

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

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

детский сад №277

 Мышкина Е.О.

«14» 10 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-х до 7-ми ЛЕТ

Екатеринбург 2023г.

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

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
1. ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак							
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,2	23,58	7,48	5,88		204,89
7.035/1	Батон с маслом 46 гр	0,046	21,36	5,33	3,11		132,13
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2	19,05	2,41	2,20		111,80
			63,99	15,22	11,19		448,82
10-00 Второй завтрак							
7.035/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	10,10	0,10	0,50		57,96
Обед							
7.32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	0,06	8,57	3,70	1,38		80,05
7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной .	0,2	12,02	3,07	2,03		108,83
7.н350	Бигус с мясом куры	0,23	13,96	8,32	21,65		223,52
7.024	Кисель из кураги	0,2	22,77	0,01	0,55		94,81
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,60
7.050	Хлеб пшеничный 20гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			79,39	17,06	28,89		604,50
Полдник							
7.14/5/1	Запеканка из творога с рисом 140 гр	0,14	19,84	21,89	14,33		334,40
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,015	8,60	1,31	1,11		49,15
7.082	Снежок 150 г	0,15	12,73	4,79	7,49		127,30
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
			51,19	28,17	24,45		557,31
Всего			204,57	60,45	74,53		1788,59

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	2.ВТОРНИК						
	Завтрак						
7.14/4	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,2	22,19	6,76	4,72		116,66
7.035/1	Батон с маслом 46 гр	0,046	21,36	5,33	3,11		132,13
7.435/5	Сыр 9гр	0,009	0,00	2,22	2,15		29,15
7.285	Какао с молоком 200гр	0,2	16,30	2,95	3,44		117,78
		0,455	59,85	17,26	13,42		395,72
	10-00 Второй завтрак						
7.202	Апельсин 140 гр	0,14	9,37	0,00	0,00		47,88
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	2,40	2,08	0,50		35,73
7.н39с	Борщ с мясом со сметаной .	0,2	9,37	6,16	5,95		132,12
7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	0,08	4,26	2,27	8,86		95,22
7.3/3	Картофельное пюре	0,15	21,97	3,91	2,96		143,92
7.15/10	Напиток из шиповника	0,2	18,17	0,00	0,00		75,16
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,60
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			78,73	14,96	21,77		663,21
	Полдник						
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,15	3,79	15,09	11,78		220,13
7.308/6	Печенье 20 гр	0,02	15,36	1,04	2,08		111,60
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0,2	11,81	0,00	0,00		49,27
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
			40,98	16,31	15,38		457,46
	Всего		188,93	48,53	50,57		1694,27

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	3. СРЕДА						
	Завтрак						
7.н123с	Каша овсяная молочная со сливочным маслом.	0,2	28,04	8,13	6,49		216,46
7.035/1	Батон с маслом 46 гр	0,046	21,36	5,33	3,11		132,13
7.435/5	Сыр 9гр	0,009	0,00	2,22	2,15		29,15
7.285	Какао с молоком	0,2	16,30	2,95	3,44		117,78
			65,70	18,63	15,19		495,52
	10-00 Второй завтрак						
7.035/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	10,10	0,10	0,50		57,96
	Обед						
7.001	Салат из белокочанной капусты с морковью	0,06	6,34	4,45	0,83		69,73
7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	0,2	7,91	2,79	1,52		67,39
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	0,23	15,30	16,65	16,97		297,70
7.197	Компот из яблок	0,2	14,79	0,07	0,07		61,77
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,60
7.050	Хлеб пшеничный 20гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			66,90	24,50	22,89		597,65
	Полдник						
7.075	Кефир 150 г	0,15	6,14	4,79	4,19		85,87
7.н140с-1	Пудинг творожный с изюмом 140 гр	0,14	9,58	18,15	13,86		290,83
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,02	8,60	1,31	1,11		49,15
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
			34,34	24,43	20,68		470,31
	Всего		177,04	67,66	59,26		1691,44

