ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 552

ПРИМЕРНОЕ 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ.

Заведующий МАДОУ №552 Коковина Н.Б.

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						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	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**
	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
7.075	Кефир 150 г	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	**527,75**	**20,12**	**26,86**	**52,26**		**310,0**
	Всего:	**1648,52**	**61,42**	**57,92**	**216,33**	**0,005**	**1700,00**

Меню-раскладка 2 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, калл	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						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	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
7.179/1	Рис припущенный с овощами	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**
	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
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.129	Банан 130 г	74,40	1,37	0	20,01		130,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,49	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	**314,39**	**7,07**	**5,0**	**60,85**		**495,0**
	Всего:	**1476,05**	**58,97**	**52,62**	**200,32**	**0,01**	**1841,00**

Меню-раскладка 3 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, калл	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						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	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.н163	Котлета из говядины	239,40	9,31	8,93	1,31		80,00
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**
	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
7.363-1	Ряженка 150 г	126,53	4,49	8,99	6,14		150,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,49	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	**541,23**	**23,29**	**30,65**	**41,3**		**315,00**
	Всего:	**1778,79**	**60,19**	**71,76**	**192,23**	**0,005**	**1715,00**

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 пшенная 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						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	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
7.64с	Картофельное пюре	144,7	2,98	3,95	22,01		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:	**548,65**	**18,16**	**13,23**	**88,34**	**0,005**	**745,00**
	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			11,81		200,00
7.307-2	Пряник	167,01	2,29	1,33	37,07		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,49	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	**385,25**	**8,1**	**7,11**	**72,69**		**420,00**
	Всего:	**1494,76**	**41,52**	**38,51**	**241,57**		**1816,00**

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						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	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
7.12/8/1	Гуляш из отварного мяса говядины	192,39	12,29	11,27	5,61		80,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	191,89	4,26	5,06	29,36		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:	**724,97**	**23,23**	**24,09**	**97,13**	**0,005**	**745,00**
	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
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		200,00
7.187/1	Груша 100 гр.	33,14	0	0	9,37		100,00
	Итого:	**333,45**	**6,28**	**4,5**	**62,73**		**570,00**
	Всего:	**1560,26**	**40,75**	**43,74**	**241,00**	**0,005**	**1960,00**

Меню-раскладка 6 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, калл	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						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	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**
	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
7.075	Кефир 150 г	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
7.308/6	Печенье 20 гр.	92,10	2,08	1,04	15,36		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	**572.86**	**20.66**	**23.53**	**59.69**		**325.00**
	Всего:	**1642.45**	**58.44**	**63.08**	**222.36**	**0,004**	**1715.00**

Меню-раскладка 7 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, калл	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
7.175/1	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:	**466,35**	**13,04**	**16,42**	**65,7**		**445,00**
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	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**
	Полдник						
7.63с	Омлет натуральный	153,94	3,90	3,44	25,28		100,00
7.375/2	Кукуруза консервированная	181,36	6,98	14,20	0,98		45,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	**436.95**	**12,44**	**18.00**	**49.21**		**365.00**
	Всего:	**1654.57**	**51.68**	**55.22**	**229.35**	**0,005**	**1755.00**

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 пшенная 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	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	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**
	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
7.363-8	Ряженка	143,87	5,09	10,18	6,96		120,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
7.120-1	Мармелад	59,19	0,08	0	17,18		20,00
	Итого:	**662.68**	**22.19**	**29.82**	**59.1**		**295.00**
	Всего:	**1795.00**	**60.14**	**70,36**	**223.09**	**0,005**	**1691.00**

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						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	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**
	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
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	**380.88**	**8.1**	**6,3**	**72.69**		**420.00**
	Всего:	**1503.28**	**47.11**	**39.01**	**230.99**	**0,005**	**1816.00**

Меню-раскладка 10 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н066	Каша манная молочная с маслом сливочным 200гр	179,72	4,72	6,76	22,19		200,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
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:	**442.27**	**13.43**	**17.37**	**59,67**		**465.00**
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	Обед						
7.055	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным 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
7.5/8/1	Плов из отварного мяса говядины	317,0	14,0	14,0	28,0		230,00
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:	**666,66**	**23,67**	**23,342**	**92,75**	**0,005**	**745,00**
	Полдник						
7.н151-2	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
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	**512.04**	**8.83**	**10,284**	**92.72**		**580.00**
	Всего:	**1704,65**	**46,93**	**51,196**	**265,34**	**0,01**	**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						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	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						
	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
7.075	Кефир 150 г	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	**463.36**	**20.08**	**25.29**	**42.3**		**285.00**
	Всего:	**1570.84**	**58.46**	**55,44**	**214.25**	**0,005**	**1675.00**

