

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 552
ул. Агрономическая, д. 64а, Екатеринбург, Свердловская область, 620085
ИНН 6679058717 КПП 667901001 ОГРН 1146679030354
т. 317-76-16, 317-94-24 E-mail: mdo552@educb.ru Сайт: <http://552.tvoysadik.ru>



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 552
/Н.Б. Коковина/
2024 г.

Специальное циклическое безмолочное меню МАДОУ № 552
для детей от 2 до 3 лет (ранний возраст)

Меню-раскладка 1 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н33/1/1	Каша пшеничная безмолочная с раст. маслом	130,9	5,88	7,48	23,58		150,00
7.035	Батон с джемом	132,13	3,11	5,33	21,36		35,00
7.030	Чай без сахара	111,80	2,20	2,41	19,05		150,00
	Итого:	448,82	11,19	15,22	63,99		335,00
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	80,05	1,38	3,70	8,57		45,00
7.47с/6	Суп-лапша с мясом кури	88,83	2,03	3,07	12,02		150,00
7.н350	Бигус с мясом кури	223,52	21,65	8,32	13,96		180,00
7.110	Компот из кураги	94,81	0,55	0,01	22,77	0,005	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	588,27	29,11	15,64	79,88	0,005	565,00
	Полдник						
7.185	Пудинг из крупы с яблоками	62,54	0,08	0	16,26		15,00
7.14/5/2	Зефир	334,40	14,33	21,89	19,84		20,00
7.075	Фрукты	84,35	4,19	4,79	6,14		130,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	527,75	20,12	26,86	52,26		260,0
	Всего:	1648,52	61,42	57,92	216,33	0,005	1260,00

Меню-раскладка 2 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, калл	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н123с4	Каша из овсяных хлопьев безмолочная с раст маслом и отрубями	146,75	11,78	15,09	3,79		150,00
7.175/1	Батон	163,74	5,44	7,74	21,36		20,0
7.032	Чай						150
7.285/1	Дйцо отварное	117,78	3,44	2,95	16,30		20
	Итого:	428,27	20,66	25,78	41,45		344,00
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.288	Салат из помидоров	42,04	0,75	3,13	3,29		45,00
7.н39с-1	Борщ с мясом	122,36	5,96	6,15	9,42		150,00
7.677/1	Рыба отварная	162,44	16,71	7,87	2,19		60,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами	146,11	3,00	3,95	22,19		120,00
7.063	Напиток из шиповника	75,63	0,32	0,00	18,17	0,005	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной20 гр.	54,64	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,49	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	649,71	30,24	21,64	77,82	0,005	565,00
	Полдник						
7.9/8/1	Печень безмолочное меню)	122,21	2,86	4,75	15,28		60,00
7.4/3	картофельное пюре без молока	16,10	1,28		2,61		110,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
7.129	Банан 110 г	74,40	1,37	0	20,01		110,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,49	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	314,39	7,07	5,0	60,85		410,0
	Всего:	1476,05	58,97	52,62	200,32	0,01	1419,00

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 гречневая безмолочная с маслом растительным	188,00	4,54	7,15	23,42		150,00
7.035	Батон	132,13	3,11	5,33	21,36		35,00
7.067	Кофейный напиток	94,82	2,8	2,81	14,14		150,00
	Итого:	414,95	10,45	15,29	58,92		335,00
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.31/1	Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом и раст.маслом	72,97	1,36	2,52	7,84		45,00
7.274/3	Суп крестьянский с мясом	153,6	8,23	8,74	11,30		150,00
7.н163	Котлета из говядины	239,40	9,31	8,93	1,31		60,00
7.н76с	Капуста тушеная	109,78	2,98	4,82	14,01		120,00
7.197	Компот из яблок	62,12	0,07	0,07	14,79	0,005	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 20 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	738,93	25,45	25,62	71,81	0,005	565,00
	Подник						
	Икра из кабачков	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
1/7	Рыба отварная	319,05	16,17	20,17	16,54		80,00
7.363-1	Каша рисовая рассыпчатая	126,53	4,49	8,99	6,14		120,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,49	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	541,23	23,29	30,65	41,3		255,00
	Всего:	1778,79	60,19	71,76	192,23	0,005	1255,00

