067	0,00000	10,50867	15,000
Чай с сахаром ..	36,88933	0,00000	0,00000	8,85467	150,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13533	7,51533	15,000
Итого:	331,69599	10,94800	14,69533	39,75267	260,000
Всего:	1 121,01932	44,36334	39,49066	142,17600	1 228,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
2 день					
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	166,41000	4,41333	4,21067	24,88667	150,000
Батон с маслом слив	119,65000	2,72067	5,17533	18,69533	40,000
Сыр 6 гр	19,47733	1,43533	1,47933	0,00000	6,000
Какао с молоком	86,54000	2,33267	2,40667	12,80733	150,000
Итого:	392,07733	10,90200	13,27200	56,38933	346,000
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Итого:	28,00000	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Обед					
Борщ с мясом со сметаной 150 гр	98,17600	4,72600	4,78400	7,96533	150,000
Биточки рыбные	117,13467	11,25933	4,55867	5,39267	60,000
Картофельное пюре.	113,48000	2,37467	3,01133	17,54267	120,000
Напиток из шиповника 150 гр	67,60000	0,35933	0,00000	16,36000	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	432,59067	20,03933	12,59400	55,62067	503,000
Полдник					
Омлет натуральный 110 гр.	159,98533	8,48533	10,93600	2,76867	110,000
Чай с сахаром.	36,88933	0,00000	0,00000	8,85467	150,000
Зефир 20 гр	60,80000	0,16000	0,00000	15,70000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13533	7,51533	15,000
Итого:	292,32466	9,78533	11,07133	34,83867	295,000
Всего:	1 144,99266	41,35666	37,07733	154,05867	1 244,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
3 день					
Завтрак					
Каша овсяная молочная с маслом сливочным 150г	169,56000	5,09000	5,92667	23,89067	150,000
Батон с маслом слив	119,65000	2,72067	5,17533	18,69533	40,000
Сыр 9 гр	29,09867	2,15267	2,21933	0,00000	9,000
Какао с молоком	86,54000	2,33267	2,40667	12,80733	150,000
Итого:	404,84867	12,29601	15,72800	55,39333	349,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью 30 гр	16,98200	0,33000	1,25067	1,44333	30,000
Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,15	57,44933	1,00800	2,11867	7,72267	150,000
Голубцы ленивые в молочном соусе 0,18	220,91533	12,63867	11,83533	12,96467	180,000
Компот из яблок 150г	46,46133	0,05467	0,05133	11,09533	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	378,00799	15,35134	15,49600	41,58600	533,000
Полдник					
Кефир 100 г	55,92533	2,79533	3,19467	4,09333	100,000
Сгущенное молоко 15 гр	49,06667	1,10600	1,30533	8,60133	15,000
Пудинг творожный с изюмом 120 гр	314,28333	14,90533	18,07600	15,27333	120,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13533	7,51533	15,000
Итого:	453,92533	19,94666	22,71133	35,48332	250,000
Всего:	1 282,78199	48,09401	54,03533	142,56265	1 232,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
4 день					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	173,61000	4,83667	4,73867	23,46733	150,000
Батон с маслом	88,67000	1,94533	4,05000	13,35733	29,000
Чай с молоком 150 гр	50,69600	0,98733	1,05600	8,41533	150,000
Итого:	312,97600	7,76933	9,84467	45,23999	329,000
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,60000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Итого:	39,60000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Обед					
Огурец консервированный 30 гр	3,90000	0,22533	0,02667	0,68267	30,000
Щи с мясом со сметаной 150 гр	109,65800	6,23800	5,99200	5,95867	150,000
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	89,45533	8,64667	7,53933	3,55533	60,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	133,12800	3,67133	3,62733	22,59733	120,000
Компот из сухофруктов.	57,88667	0,36667	0,02000	13,26600	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	430,22800	20,46800	17,44533	54,42000	533,000
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	85,16600	2,84333	3,58867	9,05600	120,000
Чай с сахаром.	36,88933	0,00000	0,00000	8,85467	150,000
