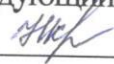


Департамент Образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 277

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 277
 Коковина Н.Б.

«11» января 2021г

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ.

Екатеринбург 2021г.

Меню-раскладка 1 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	204,89	5,88	7,48	23,58		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	Итого:	448,82	11,19	15,22	63,99		445,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 100г	41,84	0,5	0,10	10,1		100,00
	Итого:	41,84	0,5	0,10	10,1		100,00
	Обед						
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	80,05	1,38	3,70	8,57		60,00
7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной	88,83	2,03	3,07	12,02		200,00
7.н350	Бигус с мясом куры	223,52	21,65	8,32	13,96		230,00
7.110	Компот из кураги	94,81	0,55	0,01	22,77	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	588,27	29,11	15,64	79,88	0,005	745,00
	15:00						
7.075	Кефир 150 г	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	Итого:	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	Полдник						
7.185	Повидло	62,54	0,08	0	16,26		20,00
7.14/5/2	Запеканка из творога с рисом	334,40	14,33	21,89	19,84		120,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.092	Яблоко 130г	46,74	0,45	0,45	13,49		130,00
	Итого:	493,22	14,86	22,34	61,4		470,00
	Всего:	1656,50	59,85	54,89	227,31	0,005	1998,00

Меню-раскладка 2 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н123с4	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив.маслом	146,75	11,78	15,09	3,79		150,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком.	117,78	3,44	2,95	16,30		200,00
	Итого:	428,27	20,66	25,78	41,45		401,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 100г	41,84	0,5	0,10	10,1		100,00
	Итого:	41,84	0,5	0,10	10,1		100,00
	Обед						
7.288	Салат из помидоров	42,04	0,75	3,13	3,29		60,00
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной	122,36	5,96	6,15	9,42		200,00
7.6/7/1	Рыба в молочном соусе	162,44	16,71	7,87	2,19		80,00
7.64с	Картофельное пюре	146,11	3,00	3,95	22,19		150,00
7.063	Напиток из шиповника	75,63	0,32	0,00	18,17	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,64	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,49	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	649,71	30,24	21,64	77,82	0,005	745,00
	15:00						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	128,03	7,49	4,79	12,73		150,00
	Итого:	128,03	7,49	4,79	12,73		150,00
	Полдник						
7.н038/1	Омлет натуральный	122,21	2,86	4,75	15,28		100,00
7.017/2	Зеленый горошек	16,10	1,28		2,61		45,00
7.11/10	Чай с лимоном	49,54			11,81		200,00
7.129	Банан 130	72,77	1,34		19,56		130,00
	Итого:	260,62	5,48	4,75	49,26		475,00
	Всего:	1508,47	64,37	57,06	191,36	0,005	1921,00

Меню-раскладка 3 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.162/1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	188,00	4,54	7,15	23,42		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	94,82	2,8	2,81	14,14		200,00
	Итого:	414,95	10,45	15,29	58,92		445,00
	Второй завтрак						
7.031/2	Сок фруктовый 100г	41,84	0,5	0,10	10,1		100,00
	Итого:	41,84	0,5	0,10	10,1		100,00
	Обед						
7.31/1	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом и раст.маслом	72,97	1,36	2,52	7,84		60,00
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной	153,6	8,23	8,74	11,30		200,00
7.40/5	Сосиски отварные	239,40	9,31	8,93	1,31		90,00
7.н76с	Капуста тушеная	109,78	2,98	4,82	14,01		150,00
7.197	Компот из яблок	62,12	0,07	0,07	14,79	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	738,93	25,45	25,62	71,81	0,005	755,00
	15:00						
7.363-1	Ряженка 150 г	126,53	4,49	8,99	6,14		150,00
	Итого:	126,53	4,49	8,99	6,14		150,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.н140с/1	Пудинг творожный с изюмом	319,05	16,17	20,17	16,54		130,00
7.354/3	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.210	Апельсин 130г	33,14	0	0	9,37		130,00
	Итого:	450,89	17,28	21,48	46,37		475,00
	Всего:	1773,14	58,17	71,57	193,34	0,005	1925,00

