

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 519

620010, г. Екатеринбург, ул. Инженерная, 41а
ИНН 6664067758 КПП 666401001
ОГРН 1026605765405

тел. +7(343) 258-27-02
эл.почта: mdou519@eduekb.ru
сайт: <https://519.tvoyasadik.ru/>



УТВЕРЖДЕН:
Заведующий МБДОУ - детский сад № 519
Л.Ю. Кацапова

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с 2-3 лет

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ –
ДЕТСКИЙ САД № 519

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

"Д" Липкина С.Ю. 2021 г

" " " " 20 " г



Примерное меню для детских дошкольных учреждений Филиал Чкаловского района

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
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						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	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 куры	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
7.002/1.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
7.185.Повидло	20	0,08			13,31	50,40
		16,39	15,48	23,81	35,70	417,02
Итого:		57,32	39,58	53,25	186,63	1476,95

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
2. Вторник						
Завтрак						
7.н038/5. Омлет натуральный 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						
7.012. Апельсин 150 гр	150	0,95		0,21	10,82	42,00
		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
7.002/1. 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					
		22,34	13,34	16,01	79,62	578,37
Полдник						
7.н123с4. Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	180	5,24	2,65	7,80	22,89	186,67
7.023. Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
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

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
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						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		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
7.002/1.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

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
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						
7.008. Яблоко 120 гр	120	0,42		0,42	12,46	47,52
		0,42	0,00	0,42	12,46	47,52
Обед						
7.057/1. 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 (ясли 60г, сад 80г)	80	7,38	6,71	6,74	4,52	118,28
7.н076/1. Каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	0,02	4,81	32,58	187,72
7.115/1. Компот из сухофруктов.	200	0,49		0,03	17,08	53,06
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
Полдник						
7.023-1. Йогурт питьевой 170 г	170	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

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
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						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.291.Салат из огурцов с растительным маслом.	60	0,61		2,58	2,65	32,58
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
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					
		21,04	11,74	24,71	79,62	631,34
Полдник						
7.075.Кефир 150 г	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

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
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						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		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
7.002/1.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.Сгущеное 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

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
7. Вторник						
Завтрак						
7.185.Повидло	20	0,08			13,31	50,40
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.н166.Суфле творожное..	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						
7.202.Апельсин 140 гр	140	0,88		0,20	10,09	39,20
		0,88	0,00	0,20	10,09	39,20
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
7.355.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
7.002/1.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					
		26,08	14,17	19,48	95,13	655,88
Полдник						
7.н066-2.Каша манная молочная со сливочным маслом .	180	4,91	3,17	6,14	20,43	169,04
7.023.Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
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

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
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 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						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.109/1.Салат из моркови с изюмом 60 гр	60	0,77		2,45	12,92	69,00
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
7.002/1.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					
		20,04	10,87	20,43	82,60	600,39
Полдник						
7.363-1.Ряженка 170 г	170	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

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
9. Четверг						
Завтрак						
7.н038/5. Омлет натуральный 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						
7.008. Яблоко 120 гр	120	0,42		0,42	12,46	47,52
		0,42	0,00	0,42	12,46	47,52
Обед						
7.367-3. Огурец консервированный 60 гр	60	0,45		0,05	1,37	7,80
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
7.002/1. 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					
		25,19	15,95	15,17	68,99	548,46
Полдник						
7.н162-4. Каша рисовая молочная со сливочным маслом.	150	3,84	2,64	5,38	16,77	139,78
7.023. Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
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

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
10.Пятница						
Завтрак						
7.н080-1.Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	200	6,32	3,27	7,95	27,76	212,69
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						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.27/1.Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	60	1,14		3,71	9,50	83,08
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
7.002/1.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					
		29,96	20,56	32,26	85,22	763,20
Полдник						
7.075.Кефир 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

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
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						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.109/1.Салат из моркови с изюмом 60 гр	60	0,77		2,45	12,92	69,00
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
7.002/1.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					
		24,93	14,82	14,77	90,40	591,85
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
7.004.Сгущенное молоко 15 гр	15	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

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
12. Вторник						
Завтрак						
7.н038/5. Омлет натуральный 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
7.002/1. 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					
		25,78	16,41	17,68	78,84	594,96
Полдник						
7.н080-2. Каша гречневая молочная со сливоч. маслом.	180	5,87	3,13	7,35	25,28	195,39
7.023. Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
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

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		ВСЕГО	в т.ч. животного происхождения			
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						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		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-строгановски	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
7.197.Компот из яблок	200	0,07		0,07	14,79	61,77
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					
		21,65	11,80	16,79	78,49	565,99
Полдник						
7.363.Ряженка 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

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
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. Сгущеное 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
7.002/1. 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					
		22,11	12,24	23,99	79,08	632,13
Полдник						
7.н124с-4. Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,34	2,39	6,32	18,50	162,14
7.023. Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
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

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
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						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.289.Салат из моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	60	0,56		3,13	7,95	56,69
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
7.050.Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044.Соль	5					
		33,31	24,00	27,61	78,52	724,17
Полдник						
7.075-1.Кефир 170 г	170	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

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
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
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.425/1.Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	1,18		3,13	8,05	61,55
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 куры	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
7.002/1.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					
		18,87	1,25	19,05	80,08	582,39
Полдник						
7.075.Кефир 150 г	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

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
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
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						
7.367-3.Огурец консервированный 60 гр	60	0,45		0,05	1,37	7,80
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, тушеная 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
7.002/1.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					
		23,73	15,08	23,82	70,67	591,84
Полдник						
7.023-1.Йогурт питьевой 170 г	170	8,49	8,49	5,43	14,43	144,27
7.120-1.Мармелад 20 гр	20	0,08			15,32	58,60
7.148/1.Шанежка с картофелем*1	80	5,05	1,20	7,05	27,74	212,63
		13,62	9,69	12,48	57,49	415,50
Итого:		51,43	32,82	50,45	196,28	1458,99

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
18.Среда						
Завтрак						
7.н119с.Каша пшенная 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						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		0,50	0,00	0,10	10,10	46,00
Обед						
7.20/1.Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	60	0,83		4,45	6,34	69,73
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
7.002/1.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					
		24,82	13,55	24,39	82,73	675,82
Полдник						
7.363.Ряженка 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	Объем 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
7.002/1. 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.н132/2. Макароны изделия в молоке с маслом .	180	4,13	3,16	5,43	13,52	129,81
7.023. Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
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

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
20.Пятница						
Завтрак						
7.н043.Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,53	2,65	6,67	20,99	175,22
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
		9,80	4,80	10,09	55,24	353,07
Второй завтрак						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		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
7.002/1.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
Полдник						
7.075-1.Кефир 170 г	170	4,75	4,75	5,43	6,96	95,05
7.428/2.Рулет из дрожжевого теста с курагой	80	6,14	1,07	3,24	40,07	221,86
7.304-.Мармелад 30 гр	30	0,12			22,98	87,90
		11,01	5,82	8,67	70,01	404,81
Итого:		55,17	36,32	39,00	212,43	1445,29

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430485

Владелец Кацапова Лилия Юрьевна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025