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 безмолочная с растит маслом	195,66	5,38	7,28	22,68		150,00
7.175/1	Батон с джемом	163,74	5,44	7,74	21,36		45,00
	Чай (вариант 2)	117,78	3,44	2,95	16,30		150,00
	Итого:	477,18	14,26	17,97	60,34		345,00
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	46,52	0,78	2,46	6,78		45,00
7.н102	Свекольник с мясом	90,85	1,76	4,02	13,80		150,00
7.н064	Рыба отварная	87,27	8,86	2,26	4,26		60,00
7.64с	Картофель отварной	144,7	2,98	3,95	22,01		120,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,005	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 20 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	548,65	18,16	13,23	88,34	0,005	565,00
	Подник						
7.н132/2	Макаронные изделия отварные	122,21	4,29	5,60	13,79		120,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		150,00
1/6	Ййцо отварное	167,01	2,29	1,33	37,07		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,49	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	385,25	8,1	7,11	72,69		305,00
	Всего:	1494,76	41,52	38,51	241,57		1345,00

Меню-раскладка 5 день

Номер ТК	Было	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.4/4	Каша кукурузная безмолочная	183,42	4,34	6,81	22,71		150,00
7.035	Батон	119,23	3,10	5,32	21,36		35,00
7.067	Кофейный напиток с сахаром	115,51	2,8	2,82	16,87		150,00
	Итого:	418,16	10,24	14,95	60,94		335,00
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	83,08	1,14	3,71	9,50		45,00
7.274/3	Суп крестьянский с мясом	79,67	1,55	3,51	11,39		150,00
7.12/8/1	Гуляш из отварного мяса говядины	192,39	12,29	11,27	5,61		60,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	191,89	4,26	5,06	29,36		120,00
7.110	Компот из кураги	76,88	0,49	0	18,71	0,005	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 20 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	724,97	23,23	24,09	97,13	0,005	565,00
	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		120,00
7.8/12/1	Булочка изюминка	91,60	2,08	1,04	15,36		60,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		150,00
7.187/1	Груша 100 гр.	33,14	0	0	9,37		100,00
	Итого:	333,45	6,28	4,5	62,73		470,00
	Всего:	1560,26	40,75	43,74	241,00	0,005	1470,00

Меню-раскладка 6 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 безмолочная с раст. маслом и отрубями	195,31	5,95	8,57	21,95		150,00
7.035	Батон	132,13	3,11	5,33	21,36		35,00
7.030	Чай (вариант 2)	111,80	2,20	2,41	19,05		150,00
	Итого:	439,24	11,26	27,57	62,36		335,00
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.017/1	Зеленый горошек	23,97	1,72	0,10	3,49		45,00
7.044с-1	Суп овощной с мясом	60,86	1,37	2,76	7,19		150,00
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом курь.	284,65	18,76	8,38	28,49		180,00
7.078	Компот из изюма	76,13	0,17	0,00	18,38	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	546,67	25,52	11,78	80,11	0,004	565,00
	Полдник						
7.1/8	Мясо говядины отварное	300,79	11,76	16,21	19,57		60,00
16/3	Морковь тушеная	49,16	1,11	1,31	8,60		120,00
7.075	Чай без сахара	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
7.308/6	зефир.	92,10	2,08	1,04	15,36		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	572,86	20,66	23,53	59,69		270,00
	Всего:	1642,45	58,44	63,08	222,36	0,004	1270,00