Пряник 20 гр	70,00000	0,96000	0,56000	15,54000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13533	7,51533	15,000
Итого:	226,70533	4,94333	4,28400	40,96600	305,000
Всего:	1 009,50933	33,53266	31,92600	151,00999	1 267,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
5 день					
Завтрак					
Каша манная молочная со сливоч. маслом	127,29933	3,54533	4,53467	16,13067	150,000
Батон с маслом слив	119,65000	2,72067	5,17533	18,69533	40,000
Кофейный напиток с молоком	87,97667	2,10267	2,11200	12,87667	150,000
Итого:	334,92600	8,36867	11,82200	47,70267	340,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Помидор порционный	8,14200	0,38933	0,07067	1,77000	30,000
Суп крестьянский с мясом куры со сметаной.	113,39267	5,03467	5,45333	9,07933	150,000
Жаркое по - домашнему 180г	268,40933	18,02600	17,78733	20,41000	180,000
Компот из яблок и кураги 150 гр	52,78667	0,19467	0,01067	12,78800	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13533	7,51533	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	513,58067	26,10467	23,69733	59,92266	548,000
Полдник					
Пюре из гороха со сливочным маслом.	149,12000	7,72667	3,60800	19,43067	120,000
Чай с сахаром 150 гр	36,88933	0,00000	0,00000	8,85467	150,000
Сдоба обыкновенная 60 гр	212,19800	5,62600	4,08200	33,78733	60,000
Итого:	398,20733	13,35267	7,69000	62,07267	330,000
Всего:	1 292,71400	48,32601	43,30933	179,79800	1 318,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
6 день					
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	139,77000	4,41333	5,91667	16,39778	150,000
Батон с маслом слив	119,65000	2,72111	5,17556	18,69556	40,000
Чай с сахаром.	37,05778	0,00000	0,00000	8,85444	150,000
Итого:	296,47778	7,13444	11,09223	43,94778	340,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 30гр.	41,63889	0,56889	1,85667	4,75444	30,000
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	45,51444	0,87778	2,27444	4,78778	150,000
Гуляш из мяса куры	119,76778	8,08222	8,54111	2,41667	60,000
Макаронные изделия отварные с овощами 130г	187,55444	4,56222	3,52333	31,59778	130,000
Кисель из кураги 150 гр,	97,43222	0,73889	0,00556	23,57000	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	528,10777	16,15000	16,44111	75,48667	543,000
Полдник					
Запеканка из творога с морковью 120 гр	323,32111	13,46667	23,21889	15,61111	120,000
Сгущеное молоко 15 гр	49,06667	1,10556	1,30556	8,60111	15,000
Чай с сахаром.	37,05778	0,00000	0,00000	8,85444	150,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13556	7,51556	15,000
Итого:	444,09556	15,71223	24,66001	40,58222	300,000
Всего:	1 314,68111	39,49667	52,29335	170,11667	1 283,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
7 день					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	130,26000	3,71250	4,83625	15,58250	150,000
Батон с маслом	88,67000	1,94500	4,05000	13,35750	29,000
Какао с молоком	86,54000	2,33250	2,40625	12,80625	150,000
Итого:	305,47000	7,99000	11,29250	41,74625	329,000
Завтрак второй					
Банан 100 гр	62,30000	1,05000	0,07000	15,26000	100,000
Итого:	62,30000	1,05000	0,07000	15,26000	100,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью 30 гр	17,47000	0,32875	1,25000	1,44375	30,000
Свекольник вегетарианский со сметаной 150 гр	74,17375	1,31125	2,94375	10,28250	150,000
Биточки рыбные	120,76125	11,53875	4,79375	5,40875	60,000
Рис припущенный с овощами	125,59625	2,27250	4,41375	17,99500	100,000
Компот из изюма	71,68000	0,16875	0,00000	17,46875	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	445,88125	16,94000	13,64125	60,95875	513,000
Полдник					
Омлет с кукурузой консервированной 120 г.	161,65375	8,11125	8,50000	9,18000	120,000
Чай с сахаром ..	36,95250	0,00000	0,00000	8,85500	150,000
Зефир 20 гр	60,80000	0,16000	0,00000	15,70000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	294,05625	9,41125	8,63500	41,25000	305,000
Всего:	1 107,70750	35,39125	33,63875	159,21500	1 247,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
8 день					
