

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 3-х до 7-ми 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	211,31394	5,95030	7,93500	23,67091	200,000
Батон с маслом	133,39091	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Кофейный напиток на сгущеном молоке	112,86455	2,20197	2,24394	17,88697	200,000
Итого:	457,56940	11,25727	15,50394	62,91788	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,69697	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,69697	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	83,07985	1,48970	5,00939	5,94773	50,000
Суп-лапша с мясом куры со сметаной .	119,67667	7,44879	3,91000	11,29197	200,000
Бигус с мясом куры 200г	213,48652	18,35152	8,17833	14,24364	200,000
Компот из кураги 180 г	76,43212	0,52788	0,00000	18,46470	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,12273	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	547,79789	29,79789	17,45772	62,48804	665,000
Полдник					
Запеканка из творога с рисом 100	276,25636	11,95303	17,99152	16,07955	100,000
Повидло	54,28485	0,08061	0,00000	14,01121	20,000
Чай с сахаром 150 гр	38,47424	0,00000	0,00000	9,08182	150,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,90000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	415,91545	13,55364	18,17152	49,19258	290,000
Всего:	1 467,97971	55,10880	51,23318	184,69850	1 500,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
2 день					
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	202,70612	5,29597	5,05284	29,86403	180,000
Батон с маслом	133,36119	3,10507	5,32507	21,36000	45,000
Сыр 9 гр	29,63104	2,15284	2,21910	0,00000	9,000
Какао с молоком	113,64716	3,21851	3,26493	15,99701	200,000
Итого:	479,34551	13,77239	15,86194	67,22104	434,000
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,59701	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Итого:	28,59701	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Обед					
Огурец свежий порционный 50 гр	7,11493	0,39955	0,05000	1,89761	50,000
Борщ с мясом со сметаной .	136,40313	6,41881	6,55403	11,01522	180,000
Биточки рыбные	135,16134	14,12224	6,60254	1,12836	80,000
Картофельное пюре.	147,80821	3,01522	3,95418	22,32701	150,000
Напиток из шиповника 180 гр	64,89940	0,43149	0,00000	15,54463	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,11045	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	546,49746	26,36731	17,52075	64,45283	675,000
Полдник					
Омлет натуральный 130 гр	211,49597	11,67582	14,34209	2,82328	130,000
Чай с сахаром 150 гр	38,46567	0,00000	0,00000	9,08179	150,000
Зефир 20 гр	61,70746	0,16000	0,00000	15,70000	20,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,88955	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	358,55865	13,35582	14,52209	37,62507	320,000
Всего:	1 412,99863	54,12552	48,04478	176,50894	1 529,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
3 день					
Завтрак					
Каша овсяная молочная с маслом сливочным 180г	206,52076	6,10818	7,11212	28,66818	180,000
Сыр 9 гр	29,60000	2,15273	2,21909	0,00000	9,000
Батон с маслом 40/6 гр	140,98424	3,11000	6,15000	21,36803	46,000
Какао с молоком	113,67985	3,21864	3,26485	15,99697	200,000
Итого:	490,78485	14,58955	18,74606	66,03318	435,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,69697	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,69697	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью	28,76924	0,54909	2,08379	2,40636	50,000
Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,18	69,21545	1,20909	2,54227	9,26621	180,000
Голубцы ленивые в молочном соусе 200г	214,67167	16,93333	14,52424	14,44167	200,000
Компот из яблок 180г	56,44333	0,06545	0,06136	13,31394	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,12273	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	424,22242	20,73696	19,57166	51,96818	645,000
Полдник					
Кефир 100 г	56,78909	2,79545	3,19485	4,09348	100,000
Сгущенное молоко 15 гр	49,93939	1,10591	1,30561	8,60167	15,000
Пудинг творожный с изюмом 130 гр	351,76803	16,18076	20,17864	16,54121	130,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,90000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	505,39651	21,60212	24,85910	39,25636	265,000
Всего:	1 467,10075	57,42863	63,27682	167,35772	1 445,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
4 день					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	211,45439	5,80364	5,68667	28,16045	180,000
Батон с маслом	133,39091	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Чай с молоком 200 гр	68,42121	1,31606	1,40803	11,22030	200,000
Итого:	413,26651	10,22470	12,41970	60,74075	425,000
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	40,28182	0,35197	0,35197	10,38394	100,000