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 безмолочная с раст масломаслом.	216,46	6,49	8,14	28,04		150,00
7.175/1	Батон	163,74	5,44	7,74	21,36		35,00
7.285/1	Чай с сахаром	117,78	3,44	2,95	16,30		150,00
	Итого:	466,35	13,04	16,42	65,7		345,00
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.097	Салат из огурцов и помидор с зеленью	25,73	0,5	2,08	2,40		45,00
7.258	Свекольник вегетарианский	102,02	1,78	4,10	13,95		150,00
7.355	Биточки рыбные	164,14	15,01	6,67	7,04		60,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами	196,33	3,99	7,19	31,81		120,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	78,31	0,42	0,022	16,48	0,005	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 20 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	667,59	25,2	20,6	94,24	0,005	565,00
	Полдник						
7.63с	Омлет безмолочный запеченный или паровой	153,94	3,90	3,44	25,28		100,00
7.375/2	Кукуруза консервированная	181,36	6,98	14,20	0,98		30,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
7.050	Хлеб пшеничный.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	436,95	12,44	18,00	49,21		295,00
	Всего:	1654,57	51,68	55,22	229,35	0,005	1305,00

Меню-раскладка 8 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н119с	Каша пшенная безмолочная с растительным маслом						
7.035	Батон	195,66	5,38	7,28	22,68		150,00
7.11/10	Чай с сахаром	132,13	3,11	5,33	21,36		35,00
	Итого:	115,51	2,8	2,82	16,87		150,00
	Второй завтрак	443,3	11,29	15,43	60,91		335,00
7.031-1	Сок фруктовый						
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
7.109/1	Салат из моркови с изюмом						
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком	69,00	0,78	2,45	12,92		45,00
7.н243/1	Голубцы ленивые в соусе.	68,07	1,52	2,79	7,95		150,00
7.193	Напиток из шиповника	275,25	19,53	19,16	17,64		180,00
7.002/1	Хлеб ржаной 20 гр.	91,96	0,33		21,81	0,005	150,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.044	Соль	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:						5,00
	Подлив	605,34	25,66	24,91	82,88	0,005	565,00
7.43/6	Макаронные изделия отварные						
	Икра кабачковая	364,00	14,39	18,15	16,34		150,00
7.363-8	Чай с сахаром	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	143,87	5,09	10,18	6,96		150,00
7.120-1	Мармелад	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	59,19	0,08	0	17,18		20,00
	Всего:	662,68	22,19	29,82	59,1		350,00
		1795,00	60,14	70,36	223,09	0,005	1295,00

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 безмолочная с маслом растительным	183,42	4,34	6,81	22,71		150,00
7.175/1	Батон с джемом	164,74	5,44	7,74	21,36		45,00
7.067	Кофейный напиток	115,51	2,80	2,82	16,87		150,00
	Итого:	463,67	12,58	17,37	60,94		345,00
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.н137	Ци с мясом	114,28	5,72	6,12	7,29		150,00
7.367-3	Огурец - консервированный	7,08	0,45	0,05	1,3		30,00
7.149с-1	Тефтели рыбные	130,8	12,29	4,48	5,29		60,00
7.64с	Картофельное пюре	144,7	2,98	3,95	22,01		120,00
7.110	Компот из кураги	77,13	0,49	0	18,71	0,005	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 20 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	575,05	25,43	15,14	77,16	0,005	565,00
	Полдник						
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	117,87	4,29	4,79	13,79		80,00
7.354/3	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		150,00
1/3	Картофель отварной	167,01	2,29	1,33	37,07		120,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	380,88	8,1	6,3	72,69		365,00
	Всего:	1503,28	47,11	39,01	230,99	0,005	1345,00

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 гречневая без молочная с маслом растительным	179,72	4,72	6,76	22,19		150,00
7.035	Батон	132,13	3,11	5,33	21,36		35,00
7.1/6/1	Дйцо отварное - 20 г	28,78	2,39	2,02	0,13		20,00
27/17	Чай с сахаром	101,64	3,21	3,26	15,99		150,00
	Итого:	442,27	13,43	17,37	59,67		355,00
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.055	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	83,08	1,14	3,71	9,50		45,00
7.255	Суп-пюре картофельный вегетарианский	117,36	2,61	5,07	16,21		150,00
7.5/8/1	Плов из отварного мяса говядины	317,0	14,0	14,0	28,0		180,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	48,16	0,42	0,022	16,48	0,005	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	666,66	23,67	23,342	92,75	0,005	565,00
	Подник						
7.н151-2	Рагу из овощей	122,38	2,87	4,75	15,36		120,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
7.8/12/1	Булочка изюминка	254,87	7,40	5,35	45,04		60,00
7.210	Апельсин 130г	33,14	0	0	9,37		100,00
		46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	512,04	8,83	10,284	92,72		445,00
	Всего:	1704,65	46,93	51,196	265,34	0,01	1465,00

