

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
СОГЛАСОВАНО:		УТВЕРЖДАЮ				
" _____ " _____ 20__ г		" _____ " _____ 20__ г				

Примерное меню для детских дошкольных учреждений Филиал Чкаловского района

1.Понедельник

Завтрак

7.н331/1.Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	200	5,94	3,24	7,94	23,68	208,16
7.035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
7.030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
		11,25	5,30	15,51	62,93	450,74

Второй завтрак

7.031-8.Сок 85 гр	85	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00

Обед

7.32/1/6.Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	60	1,44		3,71	8,57	79,61
7.056/1.Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,03	0,48	1,46	10,04	66,05
7.н350.Бигус с мясом курицы	230	21,66	18,32	8,11	13,96	222,22
7.024.Кисель из кураги	200	0,55		0,01	22,77	94,81
7,500.Аскорбиновая кислота в третье блюдо	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,005
На обед						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
		29,18	18,80	13,83	77,90	563,20

Полдник

7.075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
7.14/5.Запеканка из творога с рисом 100	100	12,12	11,29	19,02	16,25	282,75
7.351 Сгущенное молоко 20гр	20	0,08			13,31	50,40
7.345 Яблоко	50	16,39	15,48	23,81	35,70	417,02

Итого:

57,32 39,58 53,25 186,63 1476,95

2.Вторник

Завтрак

7 н123с4.Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	200	5,24	2,65	7,80	22,89	186,67
7.189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
7.435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
7.022-3.Чай с лимоном.	200	0,04			12,93	54,71
		17,05	13,93	18,51	38,04	397,98

Второй завтрак

7.031-8 Сок фруктовый	85	0,95		0,21	10,82	42,00
7.346-1Яблоко	50	0,95	0,00	0,21	10,82	42,00

Обед

7.288.Салат из помидоров 60 гр.	60	0,75		3,13	3,29	42,04
7.н068-1.Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95	4,33	6,16	9,37	121,54
7.6/7/1.Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	80	8,86	8,46	2,27	4,26	95,22
7.64с.Картофельное пюре.	150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
7.063.Напиток из шиповника	200	0,32			18,17	75,16
7,500Аскорбинова кислота в третье блюдо	380	0,00	0,00	0,00	0,00	0,005
На обед						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
15:00						
7.023 Йогурт питьевой 150 г	150	22,34	13,34	16,01	79,62	578,37
Полдник						
7.10/10/2 Чай 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
7.Омлет с картофелем 150г	150					
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		14,25	10,14	12,77	45,64	360,16
Итого:		54,59	37,41	47,50	174,12	1378,51

3.Среда

Завтрак

7.162/1.Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	4,41	2,65	7,01	23,21	184,96
7.175/1.Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
7.285.Какао с молоком	200	3,08	2,63	3,12	15,78	110,94
		12,94	7,65	17,87	60,35	458,97

Второй завтрак

7031-8.Сок фруктовый 85гр	85	0,50		0,10	10,10	46,00
7.210-1 Апельсин	50	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00

Обед

7.31/1.Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом 60гр.	60	0,88		3,65	6,81	69,04
7.264.Суп крестьянский со сметаной	200	1,81	0,14	4,49	11,53	96,85
7.40/7.Сосиски отварные 70 гр	70	7,24	7,24	14,72	1,02	186,20
7.н76с.Капуста тушеная.	150	2,93	0,02	4,82	13,93	108,76
7.197.Компот из яблок	200	0,07		0,07	14,79	61,77
7,500 Аскорбиновая кислота в третье Блюдо на обед	380	0,00				0,005
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
		16,43	7,40	28,29	70,64	623,13

Полдник

7.363.Ряженка 150 г	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
7.н121/4.Лапшевник с творогом 100 гр.	100	14,18	13,00	18,23	14,20	309,70
		19,78	18,60	28,53	28,94	484,65
Итого:		49,65	33,65	74,79	170,03	1612,74