Итого:	40,28182	0,35197	0,35197	10,38394	100,000
Обед					
Огурец консервированный 50 гр	6,61424	0,37606	0,04394	1,13758	50,000
Щи с мясом со сметаной 180 г	105,45955	5,09242	5,77258	6,39955	180,000
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	121,16424	11,49833	10,05136	4,51682	80,000
Каша гречневая рассыпчатая	165,34788	4,08894	5,48242	25,12318	130,000
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,17742	0,53773	0,02909	15,70303	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,12273	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	523,88606	23,57348	21,73939	65,42016	655,000
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	110,94530	3,58076	4,67015	11,49273	150,000
Чай с сахаром 150 гр	38,47424	0,00000	0,00000	9,08182	150,000
Пряник 35 гр	124,35606	1,68000	0,98000	27,19500	35,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,90000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	320,67560	6,78076	5,83015	57,78955	355,000
Всего:	1 298,10999	40,93091	40,34121	194,33440	1 535,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
5 день					
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным 180г	180,19136	4,70045	4,89470	25,58545	180,000
Батон с маслом	133,39091	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком 200 гр	106,08333	2,80348	2,81606	14,14136	200,000
Итого:	419,66560	10,60893	13,03576	61,08681	425,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,69697	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,69697	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Помидор порционный 50 гр	13,77561	0,64894	0,11803	2,95000	50,000
Суп крестьянский с мясом со сметаной 180г .	153,68985	7,35848	7,86061	10,03227	180,000
Жаркое по - домашнему 200г	302,31894	20,02894	19,75879	22,67833	200,000
Компот из яблок и кураги 180 гр	64,31939	0,23348	0,01273	15,34561	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,12273	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,90000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	636,12652	31,76984	28,29016	73,56621	665,000
Полдник					
Пюре из гороха со сливочным маслом	189,22424	9,65848	4,51000	24,28788	130,000
Чай с сахаром 150 гр	38,47424	0,00000	0,00000	9,08182	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	249,78424	6,48258	4,69606	39,41227	70,000
Итого:	477,48272	16,14106	9,20606	72,78197	350,000
Всего:	1 579,97181	59,01983	50,63198	217,53499	1 540,000

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 180г	170,73268	5,29607	7,10054	19,67571	180,000
Батон с маслом	133,74643	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Кофейный напиток на сгущенном молоке	113,16536	2,20179	2,24393	17,88714	200,000
Итого:	417,64447	10,60286	14,66947	58,92285	425,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,82143	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,82143	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	66,22786	0,84911	3,07607	7,07714	50,000
Суп овощной на курином бульоне со сметаной 180г	54,80554	1,05375	2,72857	5,74679	180,000
Гуляш из мяса куры	158,74411	10,12268	10,89250	2,97286	80,000
Макаронные изделия отварные с овощами.	195,37554	4,25857	5,05464	29,35893	150,000
Кисель из кураги 180 гр,	119,14536	0,88661	0,00625	28,28464	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,26964	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	649,56805	19,15072	22,11803	85,98036	675,000
Полдник					
Запеканка из творога с морковью 130 гр	358,99125	14,71000	25,18232	17,60964	130,000
Сгущенное молоко 15 гр	50,05714	1,10589	1,30554	8,60161	15,000
Чай с сахаром 150 гр	38,57679	0,00000	0,00000	9,08179	150,000
Хлеб пшеничный 20 гр	47,02500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	494,65018	17,33589	26,66786	45,31304	315,000
Всего:	1 608,68413	47,58947	63,55536	200,31625	1 515,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
7 день					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	184,39000	4,95596	7,17491	20,78368	200,000
Сыр 9 гр	29,70386	2,15281	2,21912	0,00000	9,000
Батон с маслом	133,70526	3,10509	5,32509	21,36000	45,000
Какао с молоком	113,95316	3,21860	3,26491	15,99702	200,000
Итого:	461,75228	13,43246	17,98403	58,14070	454,000
Завтрак второй					
Банан 100 гр	63,86140	1,05000	0,07000	15,26000	100,000
Итого:	63,86140	1,05000	0,07000	15,26000	100,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью	28,84281	0,54930	2,08404	2,40614	50,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	102,13860	1,77579	4,10175	13,73982	200,000
Биточки рыбные	166,30544	15,05509	6,70860	7,05702	80,000
Рис припущенный с овощами .	220,36754	3,99702	7,19509	31,86053	150,000