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 гречневая безмолочная с раст. маслом	186,97	5,13	7,44	20,95		150,00
7.035	Батон с джемом	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.030	Чай (вариант2)	111,80	2,20	2,41	19,05		150,00
	Итого:	430,88	10,44	15,18	61,36		345,00
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.109/1	Салат из моркови с изюмом	69,00	0,77	2,45	12,92		45,00
7.165-1	Рассольник "Ленинградский"	96,31	2,95	2,99	14,01		150,00
7.н114	Котлета из мяса кури	122,98	16,24	3,96	4,20		60,00
7.н76с	Капуста тушеная	108,76	2,93	4,82	13,93		120,00
7.024	Кисель из кураги	94,81	0,55	0,01	22,77	0,005	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	592,92	26,94	14,77	90,39	0,005	565,00
	Полдник						
728/3	Макаронные изделия отварные	283,39	13,26	19,01	17,54		100,00
7.28/3	Икра кабачковая	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
7.075	Чай с сахаром	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	463,36	20,08	25,29	42,3		275,00
	Всего:	1570,84	58,46	55,44	214,25	0,005	1285,00

Меню-раскладка 12 день

Номер ТК	Было	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н076/1	Каша геркулесовая безмолочная с растит маслом маслом	203,96	6,10	7,76	25,66		150,00
7.175/1	Батон	163,74	5,44	7,74	21,36		35,00
7.022-1	Чай с лимоном.	55,19	0,04	0,004	12,94		150,00
	Итого:	439,06	17,26	22,84	38,09		335,00
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом.	32,76	0,61	2,57	2,65		45,00
7.н39с-1	Борщ с мясом	122,20	5,95	6,16	9,37		150,00
7.149с-1	Тефтели рыбные	143,37	12,48	4,46	5,21		60,00
7.64с	Картофельное пюре.без молока	144,70	2,98	3,95	22,01		120,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,24	0,28	0	18,93	0,005	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	622,33	25,80	17,68	80,73	0,005	565,00
	Подник						
7.н038/5	Омлет натуральный безмолочный паровой	220,13	11,78	15,09	3,79		120,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		150,00
7.308/6	Печенье 20 гр.	92,10	2,08	1,04	15,36		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15
	Итого:	408,23	15,38	16,31	40,98		305,00
	Всего:	1553,3	59,44	57,03	180,00	0,005	1305,00

Меню-раскладка 13-день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н09/1/1	Каша из пшена и риса безмолочная «Дружба 3» с растит маслом	169,27	5,08	6,32	21,76		150,00
7.175/1	Батон с джемом	163,96	5,44	7,74	21,36		45,00
7.285/1	Чай без сахара	117,78	3,44	2,95	16,86		150,00
	Итого:	451,01	13,96	17,01	59,98		345,00
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый 100г	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
		83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.288	Салат из помидоров 45 гр.	42,28	0,75	3,13	3,29		45,00
7.н137	Щи с мясом	113,82	5,71	6,13	8,24		150,00
7.249	Печень говяжья по-строгановски	105,93	11,74	5,22	1,67		60,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	191,89	4,26	5,06	29,36		120,00
7.197	Компот из яблок	62,40	0,07	0,07	14,79	0,005	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 20 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	617,38	26,03	20,15	79,91	0,005	565,00
	Полдник						
202/48/9	Голубцы с мясом говядины и риса	49,16	1,11	1,31	8,60		150,00
7.120-1	Мармелад	59,19	0,08	0	17,18		20,00
7.10/10/2	Чай	126,51	4,49	8,99	6,14		150,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	572,15	21,06	28,63	51,52		335,00
	Всего:	1724,22	62,05	65,99	211,61	0,005	1345,00