Меню-раскладка 4 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	195,66	5,38	7,28	22,68		200,00
7.175/1	Батон с маслом, сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,30		200,00
	Итого:	477,18	14,26	17,97	60,34		451,00
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый 100 г	41,84	0,5	0,10	10,1		100,00
	Итого:	41,84	0,5	0,10	10,1		100,00
	Обед						
7.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	46,52	0,78	2,46	6,78		60,00
7.н102	Свекольник с мясом со сметаной	90,85	1,76	4,02	13,80		200,00
7.н064	Биточки рыбные с горбуши	87,27	8,86	2,26	4,26		80,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами	144,70	2,98	3,95	22,01		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	548,65	18,16	13,23	88,34	0,004	745,00
	15:00						
7.023-1	Йогурт питьевой 170 г	145,10	8,49	5,43	14,43		170,00
	Итого:	145,10	8,49	5,43	14,43		170,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	122,21	4,29	5,60	13,79		180,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.129	Банан 130 г	74,40	1,37	0	20,01		130,00
	Итого:	246,15	5,66	5,60	45,61		510,00
	Всего:	1458,92	47,07	42,34	218,73		1976,00

Меню-раскладка 5 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.4/4	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	183,42	4,34	6,81	22,71		200,00
7.035	Батон с маслом	119,23	3,10	5,32	21,36		45,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,8	2,82	16,87		200,00
	Итого:	418,16	10,24	14,95	60,94		445,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 150г	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Итого:	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	83,08	1,14	3,71	9,50		60,00
7.274/3	Суп крестьянский с мясом	79,67	1,55	3,51	11,39		200,00
7.н191	Тефтели из говядины паровые.	192,39	12,29	11,27	5,61		80,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	125,20	3,52	5,53	17,55		150,00
7.110	Компот из кураги	76,88	0,49	0	18,71	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	658,28	22,49	24,56	85,32	0,005	745,00
	15:00						
7.075	Кефир 150 г	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	Итого:	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	Полдник						
7.367-4	Огурец консервированный	5,23	0,30	0,004	0,91		40,00
7.63с	Картофель отварной	153,94	3,90	3,44	25,28		150,00
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	91,60	2,08	1,04	15,36		80,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.210	Апельсин 130 г	33,14	0	0	9,37		130,00
	Итого:	339,1	6,32	4,48	63,85		600,00
	Всего:	1573,07	44,03	48,94	232,15	0,005	2090,00

Меню-раскладка 6 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со слив. маслом	195,31	5,95	8,57	21,95		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	Итого:	439,24	11,26	27,57	62,36		445,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 150г	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Итого:	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Обед						
7.017/1	Зеленый горошек	23,97	1,72	0,10	3,49		60,00
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	60,86	1,37	2,76	7,19		200,00
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом куры.	284,65	18,76	8,38	28,49		230,00
7.078	Компот из изюма	76,13	0,17	0,00	18,38	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	546,67	25,52	11,78	80,11	0,004	745,00
	15:00						
7.075	Кефир 150 г	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	Итого:	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	Полдник						
7.18/5/2	Пудинг из творога с морковью 120 гр.	300,79	11,76	16,21	19,57		120,00
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		200,00
7.092	Яблоко 130 г	46,74	0,45	0,45	13,49		130,00
	Итого:	401,67	11,37	15,94	50,19		465,00
	Всего:	1545,11	53,13	60,24	214,7	0,004	1955,00

Меню-раскладка 7 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С,грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н066	Каша манная молочная с маслом сливочным 200гр	179,72	4,72	6,76	22,19		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.1/6/1	Яйцо отварное - 20 г	28,78	2,39	2,02	0,13		20,00
7.285	Какао с молоком	101,64	3,21	3,26	15,99		200,00
	Итого:	473,88	15,76	19,78	59,67		471,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 100 г	41,84	0,5	0,10	10,1		100,00
	Обед						
7.097	Салат из огурцов и помидор с зеленью	25,73	0,5	2,08	2,40		60,00
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	102,02	1,78	4,10	13,95		200,00
7.355	Биточки рыбные	164,14	15,01	6,67	7,04		80,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами	196,33	3,99	7,19	31,81		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	78,31	0,42	0,022	16,48	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	667,59	25,2	20,6	94,24	0,005	745,00
	15:00						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	128,03	7,49	4,79	12,73		150,00
	Полдник						
7.н038/1	Омлет натуральный	153,94	3,90	3,44	25,28		100,00
7.н017/2	Зеленый горошек	181,36	6,98	14,20	0,98		45,00
7.н011/10	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.129	Банан 130 г	74,4	1,37	0	20,01		130,00
7.015	Вафля 20 г	63,52	0,6	0,56	16,18		20,00
	Итого:	528,41	12,89	18,2	75,38		495,00
	Всего:	1839,75	61,84	63,47	252,12	0,005	1961,00