Компот из изюма 180г	69,14123	0,15228	0,00000	16,53895	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,25263	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	642,04825	23,50948	20,44948	84,14246	695,000
Полдник					
Омлет с кукурузой консервированной .	200,99263	9,88105	10,40772	11,46123	150,000
Чай с сахаром 150 гр	38,56491	0,00000	0,00000	9,08175	150,000
Зефир 35 гр	108,26667	0,28000	0,00000	27,47509	35,000
Хлеб пшеничный 20 гр	47,01053	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	394,83474	11,68105	10,58772	58,03807	355,000
Всего:	1 562,49667	49,67299	49,09123	215,58123	1 604,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
8 день					
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180г	192,18444	5,56683	5,65492	28,94667	180,000
Батон с маслом с сыром 40/5/9	165,72444	5,44444	7,73651	21,36000	51,000
Какао с молоком	113,75603	3,21857	3,26476	15,99683	200,000
Итого:	471,66491	14,22984	16,65619	66,30350	431,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,73016	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,73016	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Огурец свежий порционный 50 гр	7,12222	0,39952	0,05000	1,89762	50,000
Суп гороховый с мясом со сметаной.	159,05381	8,01365	6,40349	14,09286	200,000
Жаркое по - домашнему 200г	302,38095	20,02889	19,75889	22,67825	200,000
Компот из яблок и чернослива 180 гр	64,68286	0,11079	0,01270	15,33333	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,16190	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	588,40174	30,53285	26,58508	66,54206	665,000
Полдник					
Йогурт питьевой 100 г	86,26825	4,99206	3,19492	8,48635	100,000
Сгущеное молоко 15 гр	49,98095	1,10587	1,30556	8,60159	15,000
Лапшевник с творогом 120 гр.	314,99095	14,22032	18,26413	14,20254	120,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,93333	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	498,17348	21,83825	22,94461	41,31048	255,000
Всего:	1 604,97029	67,10094	66,28588	184,25604	1 451,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
9 день					
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	202,83354	5,29600	5,05292	29,86385	180,000
Батон с маслом	133,42154	3,10508	5,32508	21,36000	45,000
Чай с молоком 200 гр	68,43692	1,31600	1,40800	11,22031	200,000
Итого:	404,69200	9,71708	11,78600	62,44416	425,000
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,61538	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Итого:	28,61538	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Обед					
Уха рыбацкая 0,180	100,68785	6,14508	2,08738	9,93292	180,000
Печень говяжья по-строгановски	107,72831	11,73862	5,21108	0,66231	80,000
Картофельное пюре.	146,34631	2,97923	3,94738	22,01231	150,000
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,19354	0,53769	0,02908	15,70292	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,13538	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,91077	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	527,00216	24,90062	11,81492	70,87046	645,000
Полдник					
Рис в молоке со сливочным маслом 130 г.	89,16262	2,95108	3,68492	9,56092	130,000
Чай с сахаром 150 гр	38,48308	0,00000	0,00000	9,08185	150,000
Ватрушка со сметаной 70 гр	303,61062	6,96554	10,84154	36,63338	70,000
Итого:	431,25632	9,91662	14,52646	55,27615	350,000
Всего:	1 391,56586	45,16432	38,26738	195,80077	1 520,000

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	188,93063	4,95460	7,06794	22,39714	200,000
Батон с маслом	133,48571	3,10508	5,32508	21,36000	45,000
Кофейный напиток на молоке	114,75921	2,80349	2,81603	16,86587	200,000
Итого:	437,17555	10,86317	15,20905	60,62301	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,73016	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,73016	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Помидор порционный 50 гр	13,78540	0,64905	0,11794	2,95000	50,000
Борщ с мясом со сметаной .	136,49190	6,41857	6,55413	11,01508	180,000
Рагу из овощей 150г	130,79460	2,85746	3,85952	20,28571	150,000
Фрикадельки мясные паровые	203,03238	13,99190	13,74825	0,00730	80,000
Напиток из шиповника 180 гр	64,96000	0,43143	0,00000	15,54460	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,16190	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	604,22618	26,32841	24,63984	62,34269	675,000
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 150 гр	233,00317	6,99000	6,08778	32,62794	150,000
Чай с сахаром 150 гр	38,50159	0,00000	0,00000	9,08175	150,000
Печенье 30 гр	139,58095	3,12000	1,56000	23,04000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,93333	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	458,01904	11,63000	7,82778	74,76969	350,000