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	4. ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак						
7.11/4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,2	22,68	7,28	5,38		195,66
7.035/1	Батон с маслом 46 гр	0,046	21,36	5,33	3,11		132,13
7.118/1	Чай с молоком	0,2	13,57	2,96	2,76		98,80
			57,61	15,57	11,25		456,59
	10-00 Второй завтрак						
7.131	Яблоко 140 гр	0,14	13,49	0,45	0,45		46,74
	Обед						
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0,2	7,29	6,12	5,72		114,28
7.367-9	Огурец консервированный	0,06	8,05	3,13	1,18		61,55
7.256	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	0,08	4,52	10,05	11,49		169,54
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая	0,15	22,19	3,95	3,00		146,11
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2	18,93	0,00	0,28		78,25
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,60
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			83,54	23,79	25,17		720,79
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	0,18	13,79	5,60	4,29		122,21
7.032	Чай с сахаром 200 г	0,2	1,81	0,00	0,00		49,27
7.081	Пряник 35 гр	0,035	37,07	1,33	2,29		167,01
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
			62,69	7,11	8,10		384,95
		Всего		217,33	46,92	44,97	1679,04

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	5. ПЯТНИЦА						
	Завтрак						
7.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	0,2	22,19	6,33	4,58		179,59
7.035/1	Батон с маслом 46 гр	0,046	21,36	5,33	3,11		132,13
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	0,2	16,87	2,82	2,80		115,51
			60,42	14,48	10,49		427,23
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	10,10	0,10	0,50		57,96
	Обед						
7.169	Салат картофельный с огурцом	0,06	6,08	1,88	0,83		46,66
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной .	0,2	11,30	8,74	8,23		153,60
7.н163	Котлета из говядины.	0,08	5,61	11,27	12,29		192,39
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0,15	17,55	5,53	3,52		125,20
7.1/10/4	Компот из яблок и кураги	0,2	14,79	0,07	0,07		62,40
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,60
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
7.044	Соль	0,005	0,01	0,00	0,00		0,00
			77,89	28,03	28,44		681,51
	Полдник						
7.362-1	Пюре гороховое с маслом сливочным	0,15	24,28	4,50	9,65		188,61
7.032	Чай с сахаром 200 гр	0,2	0,01	11,81	0,00		49,27
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	0,08	25,95	6,96	5,34		202,89
			60,26	23,45	16,51		487,23
	Всего		208,67	66,06	55,94		1700,59

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	6. ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	0,2	21,95	8,57	5,83		193,62
7.035/1	Батон с маслом 46 гр	0,046	21,36	5,33	3,11		132,13
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,2	19,05	2,41	2,20		111,80
			62,36	16,31	11,14		437,55
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,00	0,00	0,00		57,96
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	9,50	3,71	1,14		83,08
7.55с/5	Суп геркулесовый с мясом куры	0,2	11,53	4,49	1,81		105,06
7.н114	Котлета из мяса куры	0,08	4,20	3,96	15,24		122,98
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,15	13,93	4,82	2,93		108,76
7.9/10	Кисель из кураги	0,2	18,17	0,00	0,32		82,05
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,60
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			80,42	16,11	25,17		586,76
	Полдник						
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 140 гр	0,14	14,57	20,42	11,63		286,67
7.082	Снежок 150 гр	0,15	12,73	4,79	7,49		127,30
7.185	Повидло	0,02	16,26	0,00	0,08		62,54
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
			53,58	25,39	20,72		522,97
	Всего		196,36	57,81	57,03		1675,24

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	7.ВТОРНИК						
	Завтрак						
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	0,2	23,42	7,15	4,54		188,00
7.035/1	Батон с маслом 46 гр	0,046	21,36	5,33	3,11		132,13
7.435/5	Сыр 9гр	0,009	0,00	2,22	2,15		29,15
7.285	Какао с молоком	0,2	16,30	2,95	3,44		117,78
			61,08	14,65	13,24		467,06
	10-00 Второй завтрак						
7.010	Банан 140	0,14	21,36	0,90	1,47		88,75
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	3,02	3,16	0,67		26,61
7.258/1	Свекольник вегетарианский со сметаной	0,2	7,29	6,12	5,72		114,28
7.355	Биточки рыбные	0,08	7,05	6,69	15,03		161,74
7.179/1	Рис припущенный с овощами	0,15	18,36	4,04	2,79		127,63
7.078	Компот из изюма	0,2	18,38	0,00	0,17		76,30
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,60
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			76,66	20,55	27,88		707,62
	Полдник						
7.123/3	Омлет с кукурузой консервированной .	0,15	5,69	10,26	10,11		171,95
7.155-1	Зефир 35 гр	0,035	27,20	0,00	0,27		106,40
7.023	Чай с сахаром 200 г	0,2	11,81	0,00	0,00		49,27
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
			54,72	10,44	11,90		374,08
	Всего		213,82	46,54	54,49		1687,51