4.Четверг

Завтрак

7.185.Повидло	20	0,08			13,31	50,40
7.035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
7.н140с/1.Пудинг творожный с изюмом 130 гр	130	16,17	15,38	20,17	16,54	346,32
7.354/4.Чай с сахаром ..	200				11,81	49,27
		19,36	15,41	25,50	63,02	577,39

Второй завтрак

7.031-8 Сок фруктовый 85 гр	85	0,42		0,42	12,46	47,52
7.210-1 Апельсин	50	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52

Обед

7.057/1.Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	60	0,78		2,46	6,78	46,52
7.30/2.Уха рыбацкая 0,200	200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
7.256.Гуляш из отварного мяса	80	7,38	6,71	6,74	4,52	118,28

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
(ясли 60г, сад 80г)						
7.н076/1.Каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	0,02	4,81	32,58	187,72
7.115/1.Компот из сухофруктов. В третье блюдо на обед	200 380	0,49		0,03	17,08	53,06 0,005
7,500 Аскорбиновая кислота						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5	24,27	12,27	16,90	94,56	616,19
15:00						
023-1 Йогурт питьевой 170 гр	170 гр	24,27	12,27	16,90	94,56	616,19
Полдник						
7.10/10/2 Чай 150 гр	150	8,49	8,49	5,43	14,43	144,27
7.206с/1.Пирожок с капустой ..	80	5,34	1,28	6,96	25,95	202,89
		13,83	9,77	12,39	40,38	347,17
Итого:		57,88	37,45	55,21	210,42	1588,27

5.Пятница

Завтрак

7.н132.Макаронные изделия в молоке с маслом.	200	4,59	3,51	6,04	15,03	144,23
7.175/1.Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
7.067.Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
		12,84	8,51	16,60	53,26	422,18

Второй завтрак

7.183 Банан 120 гр	120	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00

Обед

				2,58	2,65	32,58
7.291.Салат из огурцов с растительным маслом.	60	0,61				
7.32/2/4.Суп фасолевый	200	1,73	0,02	4,89	12,58	107,65
7.н191.Тефтели из говядины паровые.	80	12,17	11,44	11,17	5,61	188,95
7.н113/1.Свекла, тушенная со сметаной .	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
7.110.Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
В третье блюдо на обед	380					0,005
7,500 Аскорбиновая кислота						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					

15:00

7.075 Кефир 150 гр		21,04	11,74	24,71	79,62	631,34
--------------------	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Полдник

7.10/10/2 Чай 150 гр	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
7.095/2.Каша кукурузная молочная с маслом 180 г	180	4,21	2,65	6,65	22,50	181,61
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		9,92	6,84	11,62	38,66	311,67

Итого:

44,30 27,09 53,03 181,64 1411,19

6.Понедельник

Завтрак

7.н123с-2.Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	200	5,83	3,24	8,57	21,95	193,62
7.035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
7.030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
		11,14	5,30	16,14	61,20	436,20

Второй завтрак

7.031-8.Сок фруктовый 85 гр	85	0,50		0,10	10,10	46,00
-----------------------------	----	------	--	------	-------	-------

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
7.346-1 Яблоки 50 гр	50	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.017/1.Зеленый горошек 60 гр	60	1,72		0,10	3,50	23,66
7.044с-1.Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,36	0,13	2,75	7,15	60,28
7.н070-2.Жаркое по-домашнему с мясом кури.	230	18,11	14,77	8,31	28,26	278,79
7.078.Компот из изюма	200	0,17			18,38	75,47
7,500 Аскорбиновая кислота В третье блюдо на обед	380					0,005
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
		24,86	14,90	11,70	79,85	538,69
Полдник						
7.075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
7.18/5.Пудинг из творога с морковью100 гр	100	9,81	8,73	14,19	16,30	254,92
7.004.Сгущенное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		15,11	14,03	20,29	31,04	387,94
Итого:		51,61	34,23	48,23	182,19	1408,83