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 безмолочная с растит маслом	179,45	4,68	7,28	22,68		150,00
7.035/11	Батон с джемом	132,11	3,11	5,33	21,36		45,00
7.354/4	Чай	49,54	0	0	11,81		150,00
	Итого:	361,10	7,79	12,61	55,85		345,00
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый 150 г	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.001	Салат из белокочанной капусты и моркови с раст.маслом	47,66	1,03	3,06	5,33		45,00
7.258	Свекольник вегетарианский	108,49	1,87	4,65	13,93		150,00
7.6/7/1	Рыба в молочном соусе	162,44	16,71	7,87	2,19		60,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами	196,33	3,99	7,19	31,81		120,00
7.028	Компот из чернослива	75,60	0,49		18,71	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 20 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	677,53	24,46	26,92	79,54	0,004	565,00
	Полдник						
7.н132/2	Картофель запеченный с яйцом	117,87	4,29	4,79	13,79		100,00
7.022-1	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,93		150,00
7.129	Банан 130г	46,46	1,52	0,18	10,02		130,00
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	460,00
	Всего:	1703,14	47,27	49,85	246,05	0,004	1470,00

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 рисовая рассыпчатая	221,56	6,39	8,07	26,77		150,00
7.175/1	Батон	163,74	5,44	7,74	21,36		31,00
7.10/10/2	Чай с сахаром	115,51	2,80	2,82	16,87		200,00
7.1/6/1	Лйцо 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		100,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	26,61	0,67	3,16	3,02		45,00
7.15/2	Суп овощной с фрикадельками	110,10	6,83	2,32	11,04		150,00
7.н250	Запеканка мясо - капустная	373,92	21,64	21,62	16,13		180,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	663,33	32,25	27,64	68,66	0,004	565,00
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		120,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54			11,81		150,00
7.210	Апельсин 130г	46,46	1,52	0,18	10,02		130,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	351,17	7,14	8,88	59,82		475,00
	Всего:	1627,77	57,41	57,37	213,81	0,004	1611,00

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 безмолочная с растит маслом.	197,22	5,93	8,63	22,07		200,00
7.035/11	Батон с джемом	132,13	3,11	5,33	21,36		45,00
27/10	Чай без сахара	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		45,00
7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры	88,83	2,03	3,07	12,02		150,00
7.н114	Котлета из мяса куры	127,08	16,39	11,17	2,97		60,00
4/3/1	Картофельное пюре без молока	127,63	2,79	4,04	18,36		120,00
7.063	Напиток из шиповника	75,57	0,32	0	18,17	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 20 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	553,87	26,21	20,34	80,15	0,004	565,00
	Подливки						
2021/32/3	Рагу из овощей	49,16	1,11	1,31	8,60		15,00
27/1	Чай без сахара	302,70	16,94	23,90	29,41		150,00
7.350	Зефир	106,40	0,27	0	27,20		35,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:	631,23	24,33	34,38	81,37		215,00
	Всего:	1709,93	62,78	71,29	244,2	0,004	1325,00

Меню-раскладка 17 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н026	Каша из гречи и риса безмолочная с раст масломмаслом						
7.175/1	Батон	197,32	5,51	7,90	23,64		150,00
7.079	Чай	163,74	5,44	7,74	21,36		35,00
	Итого:	96,65	2,76	2,96	13,57		150,00
	Второй завтрак	457,71	13,71	18,60	58,57		335,00
7.031-1	Сок фруктовый 100г						
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
7.367-3	Отурец консервированный						
7.н39с-1	Борщ с мясом	7,80	0,45	0,05	1,31		45,00
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины	122,20	5,95	6,16	9,37		150,00
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	218,34	14,56	13,86	3,66		60,00
7.115	Компот из сухофруктов	125,20	2,54	5,53	17,75		120,00
7.002/1	Хлеб ржаной	78,25	0,28	0	18,93	0,004	150,00
7.050	Хлеб пшеничный	54,60	1,98	0,36	12,54		2000
7.044	Соль	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
	Итого:						5,00
	Итого:	622,09	23,76	23,87	74,51	0,004	565,00
	Подник						
7.43/2/3/2	Макаронные изделия отварные с раст маслом						
	Яйцо отварное	202,81	6,31	5,48	27,72		100,00
7.120-1	Мармелад 20 гр	145,08	8,49	5,43	14,43		20,0
7.129	Чай с сахаром	58,97	0,08	0,00	15,32		20,00
	Итого:	46,46	1,52	0,18	10,02		150,00
	Итого:	357,82	7,91	5,66	64,87		290,00
	Всего:	1622,21	54,75	53,76	222,47	0,004	1290,00