Всего:	1 546,15093	49,32158	47,77667	207,83539	1 570,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
11 день					
Завтрак					
Каша ячневая на концентрис.молоке со слив.маслом	188,77758	5,12773	7,43773	20,95455	200,000
Батон с маслом	133,39091	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Кофейный напиток на сгущеном молоке	112,86455	2,20197	2,24394	17,88697	200,000
Итого:	435,03304	10,43470	15,00667	60,20152	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,69697	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,69697	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	58,96500	0,69333	3,70924	5,27985	50,000
Суп картофельный с мясом птицы	94,60652	5,86788	2,46712	10,72848	200,000
Бигус с мясом куры 200г	213,48652	18,35152	8,17833	14,24364	200,000
Кисель из кураги 180 гр,	118,82712	0,88667	0,00636	28,28470	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,12273	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	541,00789	27,77940	14,72105	71,07667	665,000
Полдник					
Кефир 100 г	56,78909	2,79545	3,19485	4,09348	100,000
Сгущеное молоко 15 гр	49,93939	1,10591	1,30561	8,60167	15,000
Запеканка творожная 130 гр	344,78182	16,65394	20,57939	13,04894	130,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,90000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	498,41030	22,07530	25,25985	35,76409	265,000
Всего:	1 521,14820	60,78940	55,08757	177,14228	1 475,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
12 день					
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливоч. маслом.	199,42290	5,86797	7,35014	25,27768	180,000
Батон с маслом	133,30435	3,10507	5,32507	21,36000	45,000
Сыр 9 гр	29,58841	2,15275	2,21899	0,00000	9,000
Какао с молоком	113,60174	3,21855	3,26478	15,99681	200,000
Итого:	475,91740	14,34434	18,15898	62,63449	434,000
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	40,25217	0,35203	0,35203	10,38406	100,000
Итого:	40,25217	0,35203	0,35203	10,38406	100,000
Обед					
Огурец свежий порционный 50 гр	7,10957	0,39957	0,05000	1,89768	50,000
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	137,87638	5,29449	5,60667	13,94971	200,000
Тефтели рыбные	146,81319	12,30493	4,49449	5,22551	80,000
Рис припущенный с овощами	168,68565	2,94913	6,05261	23,33899	130,000
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,13188	0,53768	0,02899	15,70290	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,08696	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	585,70363	23,46580	16,59276	72,65479	675,000
Полдник					
Омлет натуральный 120 гр.	178,85130	9,43768	12,08261	3,03029	120,000
Чай с лимоном 150 гр	29,30667	0,03130	0,00319	6,79464	150,000
Печенье 20 гр	92,92754	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,86957	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	347,95508	13,06898	13,30580	35,20493	310,000
Всего:	1 449,82828	51,23115	48,40957	180,87827	1 519,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
13 день					
Завтрак					
Каша вязкая из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	191,90635	4,91952	6,62905	24,08270	180,000
Батон с маслом	133,48571	3,10508	5,32508	21,36000	45,000
Какао с молоком	113,75603	3,21857	3,26476	15,99683	200,000
Итого:	439,14809	11,24317	15,21889	61,43953	425,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,73016	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,73016	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат картофельный с огурцом 50 гр	43,46730	0,81730	1,59143	6,02444	50,000
Щи со сметаной 180г	62,68429	1,62857	2,50413	8,07302	180,000
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	121,15016	11,49841	10,05127	4,51683	80,000
Макаронные изделия отварные с овощами 130г	189,78159	4,56381	3,52349	31,59889	130,000
Компот из яблок 180г	56,47365	0,06556	0,06127	13,31397	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,16190	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	528,71889	20,55365	18,09159	76,06715	655,000
Полдник					
Запеканка из творога с морковью 120 гр	329,05190	13,54810	23,29222	15,61619	120,000
Сгущенное молоко 15 гр	49,98095	1,10587	1,30556	8,60159	15,000
Чай с сахаром 150 гр	38,50159	0,00000	0,00000	9,08175	150,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,93333	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	464,46777	16,17397	24,77778	43,31953	305,000
Всего:	1 479,06491	48,47079	58,18826	190,92621	1 485,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
14 день					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	211,71033	5,80361	5,68656	29,07787	180,000
Батон с маслом	133,55410	3,10508	5,32508	21,36000	45,000
Чай с сахаром ..	50,07770	0,00000	0,00000	11,80639	200,000