7.Вторник

Завтрак						
7.066Каша манная молочная со сливоч	200					
7.189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
7.435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
	150	19,65	18,55	24,14	15,92	402,50
7.354/4.Чай с сахаром ..	200				11,81	49,27
		24,96	20,70	27,56	62,36	625,31
Второй завтрак						
7.210-1.Апельсин 70 гр	140	0,88		0,20	10,09	39,20
7.031-8 Сок фруктовый 85 гр	85	0,88	0,00	0,20	10,09	39,20
Обед						
				3,06	5,33	47,66
7.001.Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	60	1,03				
7.258.Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,77	0,14	4,10	13,75	101,03
7.355.Биточки рыбные	80	15,03	14,01	6,69	7,05	161,74
7.н151.Макаронные изделия отварные с овощами.	150	4,26	0,02	5,06	29,36	191,89
7.115/1.Компот из сухофруктов.	200	0,49		0,03	17,08	53,06
7,500 Аскорбиновая кислота В третье блюдо на обед	380					0,005
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
15:00		26,08	14,17	19,48	95,13	655,88
7.023 Йогурт питьевой 150 гр						
Полдник						
7.10/10/2 Чай 150 гр						
7.н166.Суфле творожное..	150	19,65	18,55	24,14	15,92	402,50
7.351 Сгущенное молоко 20 гр						180
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		13,92	10,66	11,11	43,18	342,53
Итого:		65,84	45,53	58,35	210,76	1662,92

8.Среда

Завтрак						
7.н119с.Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,24	2,65	7,14	22,46	193,94
7.175/1.Батон с маслом с сыром	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
40/5/9						
7.285.Какао с молоком	200	3,08	2,63	3,12	15,78	110,94
		13,77	7,65	18,00	59,60	467,95
Второй завтрак						
7.031-8.Сок фруктовый 85гр	85	0,50		0,10	10,10	46,00
7.345 Яблоко 90 гр	90	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
				2,45	12,92	69,00
7.109/1.Салат из моркови с изюмом 60 гр	60	0,77				
7.195-1.Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	1,52	0,13	2,79	7,91	67,39
7.н243.Голубцы ленивые в молочном соусе.	230	13,92	10,74	14,64	17,58	272,33
7.193.Кисель из шиповника	200	0,33		0,01	21,63	91,17
7.500 Аскорбиновое кислота	380					0,005
В третье блюдо на обед						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
15:00		20,04	10,87	20,43	82,60	600,39
7.363-1 Ряженка 170 гр						
Полдник						
7.10/10/2 Чай 150	150	5,09	5,09	10,18	6,96	142,57
7.085/1.Пирожок с яблоками	80	3,90	0,87	6,08	22,12	172,83
		8,99	5,96	16,26	29,08	315,40
Итого:		43,30	24,48	54,79	181,38	1429,74

9.Четверг

Завтрак						
7.н016/2 Рыба с овощами в омлете 150 гр	150	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
7.035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
7.067.Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
		17,69	14,44	23,24	42,02	466,40
Второй завтрак						
7.187 Груша 120 гр	120	0,42		0,42	12,46	47,52
		0,42	0,00	0,42	12,46	47,52
Обед						
				0,05	1,37	7,80
7.367-3.Огурец консервированный 60 гр	60	0,45				
7.н137.Щи с мясом со сметаной.	200	5,71	4,33	6,13	7,24	113,19
7.149с-1.Тефтели рыбные	80	12,27	11,53	4,46	5,21	143,37
7.180-3.Рагу из овощей	150	2,77	0,09	3,99	13,90	107,14
7.110.Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
7.500 Аскорбиновое кислота	380					0,005
В третье блюдо на обед						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль						
15:00						
7.023.Йогурт питьевой 150 г		150	7,49	7,49	4,79	12,73
Полдник						
7.11/10/2 Чай с лимоном 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
7.н162-4.Каша рисовая молочная со сливочным маслом .	150	3,84	2,64	5,38	16,77	139,78
7.015.Вафли 20 гр	20	0,64		0,56	16,18	70,00
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		13,49	10,13	10,91	55,70	383,27
Итого:		56,79	40,52	49,74	179,17	1445,64