Меню-раскладка 12 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н076/1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	203,96	6,10	7,76	25,66		180,00
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						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	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**
	Полдник						
7.н038/5	Омлет натуральный	220,13	11,78	15,09	3,79		150,00
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
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	**408.23**	**15.38**	**16.31**	**40.98**		**390.00**
	Всего:	**1553.3**	**59.44**	**57.03**	**180.00**	**0,005**	**1736.00**

Меню-раскладка 13день

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	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
		83,68	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	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-строгановски	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**
	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
7.363	Ряженка 150 г	126,51	4,49	8,99	6,14		150,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	**572.15**	**21.06**	**28.63**	**51.52**		**305.00**
	Всего:	**1724.22**	**62.05**	**65,99**	**211.61**	**0,005**	**1701.00**

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						
7.031-1	Сок фруктовый 150 г	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	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
7.6/7/1	Рыба в молочном соусе	162,44	16,71	7,87	2,19		80,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами	196,33	3,99	7,19	31,81		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**
	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
7.1/6/1	Яйцо отварное - 20 г	28,78	2,39	2,02	0,13		20,00
	Итого:	**529.59**	**17.02**	**20.65**	**65,13**		**471.00**
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	26,61	0,67	3,16	3,02		60,00
7.15/2	Суп овощной с фрикадельками со сметаной	110,10	6,83	2,32	11,04		200,00
7.н250	Запеканка мясо -капустная	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**
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
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	**351.17**	**7.14**	**8,88**	**59.82**		**550.00**
	Всего:	**1627.77**	**57,41**	**57.37**	**213.81**	**0,004**	**1906.00**

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	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
		83,68	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	Обед						
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	61,93	1,18	3,13	8,05		60,00
7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной	88,83	2,03	3,07	12,02		200,00
7.н114	Котлета 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**
	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
7.363	Ряженка 150 г	126,51	4,49	8,99	6,14		150,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	**631.23**	**24.33**	**34.38**	**81.37**		**370.00**
	Всего:	**1709.93**	**62.78**	**71.29**	**244.2**	**0,004**	**1760.00**

Меню-раскладка 17 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, калл	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						
7.031-1	Сок фруктовый 100г	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**83,68**	**1,0**	**0,20**	**20,2**		**200,00**
	Обед						
7.367-3	Огурец консервированный	7,80	0,45	0,05	1,31		60,00
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной	122,20	5,95	6,16	9,37		200,00
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины	218,34	14,56	13,86	3,66		80,00
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	125,20	2,54	5,53	17,75		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:	**622,09**	**23,76**	**23,87**	**74,51**	**0,004**	**745,00**
	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
7.023-1	Йогурт питьевой 170 г	145,08	8,49	5,43	14,43		170,00
7.120-1	Мармелад 20 гр	58,97	0,08	0,00	15,32		20,00
7.129	банан	46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	**357,82**	**7,91**	**5,66**	**64,87**		**370,00**
	Всего:	**1622,21**	**54,75**	**53,76**	**222,47**	**0,004**	**1876,00**

Меню-раскладка 18 день

Номер ТК	Блюдо	Энергети-ческая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н119-с	Каша пшенная 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						
7.031-1	Сок фруктовый 100г	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	**73,18**	**0,79**	**0,16**	**15,90**		**200,00**
	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	0,004	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:	**633,98**	**22,67**	**21,36**	**79,65**	**0,004**	**745,00**
	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
7.082	Снежок 150 г	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	Итого:	**423,40**	**17,32**	**21,48**	**48,07**		**345,00**
	Всего:	**1735,57**	**59,52**	**70,36**	**210,10**	**0,004**	**1841,00**

Меню-раскладка 19 день

Номер ТК	Блюдо	Энергети-ческая 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						
7.008	Яблоко 120 гр.	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	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	0,004	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:	**712,79**	**29,68**	**23,14**	**92,85**	**0,004**	**745,00**
	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
7.023	Йогурт питьевой 150 г	128,01	7,49	4,79	12,73		150,00
7.304-	Мармелад	88,39	0,12	0	22,98		30,00
	Итого:	**418,43**	**5,24**	**5,17**	**86,96**		**350,00**
	Всего:	**1726,63**	**58,85**	**51,93**	**248,92**	**0,004**	**1760,00**

Меню-раскладка 20 день

Номер ТК	Блюдо	Энергети-ческая 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	83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
		83,68	1,0	0,20	20,2		200,00
	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**
	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:	**416.83**	**9,06**	**8,82**	**70.59**		**570.00**
	Всего:	**1488.68**	**52,74**	**53,16**	**210.27**	**0.01**	**1766.00**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730147

Владелец Коковина Наталья Борисовна

Действителен С 25.06.2024 по 25.06.2025