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	128,27500	3,89375	4,88125	16,82375	150,000
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,97000	4,41000	9,37625	18,71875	50,000
Какао с молоком	86,54000	2,33250	2,40625	12,80625	150,000
Итого:	379,78500	10,63625	16,66375	48,34875	350,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Огурец свежий порционный	4,28750	0,24500	0,03000	1,16250	30,000
Суп гороховый с мясом со сметаной.	113,30500	5,99375	4,36000	10,66375	150,000
Жаркое по - домашнему 180г	268,66500	18,02625	17,78750	20,41000	180,000
Компот из яблок и чернослива 150 гр	53,06250	0,09250	0,01000	12,77875	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	475,52000	25,67750	22,42750	53,37500	533,000
Полдник					
Йогурт питьевой 100 г	84,89375	4,99250	3,19500	8,48625	100,000
Сгущеное молоко 15 гр	49,20000	1,10625	1,30500	8,60125	15,000
Лапшевник с творогом 120 гр.	313,24875	14,64125	18,17000	14,62875	120,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	481,99250	21,88000	22,80500	39,23125	250,000
Всего:	1 383,29750	58,69375	61,99625	151,05500	1 233,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
9 день					
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	166,41000	4,41364	4,21182	24,88727	150,000
Батон с маслом слив	119,65000	2,72091	5,17545	18,69545	40,000
Чай с молоком 150 гр	50,74909	0,98727	1,05636	8,41455	150,000
Итого:	336,80909	8,12182	10,44363	51,99727	340,000
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Итого:	28,00000	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Обед					
Уха рыбацкая 0,150	82,80636	5,12091	1,74273	8,27727	150,000
Печень говяжья по-строгановски	78,65636	8,68818	3,80727	0,51000	60,000
Картофельное пюре 130 гр	124,71909	2,61909	3,28364	19,29727	110,000
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,54273	0,36636	0,02000	10,54182	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13545	7,51545	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	403,57454	19,25454	9,22909	54,50181	508,000
Полдник					
Рис в молоке со сливочным маслом 120 г.	80,73636	2,72364	3,40091	8,82636	120,000
Чай с сахаром.	36,86636	0,00000	0,00000	8,85455	150,000
Ватрушка со сметаной 60 гр	255,47909	5,90273	9,22818	31,40000	60,000
Итого:	373,08181	8,62637	12,62909	49,08091	330,000
Всего:	1 141,46544	36,63273	32,44181	162,78999	1 278,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
10 день					
Завтрак					
Каша из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") со сливочным маслом	126,40000	3,68750	4,05000	16,75500	150,000
Батон с маслом слив	119,65000	2,72000	5,17500	18,69500	40,000
Кофейный напиток на молоке	84,69000	2,10250	2,11250	12,65000	150,000
Итого:	330,74000	8,51000	11,33750	48,10000	340,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Помидор порционный	8,13625	0,39000	0,07125	1,77000	30,000
Борщ с мясом со сметаной 150 гр	97,90750	4,72750	4,78250	7,96500	150,000
Рагу из овощей 130г	96,49125	2,04000	3,27875	14,13375	130,000
Фрикадельки мясные паровые	149,89500	10,49375	10,34750	0,00625	60,000
Напиток из шиповника 150 гр	67,50000	0,36000	0,00000	16,36000	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	456,13000	19,33125	18,72000	48,59500	543,000
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	199,31000	6,05625	5,27250	28,27500	130,000
Чай с сахаром 150 гр	36,95250	0,00000	0,00000	8,85500	150,000
Печенье 30 гр	137,40000	3,12000	1,56000	23,04000	30,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	408,31250	10,31625	6,96750	67,68500	325,000
Всего:	1 241,18250	38,65750	37,12500	174,48000	1 308,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
11 день					
Завтрак					
Каша ячневая на концентр.молоке со сливоч.маслом.	139,19462	3,99923	5,06846	16,71000	150,000
Батон с маслом слив	119,65000	2,72077	5,17538	18,69538	40,000
Кофейный напиток на сгущеном молоке	77,42615	1,48231	1,49615	12,59538	150,000
Итого:	336,27077	8,20231	11,73999	48,00076	340,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30гр.	35,22692	0,41615	2,23308	3,16846	30,000