25

10.Пятница

Завтрак						
7.н080-1.Каша гречневая	200	6,32	3,27	7,95	27,76	212,69

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
молочная со сливочным маслом.						
7.189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
7.435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
7.022-3.Чай с лимоном.	200	0,04			12,93	54,71
		11,59	5,42	11,37	62,01	390,55
Второй завтрак						
7.031-8.Сок фруктовый 85 гр	100	0,50		0,10	10,10	46,00
7.131-5 Яблоко 80 гр	80	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
				3,71	9,50	83,08
7.27/1.Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	60	1,14				
7.255.Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	2,57	0,76	5,02	16,14	129,28
7.26/8.Суфле из мяса говядины 80 гр.	80	19,72	19,52	17,43	2,43	272,08
7.н113/1.Свекла,тушенная со сметаной	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
7.115/1.Компот из сухофруктов.	200	0,49		0,03	17,08	53,06
7.500 Аскорбиновая кислота	380					0,005
В третье блюдо на обед						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
15:00		29,96	20,56	32,26	85,22	763,20
7.075 Кефир 150 г						
Полдник						
7.10/10/2 Чай 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
7.н132/2.Макаронные изделия в молоке с маслом	180	4,13	3,16	5,43	13,52	129,81
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		9,84	7,35	10,40	29,68	259,87
Итого:		51,89	33,33	54,13	187,01	1459,62

11.Понедельник

Завтрак						
7.н125с.Каша ячневая на концентрис.молоке со слив.маслом	200	5,12	3,24	7,44	20,96	185,96
7.035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
7.030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
		10,43	5,30	15,01	60,21	428,54
Второй завтрак						
7.031-8.Сок фруктовый 85гр	85	0,50		0,10	10,10	46,00
7.346-1 Яблоко 50 г	50	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
				2,45	12,92	69,00
7.109/1.Салат из моркови с изюмом 60 гр	60	0,77				
7.165-1.Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,94	0,14	2,99	14,02	95,80
7.н114.Котлета из мяса куры	80	15,24	14,66	3,96	4,20	122,98
7.н76с.Капуста тушеная.	150	2,93	0,02	4,82	13,93	108,76
7.024.Кисель из кураги	200	0,55		0,01	22,77	94,81
7,500 Аскорбиновая кислота	380					0,005
В третье блюдо на обед						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
15:00		24,93	14,82	14,77	90,40	591,85
7.075.Кефир 150 г						
Полдник						
7.10/10/2 Чай 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
7.14/5.Запеканка из творога с рисом 100	100	12,12	11,29	19,02	16,25	282,75
7.004.Сгущенное молоко 20 гр	20	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		17,42	16,59	25,12	30,99	415,77
Итого:		53,28	36,71	55,00	191,70	1482,16

12.Вторник

Завтрак

7.123 Омлет с зеленым горошком 150 гр.	150	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13
7.189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
7.435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
7.022-3.Чай с лимоном.	200	0,04			12,93	54,71
		17,05	13,93	18,51	38,04	397,98

Второй завтрак

7.010.Банан 140 гр	140	1,47		0,10	21,36	87,22
		1,47	0,00	0,10	21,36	87,22

Обед

7.291.Салат из огурцов с растительным маслом.	60	0,61		2,58	2,65	32,58
7.н068-1.Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95	4,33	6,16	9,37	121,54
7.149с-1.Тефтели рыбные	80	12,27	11,53	4,46	5,21	143,37
7.64с.Картофельное пюре.	150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
7.115/1.Компот из сухофруктов.	200	0,49		0,03	17,08	53,06
7,500 Аскорбиновая кислота В третье блюдо на обед	380					0,005
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					