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	8. СРЕДА						
	Завтрак						
7.2/4	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	0,2	2,67	8,07	6,39		221,56
7.035	Батон с маслом 46 гр	0,046	21,36	5,33	3,11		132,13
7.435/5	Сыр 9гр	0,009	0,00	2,22	2,15		29,15
7.285/1	Какао с молоком 200гр	0,2	16,30	2,95	3,44		117,78
			40,33	18,57	15,09		500,62
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,00	0,00	0,00		57,96
	Обед						
7.109/1	Салат из моркови с изюмом	0,06	1,31	0,05	0,45		7,55
7.н086-2	Суп гороховый с мясом со сметаной	0,2	15,69	3,48	3,90		115,89
7.н070	Жаркое по - домашнему	0,23	28,26	8,32	18,19		279,22
7.3/10	Компот из яблок и чернослива	0,2	18,71	0,00	0,49		75,60
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,60
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			86,53	12,39	26,53		579,32
	Полдник						
7.023	Йогурт питьевой 150гр	0,15	12,73	4,79	7,49		127,30
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	8,60	1,31	1,11		49,16
7.н121/1	Лапшевник с творогом 140 гр	0,14	14,20	18,23	14,18		313,27
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
			45,55	24,51	24,30		536,19
	Всего		172,41	85,47	65,92		1674,09

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	9. ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак						
7.15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	0,2	22,68	7,28	4,68		179,45
7.031/1	Батон с маслом 40/6	0,046	21,36	6,15	3,11		140,59
7.12/10	Чай с молоком 200гр	0,2	13,57	2,96	2,76		98,80
			57,61	16,39	10,55		468,84
	10-00 Второй завтрак						
7.202	Апельсин 140 гр	0,14	9,37	0,00	0,00		47,88
	Обед						
7.014-3	Огурец свежий порционно	0,06	6,78	2,46	0,78		46,52
7.30/2	Уха рыбацкая 200гр	0,2	11,04	2,32	6,83		110,10
7.249	Печень говяжья по-строгановски	0,08	0,66	5,21	11,73		107,32
7.64с	Пюре картофельное	0,15	32,58	4,81	5,29		187,72
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2	12,71	0,00	0,00		67,10
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,60
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			86,34	15,35	28,14		669,82
	Полдник						
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 гр	0,15	9,74	3,40	2,61		87,72
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0,2	11,81	0,00	0,00		49,27
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0,07	36,63	10,82	6,94		302,64
			68,20	14,40	11,07		486,09
	Всего		221,52	46,14	49,76		1672,63

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	10. ПЯТНИЦА						
	Завтрак						
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	0,2	22,19	6,33	4,58		179,59
7.035/1	Батон с маслом 45 гр	0,045	21,36	5,33	3,11		132,13
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	16,87	2,82	2,80		115,51
			60,42	14,48	10,49		427,23
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,00	0,00	0,00		57,96
	Обед						
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	0,06	8,05	3,13	1,18		61,55
7.254	Борщ с мясом со сметаной .	0,2	9,37	6,16	5,95		122,12
7.230	Фрикадельки мясные паровые	0,08	3,66	13,86	14,56		218,34
7.180-3	Рагу из овощей	0,15	15,36	4,75	2,87		96,40
7.15/10	Напиток из шиповника	0,2	14,79	0,07	0,07		62,12
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,60
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			73,79	28,51	28,13		661,59
	Полдник						
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	0,16	34,79	6,48	7,45		247,42
7.308	Печенье 30 гр	0,03	23,04	1,56	3,12		139,03
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0,2	11,81	0,00	0,00		49,27
			79,66	8,18	12,09		482,18
	Всего		213,87		50,79		1628,26