Меню-раскладка 8 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	195,66	5,38	7,28	22,68		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.11/10	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,8	2,82	16,87		200,00
	Итого:	443,3	11,29	15,43	60,91		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.109/1	Салат из моркови с изюмом	69,00	0,78	2,45	12,92		60,00
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	68,07	1,52	2,79	7,95		200,00
7.н243/1	Голубцы ленивые в молочном соусе.	275,25	19,53	19,16	17,64		230,00
7.193	Напиток из шиповника 200 гр.	91,96	0,33		21,81	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	605,34	25,66	24,91	82,88	0,005	745,00
	15:00						
7.363-1	Ряженка 170 г	143,87	5,09	10,18	6,96		170,00
	Полдник						
7.н166-2	Суфле творожное	364,00	14,39	18,15	16,34		120,00
7.004	Сгущенное молоко	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.210	Апельсин 130 г	33,14	0	0	9,37		130,00
	Итого:	501,49	15,54	19,46	47,24		465,00
	Всего:	1740,4	58,08	70,08	208,09	0,005	1931,00

Меню-раскладка 9 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н124с-2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	183,42	4,34	6,81	22,71		200,00
7.175/1	Батон с маслом, сыром 40/5/9	164,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		200,00
	Итого:	463,67	12,58	17,37	60,94		451,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 100 г	41,84	0,5	0,1	10,1		100,00
	Итого:	41,84	0,5	0,1	10,1		100,00
	Обед						
7.н137	Щи с мясом со сметаной	114,28	5,72	6,12	7,29		200,00
7.367-3	Огурец - консервированный 60,0г	7,08	0,45	0,05	1,3		60,00
7.149с-1	Тефтели рыбные	130,8	12,29	4,48	5,29		80,00
7.64с	Картофельное пюре	144,7	2,98	3,95	22,01		150,00
7.110	Компот из кураги	77,13	0,49	0	18,71	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	575,05	25,43	15,14	77,16	0,005	745,00
	15:00						
7.082	Снежок 150 г	125,00	3,89	4,79	16,32		150,00
	Итого:	125,00	3,89	4,79	16,32		150,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	117,87	4,29	4,79	13,79		180,00
7.354/3	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.307-2	Пряник	167,01	2,29	1,33	37,07		20,00
7.129	Банан 130 г	74,4	1,37	0	20,01		130,00
	Итого:	408,82	7,95	6,12	82,68		530,00
	Всего:	1614,38	50,35	43,52	247,11	0,005	1916,00

Меню-раскладка 10 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	216,46	6,49	8,14	28,04		200,00
7.035	Батон с маслом	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,30		200,00
	Итого:	466,35	13,04	16,42	65,7		445,00
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150 гр.	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Итого:	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	83,08	1,14	3,71	9,50		60,00
7.255	Суп-пюре картофельный вегетарианский	117,36	2,61	5,07	16,21		200,00
7.26/8	Суфле из мяса говядины	272,08	19,72	17,43	2,43		80,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	125,20	2,54	5,53	17,55		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	48,16	0,42	0,022	16,48	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	746,94	29,93	31,16	84,73	0,005	745,00
	15:00						
7.082	Снежок 150 г	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	Итого:	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	Полдник						
7.н113/3	Рагу из овощей	122,38	2,87	4,75	15,36		150,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	254,87	7,40	5,35	45,04		80,00
7.210	Апельсин 130г	33,14	0	0	9,37		130,00
	Итого:	465,58	10,67	10,1	82,7		560,00
	Всего:	1836,4	58,62	62,63	255,17	0,005	2050,00