15:00

7.023.Йогурт питьевой 150 г		25,78	16,41	17,68	78,84	594,96
-----------------------------	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Полдник

7.11/10/2 Чай с лимоном 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
7.н080-2.Каша гречневая молочная со сливоч. маслом.	180	5,87	3,13	7,35	25,28	195,39
7.308/6.Печенье 20 гр	20	2,08		1,04	15,36	91,60
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		16,96	10,62	13,36	63,39	460,49
Итого:		61,26	40,96	49,65	201,63	1540,65

13.Среда

Завтрак

7.н091/1.Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	200	3,41	1,34	5,65	19,90	155,98
7.175/1.Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
7.285.Какао с молоком	200	3,08	2,63	3,12	15,78	110,94
		11,94	6,34	16,51	57,04	430,00

Второй завтрак

7.031-8.Сок фруктовый 85г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
7.210-1 Апельсин 70 гр	70	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00

Обед

7.288.Салат из помидоров 60 гр.	60	0,75		3,13	3,29	42,04
7.043с-2.Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,33	0,13	2,77	7,82	63,87
7.249.Печень говяжья по-строгиновски	80	11,74	11,65	5,22	0,67	105,93
7.н151.Макаронные изделия отварные с овощами.	150	4,26	0,02	5,06	29,36	191,89

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
7.197.Компот из яблок	200	0,07		0,07	14,79	61,77
7.500 Аскорбиновая кислота	380					0,005
В третье блюдо на обед						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
15:00						
7.363 Ряженка 150 г		21,65	11,80	16,79	78,49	565,99
Полдник						
7.11/10/2 Чай с лимоном 150 г	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
7.12/5.Запеканка из творога с картофелем 100 гр	100	10,95	9,76	16,54	14,28	278,52
7.004.Сгущенное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		16,55	15,36	26,84	29,02	453,47
Итого:		50,64	33,50	60,24	174,65	1495,45
14. Четверг						
Завтрак						
7.2/5/1.Запеканка рисовая с творогом 150	150	9,05	5,88	15,82	33,71	337,62
7.351.Сгущенное молоко 20 гр	20	1,47	1,47	1,74	11,47	65,54
7.035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
7.354/4.Чай с сахаром ..	200				11,81	49,27
		13,63	7,38	22,89	78,35	583,83
Второй завтрак						
7.346.Яблоко 100гр	100	0,35		0,35	10,38	39,60
		0,35	0,00	0,35	10,38	39,60
Обед						
7.001.Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	60	1,03		3,06	5,33	47,66
7.258.Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,77	0,14	4,10	13,75	101,03
7.н163.Котлета из говядины.	80	12,48	12,01	11,54	3,50	185,27
7.н180.Рагу из овощей..	150	2,84	0,09	4,75	15,23	121,21
7.110.Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
7.500 Аскорбиновая кислота	380					0,005
В третье блюдо на обед						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
15:00						
7.082 Снежок 150 г		22,11	12,24	23,99	79,08	632,13
Полдник						
7.11/10/2 Чай с лимоном 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
7.н124с-4.Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,34	2,39	6,32	18,50	162,14
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		13,35	9,88	11,29	41,25	335,64
Итого:		49,44	29,50	58,52	209,06	1591,19
15.Пятница						
Завтрак						
7.н066.Каша манная молочная со сливоч. маслом	200	4,59	2,65	6,62	21,28	176,02
7.189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
7.435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
7.067.Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
		12,62	7,43	12,86	59,47	414,03
Второй завтрак						
7.031-8.Сок фруктовый 85г	100	0,50		0,10	10,10	46,00