Итого:	395,34213	8,90869	11,01164	62,24426	425,000
Завтрак второй					
Банан 100 гр	63,75902	1,05000	0,07000	15,26000	100,000
Итого:	63,75902	1,05000	0,07000	15,26000	100,000
Обед					
Огурец свежий порционный 50 гр	7,12623	0,39951	0,05000	1,89770	50,000
Свекольник на мясном бульоне со сметаной 180г.	87,09934	1,77148	2,55279	13,92754	180,000
Запеканка картофельная с отварным мясом 200г	301,44377	20,27475	18,68016	24,08230	200,000
Компот из кураги 180 г	76,52492	0,52787	0,00000	18,46475	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,19016	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	527,38442	24,95361	21,64295	70,91229	645,000
Полдник					
Пюре из гороха со сливочным маслом	189,45574	9,65852	4,51000	24,28787	130,000
Чай с сахаром 150 гр	38,52131	0,00000	0,00000	9,08180	150,000
Мармелад 15 гр	44,67049	0,06000	0,00000	11,49000	15,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,95738	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	319,60492	11,23852	4,69000	54,87967	315,000
Всего:	1 306,09049	46,15082	37,41459	203,29622	1 485,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
15 день					
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным 180г	180,56067	4,70033	4,89467	25,58567	180,000
Батон с маслом	133,59000	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком	115,87000	2,80350	2,81600	16,86600	200,000
Итого:	430,02067	10,60883	13,03567	63,81167	425,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,76667	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,76667	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из помидоров 50 гр	35,72600	0,62333	2,60700	2,73000	50,000
Суп рыбный 180.	109,97167	7,71133	2,74700	11,76500	180,000
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".	185,11933	11,58400	10,91517	5,26283	80,000
Картофельное пюре.	148,23850	3,01933	3,95483	22,36383	150,000
Напиток из шиповника 180 гр	65,02917	0,43150	0,00000	15,54467	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,20500	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,97000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	646,25967	26,86949	20,76400	80,22633	695,000
Полдник					
Суп молочный с крупой 0,120	70,40800	2,09250	2,72550	7,79900	120,000
Чай с сахаром 150 гр	38,53167	0,00000	0,00000	9,08183	150,000
Шанежка с картофелем 70 гр	219,12850	5,37850	6,30783	29,80350	70,000
Итого:	328,06817	7,47100	9,03333	46,68433	340,000
Всего:	1 451,11518	45,44932	42,93300	200,82233	1 560,000

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 180г	170,27682	5,29606	7,10061	19,67561	180,000
Батон с маслом	133,39091	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Кофейный напиток на сгущенном молоке	112,86455	2,20197	2,24394	17,88697	200,000
Итого:	416,53228	10,60303	14,66955	58,92258	425,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,69697	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,69697	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Суп овощной с мясом курицы	68,06500	4,71303	2,26803	6,44303	200,000
Гуляш из мяса курицы	157,66273	10,12212	10,89258	2,96970	80,000
Макаронные изделия отварные с овощами 130г	189,56803	4,56379	3,52348	31,59894	130,000
Кисель из кураги 180 гр,	118,82712	0,88667	0,00636	28,28470	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,12273	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	589,24561	22,26561	17,05045	81,83637	625,000
Полдник					
Снежок 100 г	84,16955	2,59591	3,19485	10,88258	100,000
Повидло	54,28485	0,08061	0,00000	14,01121	20,000
Запеканка творожная 120 гр	321,94848	15,26167	19,63833	11,44924	120,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,90000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	507,30288	19,45819	23,01318	46,36303	260,000
Всего:	1 559,77774	52,82683	54,83318	197,22198	1 410,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
17 день					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	211,45439	5,80364	5,68667	29,07773	180,000
Батон с маслом 40/6 гр	140,98424	3,11000	6,15000	21,36803	46,000
Чай с молоком .	98,26985	2,76364	2,95682	13,57273	200,000
Итого:	450,70848	11,67728	14,79349	64,01849	426,000
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,60606	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Итого:	28,60606	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Обед					
Икра кабачковая 50 гр	61,86879	0,99833	4,49273	4,69242	50,000
Суп-пюре из разных овощей 180 гр	79,24848	1,86106	3,49439	8,63227	180,000
Тефтели рыбные из горбуши	178,36121	15,73985	8,35712	5,21258	80,000
Рис припущенный с овощами	168,79803	2,94894	6,05258	23,33909	130,000
Компот из сухофруктов 180 гр,	70,17742	0,53773	0,02909	15,70303	180,000