Меню-раскладка 11 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н125с	Каша ячневая на концентрированном молоке со слив. маслом	186,97	5,13	7,44	20,95		200,00
7.035	Батон с маслом	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	Итого:	430,88	10,44	15,18	61,36		445,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 150г	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Итого:	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Обед						
7.109/1	Салат из моркови с изюмом	69,00	0,77	2,45	12,92		60,00
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	96,31	2,95	2,99	14,01		200,00
7.н114	Котлета из мяса куры	122,98	16,24	3,96	4,20		80,00
7.н76с	Капуста тушеная	108,76	2,93	4,82	13,93		150,00
7.024	Кисель из кураги	94,81	0,55	0,01	22,77	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	592,92	26,94	14,77	90,39	0,005	745,00
	15:00						
7.075	Кефир 150 г	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	Итого:	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	Полдник						
7.14/5	Запеканка из творога с рисом 100	283,39	13,26	19,01	17,54		100,00
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.092	Яблоко 130 г	46,74	0,45	0,45	13,49		130,00
	Итого:	428,83	14,82	20,77	51,44		445,00
	Всего:	1610,16	57,18	55,67	225,23	0,005	1935,00

Меню-раскладка 12 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н038/5	Омлет натуральный 7.123	220,13	11,78	15,09	3,79		150,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.022-1	Чай с лимоном.	55,19	0,04	0,004	12,94		200,00
	Итого:	439,06	17,26	22,84	38,09		401,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 100г	87,89	1,47	0,10	21,36		100,00
	Итого:	87,89	1,47	0,10	21,36		100,00
	Обед						
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом.	32,76	0,61	2,57	2,65		60,00
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной	122,20	5,95	6,16	9,37		200,00
7.149с-1	Тефтели рыбные	143,37	12,48	4,46	5,21		80,00
7.64с	Картофельное пюре.	144,70	2,98	3,95	22,01		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,24	0,28	0	18,93	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	622,33	25,80	17,68	80,73	0,005	745,00
	15:00						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	128,01	7,49	4,79	12,73		150,00
	Итого:	128,01	7,49	4,79	12,73		150,00
	Полдник						
7.н076/1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	203,96	6,10	7,76	25,66		180,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.308/6	Печенье 20 гр.	92,10	2,08	1,04	15,36		20,00
7.129	Банан 130г	72,77	1,34	0	19,56		130,00
	Итого:	418,37	9,52	8,8	72,39		530,00
	Всего:	1695,66	61,54	54,21	225,3	0,005	1926,00

Меню-раскладка 13 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н091/1	Каша из пшена и риса молочная «Дружба 3» со сливочным маслом	169,27	5,08	6,32	21,76		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,96	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,86		200,00
	Итого:	451,01	13,96	17,01	59,98		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	42,28	0,75	3,13	3,29		60,00
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	113,82	5,71	6,13	8,24		200,00
7.249	Печень говяжья по-строгоновски	105,93	11,74	5,22	1,67		80,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	191,89	4,26	5,06	29,36		150,00
7.197	Компот из яблок	62,40	0,07	0,07	14,79	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	617,38	26,03	20,15	79,91	0,005	745,00
	15:00						
7.363	Ряженка 150 г	126,51	4,49	8,99	6,14		150,00
	Итого:	126,51	4,49	8,99	6,14		150,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.н040/2	Пудинг творожный с изюмом	290,83	13,86	18,15	9,58		100,00
7.120-1	Мармелад	59,19	0,08	0	17,18		20,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.210	Апельсин 130г	33,14	0	0	9,37		130,00
	Итого:	487,51	15,09	19,47	57,66		465,00
	Всего:	1728,81	60,07	65,72	213,78	0,005	1911,00