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамины С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	11. ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак						
7.н125с	Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	0,2	20,95	7,44	5,13		186,97
7.031/1	Батон с маслом 45 гр	0,045	21,36	5,33	3,11		132,13
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,2	19,05	2,41	2,20		111,80
			20,99	7,44	5,13		397,99
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	15,90	0,16	0,79		57,96
	Обед						
7.12/1	Салат из моркови с растительным маслом	0,06	12,92	2,45	0,77		69,00
7.099	Суп картофельный с мясными фрикадельками	0,2	14,69	7,64	7,09		170,40
7.н347	Котлета из мяса кури 80 гр	0,08	4,20	3,96	16,24		122,98
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	13,93	4,82	2,93		108,76
7.024	Кисель из кураги	0,2	22,77	0,01	0,55		94,81
7.002/1	Хлеб ржаной 30гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,97
7.044	Хлеб пшеничный 20гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			90,42	14,77	26,94		593,60
	Полдник						
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 140 г	0,14	21,54	22,07	14,67		343,26
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	8,60	1,31	1,11		49,16
7.075	Кефир 150 гр	0,15	6,14	4,79	0,00		84,35
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,46
			46,30	28,35	17,30		523,23
	Всего	1620	157,71	50,56	49,37		1672,78

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	12. ВТОРНИК						
	Завтрак						
7.2/4	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	0,2	32,16	6,28	6,18		212,87
7.435/5	Сыр 9	0,09	0,00	2,21	2,15		29,55
7.035/1	Батон с маслом 40/6	0,046	21,36	6,15	3,11		140,59
7.285	Какао с молоком	0,2	15,99	3,26	3,21		113,35
			69,52	17,91	14,66		496,37
	10-00 Второй завтрак						
7.131	Яблоко 140 гр	0,14	13,49	0,45	0,45		46,74
	Обед						
7.014-1	Огурец свежий порционно	0,06	8,99	5,97	3,88		99,46
7.037с	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,2	14,01	2,99	2,95		96,31
7.117-2	Рыба запеченая по-русски	0,23	37,67	10,46	23,17		406,69
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,2	17,08	0,02	0,48		75,48
7.050	Хлеб пшеничный 20гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,97
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			79,86	29,36	31,78		696,22
	Полдник						
7.1/1/3	Горошек зеленый 30гр	0,03	1,78	1,14	0,88		23,58
7.н038/6	Омлет натуральный 120	0,12	3,02	12,05	9,39		178,87
7.022-3	Чай с лимоном 200	0,2	12,93	0,00	0,04		55,38
7.308/6	Печенье	0,03	23,04	1,56	3,12		139,09
			39,77	14,75	13,43		396,92
	Всего	1653	109,29	729,33	59,87		1686,25

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	13. СРЕДА						
	Завтрак						
7.н091/1	Каша из пшена и риса молочная "Дружба" со сливочным маслом	0,2	19,89	5,64	3,40		158,41
7.035/1	Батон с маслом 40/6	0,046	21,36	6,15	3,11		140,59
7.435/5	Сыр 9гр	0,009	0,00	2,21	2,15		29,55
7.285	Какао с молоком	0,2	15,99	3,26	3,21		113,35
			57,26	17,28	11,88		441,91
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	14,14	0,14	0,70		65,19
	Обед						
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0,06	3,27	3,12	0,74		42,58
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	0,2	7,90	2,77	1,34		64,76
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,15	29,38	5,05	4,26		194,38
7.256	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	0,08	4,52	10,05	11,49		169,54
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.197	Компот из яблок	0,2	13,31	0,06	0,06		56,28
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,97
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.050	Хлеб пшеничный 20гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
				16,77	21,66		567,12
	Полдник						
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 140 гр	0,14	0,02	0,03	0,01		340,24
7.185	Повидло	0,015	8,60	1,31	1,11		49,16
7.363	Ряженка 150гр	0,15	6,14	8,98	4,49		127,42
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
			24,78	10,50	7,13		563,59
	Всего		173,28	44,69	41,37		1687,81