Меню-раскладка 18 день

Номер ТК	Было	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н119-с	Каша пшениная безмолочная с раст маслом	196,98	5,37	7,68	22,68		150,00
7.175/1	Батон с джемом	163,74	5,44	7,74	21,36		45,00
7.285/1	Чай без сахара	117,78	3,44	2,95	16,30		150,00
	Итого:	478,50	14,25	18,37	60,34		345,00
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый 100г	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Итого:	73,18	0,79	0,16	15,90		100,00
	Обед						
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	69,73	0,83	4,45	6,34		45,00
7.н086/2	Суп гороховый	115,89	3,90	3,48	15,69		150,00
7.152/3	Азу с говядиной	285,18	14,37	12,82	20,27		180,00
7.197	Компот из яблок	62,12	0,07	0,07	14,79	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	633,98	22,67	21,36	79,65	0,004	565,00
	Подник						
32/3	Рыба отварная	49,16	1,11	1,31	8,60		80,00
7.050	Хлеб пшеничный	319,05	16,17	20,17	16,54		20,00
32	Чай с сахаром	84,35	4,19	4,79	6,14		150,00
	Итого:	423,40	17,32	21,48	48,07		250,00
	Всего:	1735,57	59,52	70,36	210,10	0,004	1260,00

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(паровой без молока) с зеленым горошком	171,95	10,11	10,26	5,69		120,00
7.035	Батон	132,13	3,11	5,33	21,36		35,00
7.032	Чай с сахаром	115,51	2,80	2,82	16,87		150,00
	Итого:	419,59	16,02	18,41	43,92		305,00
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	83,68	1,0	0,20	20,2		150,00
	Итого:	83,68	1,0	0,20	20,2		150,00
	Обед						
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом.	32,76	0,61	2,57	2,65		45,00
7.н068-1	Суп овощной с мясом	122,36	5,96	6,15	9,42		150,00
7.355	Биточки рыбные	161,74	15,03	6,69	7,05		60,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами	219,00	4,09	7,19	32,46		120,00
7.110	Компот из кураги	76,87	0,49	0	18,71	0,004	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной 20 гр.	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	712,79	29,68	23,14	92,85	0,004	565,00
	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
7.32	Чай без сахара	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		300,00
	Всего:	1726,63	58,85	51,93	248,92	0,004	1170,00

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 без молочная с маслом растительным	179,59	4,58	6,33	22,19		150,00
7.175/1	Батон	163,74	5,44	7,73	21,36		35,00
7.022-3	Чай с лимоном	55,19	0,04	0,004	12,94		150,00
	Итого:	398,52	10,06	14,06	56,49		335,00
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
		83,68	1,0	0,20	20,2		100,00
	Обед						
7.301/2	Салат из морской капусты с растительным маслом	100,99	0,57	8,39	5,76		45,00
7.н136-1	Борщ вегетарианский	79,53	1,92	2,79	11,71		150,00
9/8-2	печень	167,23	19,96	9,72	2,04		60,00
7.63с	Картофель отварной	146,27	3,00	3,95	22,19		120,00
7.115	Компот из сухофруктов	78,25	0,28	0	18,93	0,005	150,00
7.002/1	Хлеб ржаной	54,60	1,98	0,36	12,54		20,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,46	1,52	0,18	10,02		15,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	673,33	29,23	25,39	83,19	0,005	565,00
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия отварные	131,13	4,29	5,60	13,79		130,00
7.354/4	Чай с сахаром	49,54	0	0	11,81		150,00
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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730147
Владелец Коковина Наталья Борисовна
Действителен с 25.06.2024 по 25.06.2025