Меню-раскладка 14 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н124с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	179,45	4,68	7,28	22,68		200,00
7.035	Батон с маслом	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
	Итого:	361,10	7,79	12,61	55,85		445,00
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	63,36	0,56	0,56	16,61		150,00
	Итого:	63,36	0,56	0,56	16,61		150,00
	Обед						
7.001	Салат из белокочанной капусты и моркови с раст.маслом	47,66	1,03	3,06	5,33		60,00
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	108,49	1,87	4,65	13,93		200,00
7.230	Фрикадельки мясные паровые	222,34	14,70	13,92	3,65		80,00
7.н151-2	Рагу из овощей	122,38	2,87	4,75	15,36		150,00
7.028	Компот из чернослива	75,60	0,49		18,71	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	677,53	24,46	26,92	79,54	0,004	745,00
	15:00						
7.082	Снежок 150 г	125,00	3,89	4,79	16,32		150,00
	Итого:	125,00	3,89	4,79	16,32		150,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	117,87	4,29	4,79	13,79		180,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.129	Банан 130г	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.150/1	Ватрушка с повидлом	256,63	4,72	6,07	40,99		80,00
	Итого:	476,15	10,57	11,04	77,73	0,004	480,00
	Всего:	1703,14	47,27	49,85	246,05	0,004	1970,00

Меню-раскладка 15 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.5/4/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	221,56	6,39	8,07	26,77		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		200,00
	Итого:	500,81	14,63	18,63	65,00		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Итого:	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	26,61	0,67	3,16	3,02		60,00
7.30/2	Уха рыбацкая	110,10	6,83	2,32	11,04		200,00
7.н250	Запеканка капустная с говядиной.	373,92	21,64	21,62	16,13		230,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	663,33	32,25	27,64	68,66	0,004	685,00
	15:00						
7.075-1	Кефир 170 г	95,58	4,75	5,43	6,96		170,00
	Итого:	95,58	4,75	5,43	6,96		170,00
	Полдник						
7.275	Икра кабачковая	62,60	1,10	4,57	5,78		50,00
7.64с	Картофельное пюре	146,11	3,00	3,95	22,19		150,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		200,00
7.210	Апельсин 130г	46,46	1,52	0,18	10,02		130,00
	Итого:	304,71	5,62	8,70	48,80		530,00
	Всего:	1610,83	57,75	60,78	200,52	0,004	1886,00

Меню-раскладка 16 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентр. молоке со сливочным маслом.	197,22	5,93	8,63	22,07		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	111,80	2,20	2,41	19,05		200,00
	Итого:	441,15	11,24	16,37	62,48		445,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,40	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	61,93	1,18	3,13	8,05		60,00
7.056/1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	60,60	2,03	1,46	10,04		200,00
7.190-1с	Гуляш из мяса куры	127,08	16,39	11,17	2,97		80,00
7.н047	Пюре розовое	127,63	2,79	4,04	18,36		150,00
7.063	Напиток из шиповника	75,57	0,32	0	18,17	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	553,87	26,21	20,34	80,15	0,004	745,00
	15:00						
7.075	Кефир 150 г	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	Итого:	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.121	Лапшевник с творогом	302,70	16,94	23,90	29,41		150,00
7.350	Зефир	106,40	0,27	0	27,20		35,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.092	Яблоко 130 г	46,74	0,45	0,45	13,49		130,00
	Итого:	547,80	18,32	25,21	77,02		530,00
	Всего:	1657,57	60,46	59,86	235,89	0,004	1940,00

Меню-раскладка 17 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н026	Каша из гречи и риса молочная (Дружба) со сливочным маслом	197,32	5,51	7,90	23,64		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.079	Чай с молоком	96,65	2,76	2,96	13,57		200,00
	Итого:	457,71	13,71	18,60	58,57		451,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 140г	39,51	0,88	0,20	10,09		140,00
	Итого:	39,51	0,88	0,20	10,09		140,00
	Обед						
7.367-3	Огурец консервированный	7,80	0,45	0,05	1,31		60,00
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	91,44	2,43	3,89	10,30		200,00
7.230	Фрикадельки мясные паровые	218,34	14,56	13,86	3,66		80,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	125,20	2,54	5,53	17,75		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	622,09	23,76	23,87	74,51	0,005	745,00
	15:00						
7.023-1	Йогурт питьевой 170 г	145,08	8,49	5,43	14,43		170,00
	Итого:	145,08	8,49	5,43	14,43		170,00
	Полдник						
7.43/2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром	202,81	6,31	5,48	27,72		130,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,58			11,81		200,00
7.120-1	Мармелад 20 гр	58,97	0,08	0,00	15,32		20,00
7.129	Банан 130 г	46,46	1,52	0,18	10,02		130,00
	Итого:	357,82	7,91	5,66	64,87		4000,00
	Всего:	1622,21	54,75	53,76	222,47	0,005	1906,00