Суп картофельный с мясом птицы	65,36077	4,27538	1,39769	8,13538	150,000
Бигус с мясом куры	153,87538	16,10308	5,69308	7,77769	180,000
Кисель из кураги	81,51692	0,44385	0,00385	19,56385	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	372,17999	22,55846	9,56770	47,00538	533,000
Полдник					
Кефир 100 г	55,91385	2,79538	3,19462	4,09308	100,000
Сгущеное молоко 15 гр	49,23077	1,10615	1,30538	8,60154	15,000
Запеканка творожная 100 гр	263,39538	12,63308	16,38385	9,29231	100,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13538	7,51538	15,000
Итого:	403,19000	17,67461	21,01923	29,50231	230,000
Всего:	1 157,64076	48,93538	42,42692	134,60845	1 203,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
12 день					
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	128,21182	3,89455	4,88182	16,82364	150,000
Сыр 6 гр	19,52000	1,43545	1,47909	0,00000	6,000
Батон с маслом слив	119,65000	2,72091	5,17545	18,69545	40,000
Какао с молоком	86,54000	2,33273	2,40636	12,80727	150,000
Итого:	353,92182	10,38364	13,94272	48,32636	346,000
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,60000	0,35182	0,35182	10,38364	100,000
Итого:	39,60000	0,35182	0,35182	10,38364	100,000
Обед					
Огурец свежий порционный 30 гр	4,28909	0,24455	0,03091	1,16273	30,000
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	102,53273	3,97000	4,20636	10,46182	150,000
Тефтели рыбные	101,34727	9,32000	2,68364	3,94636	60,000
Рис припущенный с овощами .	172,94273	3,18818	5,75909	25,42273	120,000
Компот из сухофруктов.	57,91273	0,36636	0,02000	13,26636	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	475,22455	18,40909	12,94000	62,62000	533,000
Полдник					
Омлет натуральный 110 гр.	158,90636	8,42727	10,88727	2,76545	110,000
Чай с лимоном.	46,80000	0,03364	0,00364	11,07636	150,000
Печенье 20 гр	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13545	7,51545	15,000
Итого:	331,95636	11,68091	12,06636	36,71726	295,000
Всего:	1 200,70273	40,82546	39,30090	158,04726	1 274,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
13 день					
Завтрак					
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	108,59500	2,46286	3,66571	14,32786	150,000
Батон с маслом	88,67000	1,94500	4,05000	13,35714	29,000
Какао с молоком	86,54000	2,33286	2,40714	12,80786	150,000
Итого:	283,80500	6,74072	10,12285	40,49286	329,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат картофельный с огурцом 45 гр	37,17929	0,65714	1,58214	4,70643	45,000
Щи со сметаной.	51,28786	1,30929	2,29571	6,13286	150,000
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	88,93214	8,64714	7,53929	3,55357	60,000
Макаронные изделия отварные с овощами 130г	186,46000	4,56286	3,52357	31,59929	130,000
Компот из яблок 150г	46,32000	0,05429	0,05143	11,09500	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	446,37929	16,55072	15,23214	65,44715	558,000
Полдник					
Запеканка из творога с морковью 100 гр	267,79571	11,11571	19,25214	13,00357	100,000
Сгущенное молоко 15 гр	49,14286	1,10571	1,30571	8,60143	15,000
Чай с сахаром.	37,08786	0,00000	0,00000	8,85500	150,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	388,67643	13,36142	20,69285	37,97500	280,000
Всего:	1 164,86072	37,15286	46,14784	154,01501	1 267,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
14 день					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	173,61000	4,83643	4,73857	24,23143	150,000
Батон с маслом слив	119,65000	2,72000	5,17500	18,69500	40,000
Чай с сахаром ..	37,08786	0,00000	0,00000	8,85500	150,000
Итого:	330,34786	7,55643	9,91357	51,78143	340,000
Завтрак второй					
Банан 100 гр	62,30000	1,05000	0,07000	15,26000	100,000
Итого:	62,30000	1,05000	0,07000	15,26000	100,000
Обед					
Огурец свежий порционный 30 гр	4,28000	0,24500	0,03071	1,16286	30,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	78,61571	1,35786	3,33429	10,33786	150,000
