

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

ПРИМЕРНОЕ 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ.

Заведующий МАДОУ № 552 *Мамкина* Коковина Н.Б.



Меню-раскладка 1 День

Номер ТК	Биоло	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.н33/1/1	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 кури со сметаной	88,83	2,03	3,07	12,02		200,00
7.н350	Бигус с мясом кури	223,52	21,65	8,32	13,96	0,005	230,00
7.110	Компот из кураги	94,81	0,55	0,01	22,77		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
Поддник							
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		310,00
Всего:							
		1648,52	61,42	57,92	216,33	0,005	1700,00

Меню-раскладка 2 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н123с4	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив.маслом	146,75	11,78	15,09	3,79		150,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,74	5,44	7,74	21,36		51,00
7.285/1	Какао с молоком.	117,78	3,44	2,95	16,30		200,00
	Итого:	428,27	20,66	25,78	41,45		401,00
	Второй завтрак						
7.031-1	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
7.67/1/1	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, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины 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	Вагон 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	Раженка 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 пшениная молочная со сливочным маслом	195,66	5,38	7,28	22,68		200,00
7.175/1	Вагон 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	Витамины 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
7.63e	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, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины 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 курьи.	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, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины 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
	Подник						
7.63с	Омлет натуральный	153,94	3,90	3,44	25,28		100,00
7.375/2	Кужуруза 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 пшениная 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	Слушечное 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	Багет 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	Ци с мясом со сметаной	114,28	5,72	6,12	7,29		200,00
7.367-3	Отулец - консервированный 60,0г	7,08	0,45	0,05	1,3		60,00
7.149с-1	Тфтели 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	Было	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
	Подник						
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	Витамины 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 стуженном 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	Стуженное 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	Было	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 13 дней

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	Ци 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	Стушенное 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	Вагрушка 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	Витамины 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	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрате, молоко 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
	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 курицы со сметаной	88,83	2,03	3,07	12,02		200,00
7.н114	Котлета из мяса курицы	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
	Подливки						
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, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины 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	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
Завтрак							
7.н119-с	Каша пшеница 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	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.123/1	Омлет с зеленым горошком	171,95	10,11	10,26	5,69		150,00
7.035	Батон с маслом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	115,51	2,80	2,82	16,87		200,00
	Итого:	419,59	16,02	18,41	43,92		395,00
	Второй завтрак						
7.008	Дюболо 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	Вигочки 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
	Подник						
	Подник						
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	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200гр	179,59	4,58	6,33	22,19		200,00
7.175/1	Батон с маслом с сыром	163,74	5,44	7,73	21,36		51,00
7.022-3	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,94		200,00
	Итого:	398,52	10,06	14,06	56,49		451,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	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