Меню-раскладка 18 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н119-с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	196,98	5,37	7,68	22,68		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком	117,78	3,44	2,95	16,30		200,00
	Итого:	478,50	14,25	18,37	60,34		451,00
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150г	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Итого:	73,18	0,79	0,16	15,90		150,00
	Обед						
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	69,73	0,83	4,45	6,34		60,00
7.н086/2	Суп гороховый	115,89	3,90	3,48	15,69		200,00
7.152/3	Азу с говядиной	285,18	14,37	12,82	20,27		230,00
7.197	Компот из яблок	62,12	0,07	0,07	14,79	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	633,98	22,67	21,36	79,65	0,005	745,00
	15:00						
7.363	Ряженка 150 г	126,51	4,49	8,99	6,14		150,00
	Итого:	126,51	4,49	8,99	6,14		150,00
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.н140с/1	Пудинг творожный с изюмом	319,05	16,17	20,17	16,54		130,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.210	Апельсин 130,0г	33,14	0	0	9,37		130,0
	Итого:	423,40	17,32	21,48	48,07		475,00
	Всего:	1735,57	59,52	70,36	210,10	0,005	1971,00

Меню-раскладка 19 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.123/1	Омлет с зеленым горошком	171,95	10,11	10,26	5,69		150,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		200,00
	Итого:	419,59	16,02	18,41	43,92		395,00
	Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 120,0	47,81	0,42	0,42	12,46		120,00
	Обед						
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом.	32,76	0,61	2,57	2,65		60,00
7.н068-1	Суп овощной с мясом со сметаной.	122,36	5,96	6,15	9,42		200,00
7.355	Биточки рыбные	161,74	15,03	6,69	7,05		80,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами	219,00	4,09	7,19	32,46		150,00
7.110	Компот из кураги	76,87	0,49	0	18,71	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	712,79	29,68	23,14	92,85	0,005	745,00
	15:00						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	128,01	7,49	4,79	12,73		150,00
	Итого:	128,01	7,49	4,79	12,73		150,00
	Полдник						
7.38/3	Запеканка морковная	212,31	5,00	5,17	34,79		100,00
7.185	Повидло	62,54	0,08	0	16,26		20,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.129	Банан 130,0	72,77	1,34	0	19,56		130,00
7.304-	Мармелад	88,39	0,12	0	22,98		30,00
	Итого:	418,43	5,24	5,17	86,96		470,00
	Всего:	1726,63	58,85	51,93	248,92	0,005	1890,00

Меню-раскладка 20 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200гр	179,59	4,58	6,33	22,19		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром	163,74	5,44	7,73	21,36		51,00
7.022-3	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,94		200,00
	Итого:	398,52	10,06	14,06	56,49		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,25	0,50	0,10	10,10		100,00
	Обед						
7.30/1/2	Салат из морской капусты с растительным маслом	100,99	0,57	8,39	5,76		60,00
7.н136-1	Борщ вегетарианский со сметаной	79,53	1,92	2,79	11,71		200,00
7.н089	Суфле из печени	167,23	19,96	9,72	2,04		80,00
7.64с	Картофельное пюре	146,27	3,00	3,95	22,19		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,005	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		30,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	673,33	29,23	25,39	83,19	0,005	745,00
	15:00						
7.082	Снежок	125,00	3,89	4,79	16,32		150,00
	Итого:	125,00	3,89	4,79	16,32		150,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	131,13	4,29	5,60	13,79		180,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		200,00
7.428/2	Ватрушка с курагой	203,02	4,77	3,22	35,62		60,00
7.210	Апельсин 130г	33,14	0	0	9,37		130,00
	Итого:	383,69	9,06	8,82	61,22		540,00
	Всего:	1626,79	52,74	53,16	227,32	0,005	1986,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Коковина Наталья Борисовна

Действителен с 28.06.2022 по 28.06.2023