Запеканка картофельная с отварным мясом .	267,90714	18,29571	16,85571	21,67714	180,000
Компот из кураги	62,75000	0,44000	0,00000	15,38714	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	449,75285	21,65857	20,46071	56,92500	533,000
Полдник					
Пюре из гороха со сливочным маслом.	149,12000	7,72643	3,60857	19,43071	120,000
Чай с сахаром ..	37,08786	0,00000	0,00000	8,85500	150,000
Мармелад 15 гр	43,95000	0,06000	0,00000	11,49000	15,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	264,80786	8,92643	3,74357	47,29071	300,000
Всего:	1 107,20857	39,19143	34,18785	171,25714	1 273,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
15 день					
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	177,69000	5,11417	6,45917	21,22667	150,000
Батон с маслом слив	119,65000	2,72000	5,17500	18,69500	40,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10250	2,11167	12,87583	150,000
Итого:	385,19000	9,93667	13,74584	52,79750	340,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из помидоров 30 гр	20,51917	0,33667	1,55917	1,53000	30,000
Суп рыбный с крупой.	104,22750	6,32833	2,35083	13,08333	150,000
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".	135,92000	8,73000	8,23917	3,64833	60,000
Картофельное пюре.	113,48000	2,37500	3,01167	17,54250	120,000
Напиток из шиповника 150 гр	67,50000	0,35917	0,00000	16,35917	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	512,49667	20,58917	15,53584	68,03833	548,000
Полдник					
Суп молочный с крупой 0,100	57,75000	1,74417	2,27167	6,49917	100,000
Чай с сахаром.	36,95250	0,00000	0,00000	8,85500	150,000
Шанежка с картофелем	149,69000	3,82333	4,24417	20,88750	60,000
Итого:	244,39250	5,56750	6,51584	36,24167	310,000
Всего:	1 188,07917	36,59334	35,89752	167,17750	1 298,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
16 день					
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	139,77000	4,41308	5,91692	16,39538	150,000
Батон с маслом слив	119,65000	2,72077	5,17538	18,69538	40,000
Кофейный напиток на сгущенном молоке	77,42615	1,48231	1,49615	12,59538	150,000
Итого:	336,84615	8,61616	12,58845	47,68614	340,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Суп овощной с мясом кури	50,46462	3,52462	1,69923	4,76538	150,000
Гуляш из мяса кури	119,39308	8,08231	8,54154	2,41692	60,000
Макаронные изделия отварные с овощами.	138,61154	3,37615	2,64615	23,38538	120,000
Кисель из кураги	81,51692	0,44385	0,00385	19,56385	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13538	7,51538	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	460,83616	17,88693	13,26615	66,00691	518,000
Полдник					
Снежок 100 г	82,87231	2,59615	3,19462	10,88231	100,000
Повидлю	40,15769	0,06077	0,00000	10,50846	15,000
Запеканка творожная 100 гр	267,18000	12,68077	16,70231	9,34538	100,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	436,41000	16,85769	20,07693	40,75615	235,000
Всего:	1 280,09231	43,86078	46,03153	164,54920	1 193,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
17 день					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	130,26000	3,71357	4,83714	15,58214	150,000
Батон с маслом 40/6 гр	138,88000	3,11000	6,15000	21,36786	46,000
Чай с молоком .	75,16000	2,10571	2,25286	10,68714	150,000
Итого:	344,30000	8,92928	13,24000	47,63714	346,000
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Итого:	28,00000	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Обед					
Икра кабачковая 30 гр	36,51286	0,59929	2,69571	2,81571	30,000
Суп-пюре из разных овощей 150 гр	65,20500	1,55071	2,91214	7,19357	150,000
Тефтели рыбные из горбуши	123,41500	11,83214	5,52000	3,94500	60,000
Рис припущенный с овощами .	173,55500	3,19714	5,75857	25,48857	120,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36643	0,02000	13,26571	150,000
Гренки 10 гр	21,72000	0,74429	0,12643	4,56429	10,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	478,22286	18,29000	17,03285	57,27285	523,000
Полдник					