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
7.187/4 Груша 70 гр Обед	70	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
				3,13	7,95	56,69
7.289.Салат из моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	60	0,56				
7.30/2.Уха рыбацкая 0,200	200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
7.н250.Запеканка капустная с говядиной.	230	22,14	18,46	21,62	18,04	379,06
7.115.Компот из сухофруктов	200	0,28			18,93	77,82
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.500 Аскорбиновая кислота	380					0,005
В третье блюдо на обед						
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
15:00						
7.075 1.Кефир 170 г Полдник		33,31	24,00	27,61	78,52	724,17
7.10/10/2 Чай 150 гр	150	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
7.150/1.Ватрушка с повидлом 80 гр	80	4,72	0,92	6,07	40,99	256,63
		9,47	5,67	11,50	47,95	351,68
Итого:		55,90	37,10	52,07	196,04	1535,88

16.Понедельник

Завтрак						
7.н123с-2.Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	200	5,83	3,24	8,57	21,95	193,62
7.035.Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
7.030.Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,20	2,03	2,24	17,89	111,18
		11,14	5,30	16,14	61,20	436,20
Второй завтрак						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
7.131-5 Яблоки 80 гр	80	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
				3,13	8,05	61,55
7.425/1.Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	1,18				
7.056/1.Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,03	0,48	1,46	10,04	66,05
7.190-1с/3.Гуляш из мяса кури	80	9,05		9,88	2,90	151,50
7.н047.Пюре розовое.	150	2,79	0,77	4,04	18,36	127,63
7.063.Напиток из шиповника	200	0,32			18,17	75,16
7.500 Аскорбиновая кислота	380					0,005
В третье блюдо на обед						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
15:00						
7.082 Снежок 150 гр Полдник	150	18,87	1,25	19,05	80,08	582,39
7.10/10/2 Чай 150 гр	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
7.004.Сгущенное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
7.н039-5.Запеканка творожная 100 гр	100	12,83	12,39	16,83	9,36	268,75
		18,13	17,69	22,93	24,10	401,76
Итого:		48,64	24,24	58,22	175,48	1466,36

17.Вторник

Завтрак						
7.н026.Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	200	5,34	3,27	7,72	23,36	193,55

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
7.189-5.Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
7.435/5.Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
7.118/1.Чай с молоком .	200	2,63	2,63	2,81	13,35	95,76
		13,20	8,05	13,95	58,03	412,45
Второй завтрак						
7.202.Апельсин 140 гр	140	0,88		0,20	10,09	39,20
		0,88	0,00	0,20	10,09	39,20
Обед						
				0,05	1,37	7,80
7.367-3.Огурец консервированный 60 гр	60	0,45				
7.27/2.Суп-пюре из разных овощей 200 гр	200	2,42	0,81	3,90	10,30	91,56
7.230.Фрикадельки мясные паровые	80	14,56	13,99	13,81	3,66	218,34
7.н113/1.Свекла, тушенная со сметаной .	150	2,54	0,28	5,53	17,51	125,20
7.115/1.Компот из сухофруктов.	200	0,49		0,03	17,08	53,06
7.500 Аскорбиновая кислота	380					0,005
В третье блюдо на обед						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.34/2/4.Гренки 15 гр	15	1,29		0,14	8,21	41,58
7.044.Соль	5					
15:00						
7.023 1.Йогурт питьевой 170 г		170	8,49	8,49	5,43	14,43
		23,82	70,67	591,84		23,73
Полдник						
7.10/10/2 Чай 150 г	150	8,49	8,49	5,43	14,43	144,27
7.148/1.Шанежка с картофелем*1	80	5,05	1,20	7,05	27,74	212,63
7.120-1.Мармелад 20 гр	20	0,08			15,32	58,60
		13,62	9,69	12,48	57,49	415,50
Итого:		51,43	32,82	50,45	196,28	1458,99
18.Среда						
Завтрак						
7.н119с.Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,24	2,65	7,14	22,46	193,94
7.175/1.Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
7.285.Какао с молоком	200	3,08	2,63	3,12	15,78	110,94
		13,77	7,65	18,00	59,60	467,95
Второй завтрак						
7.031-8.Сок фруктовый 85г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
7.346-1 Яблоко 50 гр		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
				4,45	6,34	69,73
7.20/1.Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	60	0,83				
7.н086/2.Суп гороховый.	200	3,90	0,01	3,48	15,69	115,89
7.152.Азу	230	16,52	13,54	15,85	23,35	327,93
7.197.Компот из яблок	200	0,07		0,07	14,79	61,77
7.500 Аскорбиновая кислота	380					0,005
В третье блюдо на обед						
7.002/1.Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
15:00						
7.363 Ряженка 150 г		24,82	13,55	24,39	82,73	675,82
Полдник						
7.10/10/2 Чай 150 г	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
7.13/5.Запеканка из творога с морковью 100 гр	100	11,63	10,59	20,42	14,57	286,67
7.004.Сгущенное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		17,23	16,19	30,72	29,31	461,62
Итого:		56,32	37,39	73,21	181,74	1651,40