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	энергетическая ценность блюда, ккал
	14. ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак						
7.н124с	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	0,2	0,02	0,01	0,00		130,30
7.031/1	Батон с маслом 40/6	0,046	21,36	6,15	3,11		140,59
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	16,87	2,82	2,80		115,51
			0,05	0,00	0,01		386,32
	10-00 Второй завтрак						
7.010	Банан	0,14	15,57	0,52	0,52		60,00
	Обед						
7.001	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	0,06	4,46	3,04	0,82		44,00
7.н-282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	0,2	14,04	2,80	1,79		90,00
7.н041/1	Запеканка картофельная с отварным мясом.	0,23	27,70	23,00	23,33		362,93
7.110	Компот из кураги	0,2	18,71	0,00	0,49		76,87
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,97
7.050	Хлеб пшеничный 20гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			90,68	32,43	31,03		726,22
	Полдник						
7.362	Пюре из гороха с маслом сливочным	0,15	30,45	5,67	6,52		216,67
354/4	Чай с сахаром	0,2	12,70	4,79	7,48		128,00
7.120	Мармелад 30 гр	0,03	22,98	0,00	0,12		88,98
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
			76,15	10,64	15,64		480,42
	Всего	1715	182,45	43,60	47,20		1658,96

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	15. ПЯТНИЦА						
	Завтрак						
7.н066	Каша манная молочная со сливочным маслом	0,2	22,19	6,76	4,72		179,72
7.035/1	Батон с маслом 40/6	0,046	21,36	6,15	3,11		140,59
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	16,87	2,82	2,80		115,51
7.1/6/1	Яйцо отварное	0,2	0,13	2,02	2,39		32,13
			60,42	15,73	10,63		435,82
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	14,14	0,14	0,70		65,19
	Обед						
7.169	Салат картофельный с огурцом	0,06	1,88	0,83	0,83		46,66
7.30/2	Уха рыбацкая 200гр	0,2	11,04	2,32	6,83		110,10
7.н163	Котлета из говядины.	0,08	5,61	11,27	12,29		192,39
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	0,15	17,55	5,53	3,52		125,20
7.15/10	Напиток из шиповника	0,2	21,81	0,00	0,33		91,96
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.003	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,97
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.044			80,45	20,49	27,30		668,05
	Полдник						
7.22/2/3	Суп молочный с крупой 0,18	0,18	13,79	4,79	4,29		117,87
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0,07	40,99	6,07	4,72		253,63
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0,2	11,81	0,00	0,00		49,27
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
			76,61	11,04	10,53		467,54
	Всего		231,62	47,40	49,16		1666,60

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	16.ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,2	21,95	8,57	5,83		193,62
7.035/1	Батон с маслом 46 гр	0,046	21,36	5,33	3,11		132,13
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,2	19,05	2,41	2,20		111,80
			62,36	16,31	11,14		437,55
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	14,14	0,14	0,70		65,19
	Обед						
7.017/1	Зеленый горошек 60 гр	0,06	0,98	14,20	6,98		181,36
7.106	Суп овощной с мясом кури со сметаной	0,2	12,02	3,07	2,03		88,83
7.н190-3с	Гуляш из мяса кури .	0,08	16,29	11,17	2,29		127,08
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,15	22,19	3,95	3,00		146,11
7.063	Кисель из кураги	0,2	18,17	0,00	0,32		75,63
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,97
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			79,07	32,93	32,22		620,75
	Полдник						
7.082	Снежок 150 г	0,15	15,32	4,79	3,89		121,02
7.185	Повидло	0,02	8,60	1,31	1,11		49,16
7.н039-3	Суфле творожное 140 гр	0,14	13,42	23,89	18,10		386,24
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
			47,36	30,17	24,62		603,19
	Всего		222,93	79,55	68,68		1726,68

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	17.ВТОРНИК						
	Завтрак						
7.н124с	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	0,2	22,71	6,81	4,34		183,42
7.031/1	Батон с маслом 40/6	0,046	21,36	6,15	3,11		140,59
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	16,87	2,82	2,80		115,51
			60,94	15,78	10,25		439,49
	10-00 Второй завтрак						
7.202	Апельсин 140 гр	0,14	9,37	0,00	0,00		47,88
	Обед						
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	0,06	8,57	3,70	1,38		80,05
7.137	Щи с мясом со сметаной.	0,2	8,24	6,13	5,71		163,82
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0,08	7,05	6,69	15,03		161,74
7.179/1	Рис припущенный с овощами .	0,15	32,46	7,19	4,09		219,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,2	17,08	0,02	0,48		75,48
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,97
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			95,96	24,27	30,19		751,83
	Полдник						
7.н038/5	Омлет натуральный	0,15	25,28	17,60	7,68		164,43
7.354/4	Чай с сахаром 200 г	0,2	11,81	0,00	0,00		49,27
7.277	Вафля	0,03	16,18	0,56	1,60		1153,52
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
			63,29	18,34	10,80		323,99
	Всего		230,21	58,57	51,24		1663,19