Омлет натуральный 120 гр.	177,06500	9,46286	12,10286	3,03214	120,000
Чай с сахаром ..	37,08786	0,00000	0,00000	8,85500	150,000
Вафли 30 гр	105,00000	0,96000	0,84000	24,27000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	365,35286	11,94286	13,12286	46,17714	320,000
Всего:	1 215,87572	39,79214	43,53571	158,29713	1 289,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
18 день					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	137,81000	3,95733	4,92467	16,45533	150,000
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,85267	4,41000	9,37600	18,71933	50,000
Какао с молоком	86,54000	2,33267	2,40667	12,80733	150,000
Итого:	389,20267	10,70000	16,70734	47,98199	350,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из помидоров 30 гр	20,82267	0,33667	1,56000	1,53000	30,000
Суп крестьянский с мясом со сметаной	127,01933	6,17533	6,55733	8,47667	150,000
Суфле из печени 60 гр	120,03800	13,89133	5,17067	1,82733	60,000
Картофельное пюре 120 гр	119,39667	2,56800	4,17133	15,97800	120,000
Компот из кураги и изюма 150 гр	46,91600	0,23400	0,00000	11,48533	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	470,39267	24,52533	17,69933	47,65733	533,000
Полдник					
Кефир 100 г	55,92533	2,79533	3,19467	4,09333	100,000
Запеканка из творога с морковью 100 гр	271,68333	11,43200	19,53800	13,02267	100,000
Сгущенное молоко 15 гр	49,06667	1,10600	1,30533	8,60133	15,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13533	7,51533	15,000
Итого:	411,32533	16,47333	24,17333	33,23266	230,000
Всего:	1 316,92067	52,19866	58,68000	138,97198	1 213,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
19 день					
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	166,41000	4,41333	4,21067	24,88667	150,000
Батон с маслом слив	119,65000	2,72067	5,17533	18,69533	40,000
Кофейный напиток с молоком	87,97667	2,10267	2,11200	12,87667	150,000
Итого:	374,03667	9,23667	11,49800	56,45867	340,000
Завтрак второй					
Банан 100 гр	62,30000	1,05000	0,07000	15,26000	100,000
Итого:	62,30000	1,05000	0,07000	15,26000	100,000
Обед					
Борщ с мясом со сметаной 150 гр	98,90200	4,77867	4,79000	8,11333	150,000
Рагу из овощей 130г	96,11333	2,04067	3,28000	14,13333	130,000
Котлета мясная 60 гр	160,54933	11,77867	9,98467	2,10133	60,000
Напиток из шиповника	65,37000	0,28733	0,00000	15,81200	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	457,13466	20,20534	18,29467	48,51999	513,000
Полдник					
Сельдь 30 гр	44,17667	5,18400	2,59200	0,00000	30,000
Картофель отварной 100 г	102,26667	1,83267	2,75733	15,94667	100,000
Чай с сахаром.	36,88933	0,00000	0,00000	8,85467	150,000
Вафли 30 гр	105,00000	0,96000	0,84000	24,27000	30,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13533	7,51533	15,000
Итого:	322,98267	9,11667	6,32466	56,58667	325,000
Всего:	1 216,45400	39,60868	36,18733	176,82533	1 278,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
20 день					
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным 150г	147,93000	3,91733	4,07867	21,32133	150,000
Батон с маслом 40/6 гр	138,88000	3,11000	6,15000	21,36800	46,000
Чай с лимоном.	46,80000	0,03400	0,00333	11,07667	150,000
Итого:	333,61000	7,06133	10,23200	53,76600	346,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с чесноком 30г	24,84600	0,56067	0,91400	4,20467	30,000
Суп гороховый 150 гр	86,98533	2,92667	2,60667	11,76600	150,000
Азу 180г	271,09600	13,27333	12,47200	21,18133	180,000
Компот из яблок 150г	46,46133	0,05467	0,05133	11,09533	150,000
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13533	7,51533	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	500,23866	19,27534	16,41933	64,12266	548,000
Полдник					
Рис в молоке со сливочным маслом 120 г.	80,98200	2,72333	3,40133	8,82533	120,000
Чай с сахаром 150 гр	36,88933	0,00000	0,00000	8,85467	150,000
Сдоба обыкновенная 60 гр	212,19800	5,62600	4,08200	33,78733	60,000
Итого:	330,06933	8,34933	7,48333	51,46733	330,000
Всего:	1 209,91799	35,18600	34,23466	179,45599	1 324,000