Гренки 10 гр	22,04909	0,74455	0,12667	4,56455	10,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	580,50302	22,83046	22,55258	62,14394	635,000
Полдник					
Омлет натуральный 150 гр	244,04589	13,42318	16,50727	3,25485	150,000
Чай с сахаром 150 гр	38,47424	0,00000	0,00000	9,08182	150,000
Вафли 30 гр	106,59091	0,96000	0,84000	24,27000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,90000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	436,01104	15,90318	17,52727	46,62667	350,000
Всего:	1 495,82860	51,04092	55,01334	179,99910	1 511,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
18 день					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	211,72855	5,80355	5,68661	28,16048	180,000
Батон с маслом с сыром 40/5/9	165,76710	5,44435	7,73629	21,36000	51,000
Какао с молоком	113,79258	3,21855	3,26484	15,99694	200,000
Итого:	491,28823	14,46645	16,68774	65,51742	431,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,74194	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,74194	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из помидоров 50 гр	35,69290	0,62323	2,60710	2,73016	50,000
Суп крестьянский с мясом со сметаной 180г .	154,61000	7,41065	7,86758	10,17242	180,000
Суфле из печени 80 гр	159,42258	18,32258	6,72629	2,42565	80,000
Картофельное пюре 150 гр	151,36516	3,19710	5,20000	19,95081	150,000
Компот из кураги и изюма 180 гр	66,52484	0,28097	0,00000	15,96210	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,17581	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	622,79129	31,81453	22,76097	63,78114	675,000
Полдник					
Кефир 100 г	56,84903	2,79548	3,19484	4,09339	100,000
Запеканка из творога с морковью 120 гр	329,17726	13,47645	23,22726	15,61242	120,000
Сгущенное молоко 15 гр	49,96129	1,10597	1,30565	8,60161	15,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,94516	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	482,93274	18,89790	27,90775	38,32742	255,000
Всего:	1 643,75420	65,67888	67,45646	177,72598	1 461,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
19 день					
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	202,79016	5,29603	5,05302	29,86397	180,000
Батон с маслом	133,48571	3,10508	5,32508	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком	115,87000	2,80349	2,81603	16,86587	200,000
Итого:	452,14587	11,20460	13,19413	68,08984	425,000
Завтрак второй					
Банан 100 гр	63,71270	1,05000	0,07000	15,26000	100,000
Итого:	63,71270	1,05000	0,07000	15,26000	100,000
Обед					
Борщ с мясом со сметаной .	137,49762	6,48905	6,56206	11,21270	180,000
Котлета из мяса	179,36810	12,41635	10,88317	3,73460	80,000
Рагу из овощей	98,10175	2,02889	3,95159	12,42254	150,000
Напиток из шиповника 180 гр	64,96000	0,43143	0,00000	15,54460	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,16190	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	535,08937	23,34572	21,75682	55,45444	625,000
Полдник					
Сельдь 50 гр	75,37698	8,55492	4,27746	0,00000	50,000
Картофель отварной 120 гр	123,15873	2,30111	2,75127	20,05206	120,000
Чай с сахаром 150 гр	38,50159	0,00000	0,00000	9,08175	150,000
Вафли 30 гр	106,66667	0,96000	0,84000	24,27000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,93333	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	390,63730	13,33603	8,04873	63,42381	370,000
Всего:	1 441,58524	48,93635	43,06968	202,22809	1 520,000

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
20 день					
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным 180г	180,25175	4,70048	4,89460	25,58556	180,000
Батон с маслом 40/6 гр	141,08444	3,11000	6,15000	21,36794	46,000
Чай с лимоном.	55,57841	0,04222	0,00444	12,93746	200,000
Итого:	376,91460	7,85270	11,04904	59,89096	426,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,73016	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,73016	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	38,60317	0,72460	1,69667	5,38651	50,000
Суп гороховый 180г	111,86556	3,65873	3,15540	15,39429	180,000
Азу 200 гр	304,67683	14,74778	13,86429	23,53397	200,000
Компот из яблок 180г	56,47365	0,06556	0,06127	13,31397	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,16190	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,93333	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	613,71444	22,69667	19,31763	80,18874	665,000
Полдник					
Рис в молоке со сливочным маслом 130 г.	89,11762	2,95095	3,68476	9,56111	130,000
Чай с сахаром 150 гр	38,50159	0,00000	0,00000	9,08175	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	250,03190	6,49635	4,70778	39,41302	70,000
Итого:	377,65111	9,44730	8,39254	58,05588	350,000
Всего:	1 415,01031	40,49667	38,85921	208,23558	1 541,000