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	18. СРЕДА						
	Завтрак						
7.н119с	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	0,2	22,68	7,28	14,10		195,66
7.035/1	Батон с маслом 40/6	0,046	21,36	6,15	3,11		140,59
7.435/5	Сыр 9гр	0,009	0,00	2,21	2,15		29,55
7.285	Какао с молоком	0,2	15,99	3,26	3,21		113,35
			60,03	18,90	22,57		479,15
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	14,14	0,14	0,70		57,96
	Обед						
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0,06	3,29	3,13	0,75		42,04
7.264	Суп крестьянский со сметаной	0,2	16,21	5,07	2,61		118,00
7.35/8	Суфле из печени	0,08	0,66	5,21	11,73		107,32
7.021	Картофельное пюре	0,15	29,38	5,05	4,26		194,38
7.4/10	Компот из кураги и изюма	0,2	17,08	0,02	0,48		75,48
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,97
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			62,09	18,82	21,33		554,13
	Полдник						
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,04	0,01	0,01		75,48
7.н039-2	Запеканка творожная	0,14	13,42	23,89	18,10		386,24
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	8,60	1,31	1,11		49,16
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
			32,08	25,39	20,74		460,36
	Всего		188,34	63,25	65,64		1691,60

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	19. ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак						
7.14/4	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,2	20,95	7,44	5,13		186,97
7.035/1	Батон с маслом 40/6	0,046	21,36	6,15	3,11		140,59
7.435/5	Сыр 9гр	0,009	0,00	2,21	2,15		29,55
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	16,87	2,82	2,80		115,51
			59,18	18,62	13,19		472,62
	10-00 Второй завтрак						
7.131	Яблоко	0,14	13,49	0,45	0,45		46,74
	Обед						
7.3/1	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	0,06	5,33	3,06	1,03		47,66
7.254	Борщ с мясом со сметаной .	0,2	9,37	6,16	5,95		122,12
7.180-3	Рагу из овощей	0,15	15,36	4,75	2,87		122,38
7.26/8	Котлета из мяса	0,08	2,42	17,44	19,73		275,66
7.15/10	Напиток из шиповника	0,2	22,77	0,01	0,55		94,81
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,97
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			77,81	31,96	33,63		764,37
	Полдник						
7.35/1/1	Сельдь соленая	0,05	0,91	0,00	0,30		5,23
7.63с-1/1	Картофель отварной	0,13	25,28	3,44	3,90		153,94
7.354/5	Чай с сахаром	0,2	11,81	0,00	0,00		49,54
7.277	Вафли 30 гр	0,03	16,18	0,56	0,60		126,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
			64,20	4,18	6,32		381,48
	Всего		214,68	55,21	53,59		1685,21

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	20. ПЯТНИЦА						
	Завтрак						
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	0,2	22,19	6,33	4,58		181,88
7.035/1	Батон с маслом 46 гр	0,046	21,37	6,15	3,11		140,53
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	16,86	2,82	2,80		117,25
			60,42	15,29	10,49		439,66
	10-00 Второй завтрак						
7.035/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,14	0,70		65,17
	Обед						
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	0,06	6,41	4,45	0,84		70,86
7.086-2	Суп гороховый	0,2	15,78	3,48	3,91		117,43
7.152	Азу	0,23	23,58	23,42	24,85		446,03
7.197	Компот из яблок	0,2	14,79	0,07	0,07		62,52
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	12,54	0,36	1,98		54,97
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			83,13	31,96	33,19		798,54
	Полдник						
7.н253/3	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0,18	11,03	4,25	3,41		102,54
7.8/12	Сдоба обыкновенная 80 гр.	0,08	45,04	5,35	7,40		254,87
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0,2	11,81	0,00	0,00		49,85
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	10,02	0,18	1,52		46,77
			77,95	9,80	12,34		483,65
	Всего		235,60	57,19	56,72		1787,01