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
19. Четверг						
Завтрак						
7.035. Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,40
7.123/1. Омлет с зеленым горошком.	150	10,85	8,78	10,30	7,19	182,11
7.067. Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	16,87	114,87
		16,76	11,44	18,45	45,42	428,38
Второй завтрак						
7.008. Яблоко 120 гр	120	0,42		0,42	12,46	47,52
		0,42	0,00	0,42	12,46	47,52
Обед						
7.291. Салат из огурцов с растительным маслом.	60	0,61		2,58	2,65	32,58
7.н146. Щи вегетарианские со сметаной .	200	1,68	0,13	2,76	8,13	64,98
7.355. Биточки рыбные	80	15,03	14,01	6,69	7,05	161,74
7.179/1. Рис припущенный с овощами .	150	4,09	0,03	7,19	32,46	219,00
7.110. Компот из кураги	200	0,49			18,71	76,46
7,500 Аскорбиновая кислота В третье блюдо на обед	380					0,005
7.002/1. Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050. Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044. Соль	5					
		25,40	14,17	19,76	91,56	655,26
Полдник						
7.023. Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
7.н132/2. Макароны изделия в молоке с маслом .	180	4,13	3,16	5,43	13,52	129,81
7.050. Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		13,14	10,65	10,40	36,27	303,30
Итого:		55,72	36,26	49,03	185,71	1434,46
20. Пятница						
Завтрак						
7.н043. Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,53	2,65	6,67	20,99	175,22
7.435/5. Сыр 9 гр	9	2,15	2,15	2,22		29,15
7.189-5. Батон 40 гр	40	3,08		1,20	21,32	94,00
7.022-3. Чай с лимоном.	200	0,04			12,93	54,71
		9,80	4,80	10,09	55,24	353,07
Второй завтрак						
7.031-8. Сок фруктовый 85г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
7.210-1 Апельсин 70 гр		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.н125/1. Сельдь 50 гр	50	8,55	8,55	4,28		72,96
7.н136-1. Борщ вегетарианский со сметаной .	200	1,90	0,13	2,80	11,65	78,98
7.н089. Суфле из печени.	80	16,67	16,47	8,61	1,97	167,23
7.64с. Картофельное пюре.	150	2,96	0,55	3,91	21,97	143,92
7.115. Компот из сухофруктов	200	0,28			18,93	77,82
7,500 Аскорбиновая кислота В третье блюдо на обед	380					0,005
7.002/1. Хлеб ржаной 30 гр.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050. Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044. Соль	5					
		33,86	25,70	20,14	77,08	641,41
15:00						
7.075-1 Кефир 170 г		33,86	25,70	20,14	77,08	641,41
Полдник						
7.10/10/2 Чай 150 г	150	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
7.304-. Мармелад 30 гр	30	0,12			22,98	87,90
7.428/2. Рулет из дрожжевого	80	6,14	1,07	3,24	40,07	221,86

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
теста с курагой		11,01	5,82	8,67	70,01	404,81
	Итого:	55,17	36,32	39,00	212,43	1445,29