

901.март



Утверждаю

Заведующий Ш. Ш. Соколова

Красноярск от 29.09.2023 №62-0

Примерное 2-х недельное меню для детей  
с 3-х до 7-ми лет в ДОУ 324

Понедельник

1

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 120 г	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12
<b>Итого:</b>	<b>110,40000</b>	<b>0,00060</b>	<b>0,00012</b>	<b>0,01212</b>	<b>0,12</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	416,32000	0,00594	0,00794	0,02368	0,2
Масло сливочное 5гр	74,80000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Чай с сахаром	75,80000	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
<b>Итого:</b>	<b>754,92000</b>	<b>0,00905</b>	<b>0,01327</b>	<b>0,05412</b>	<b>0,445</b>
<b>Обед</b>					
Салат из морковью с изюмом и растительным маслом 50 гр.	109,47000	0,00060	0,00254	0,00865	0,05
Суп с клецками с мясом кури	203,79000	0,00556	0,00298	0,01136	0,2
Бигус с мясом кури	454,48000	0,02166	0,00811	0,01396	0,23
Кисель из кураги	189,62000	0,00055	0,00001	0,02277	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>1102,16000</b>	<b>0,03101</b>	<b>0,01412</b>	<b>0,07346</b>	<b>0,725</b>
<b>Полдник</b>					
Биокефир 120 г	137,20000	0,00336	0,00384	0,00480	0,12
Запеканка из творога с рисом 100	554,34000	0,01148	0,01844	0,01621	0,1
Сгущенное молоко 15 гр	99,20000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Печенье 25г	229,00000	0,00260	0,00130	0,01920	0,025
Хлеб пшеничный 15 гр	69,30000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
<b>Итого:</b>	<b>1089,04000</b>	<b>0,01969</b>	<b>0,02503</b>	<b>0,05633</b>	<b>0,275</b>
<b>Всего:</b>	<b>1518,01600</b>	<b>60,35000</b>	<b>52,54000</b>	<b>196,03000</b>	<b>1,565</b>

Вторник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Апельсин 190 гр	129,20000	0,00120	0,00027	0,01370	0,19
<b>Итого:</b>	129,20000	0,00120	0,00027	0,01370	0,19
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный 150 гр.	444,49000	0,01157	0,01491	0,00378	0,15
Сыр 8 гр	52,80000	0,00191	0,00197	0,00000	0,008
Батон 40 гр	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Кофейный напиток с молоком	231,74000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
<b>Итого:</b>	917,03000	0,01936	0,02090	0,04197	0,398
<b>Обед</b>					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	53,39000	0,00065	0,00161	0,00289	0,06
Борщ с мясом со сметаной.	258,57000	0,00597	0,00652	0,00831	0,2
Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	246,62000	0,00886	0,00227	0,00426	0,08
Картофель отварной .	379,84000	0,00311	0,00348	0,02712	0,15
Напиток из шиповника	150,32000	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Лавровый лист	3130,00000	0,07610	0,08360	0,74970	1
<b>Итого:</b>	4363,54000	0,09765	0,09796	0,82717	1,735
<b>Полдник</b>					
Биоогурт 120 г	271,20000	0,00360	0,00360	0,02280	0,12
Макаронные изделия в молоке с н	227,01000	0,00358	0,00467	0,01149	0,15
Ватрушка со сметаной .	513,64000	0,00465	0,00876	0,02682	0,08
Хлеб пшеничный 15 гр	69,30000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
<b>Итого:</b>	1081,15000	0,01297	0,01717	0,06863	0,365
<b>Всего:</b>	4697,92900	131,18000	136,30000	951,47000	3,188

## Среда

3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 120 г	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12
<b>Итого:</b>	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная со сливоч. маслом.	392,39000	0,00587	0,00735	0,02528	0,18
Батон 40 гр	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Масло сливочное 5гр	74,80000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Какао с молоком	227,11000	0,00321	0,00327	0,01600	0,2
<b>Итого:</b>	882,30000	0,01219	0,01595	0,06264	0,425
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	109,30000	0,00055	0,00370	0,00422	0,05
Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,200	152,41000	0,00135	0,00283	0,01031	0,2
Голубцы ленивые в молочном соусе 180г	455,24000	0,01264	0,01184	0,01296	0,18
Компот из чернослива и изюма 180 гр	162,54000	0,00029	0,00000	0,01972	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	1024,29000	0,01747	0,01885	0,06393	0,655
<b>Полдник</b>					
Биокефир 120 г	137,20000	0,00336	0,00384	0,00480	0,12
Запеканка из творога с яблоками	716,88000	0,01285	0,02316	0,02379	0,12
Сгущенное молоко 15 гр	99,20000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Хлеб пшеничный 15 гр	69,30000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
<b>Итого:</b>	1022,58000	0,01846	0,02845	0,04471	0,27
<b>Всего:</b>	1505,81100	48,72000	63,37000	183,40000	1,47

Четверг

4

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко 180 гр	152,10000	0,00063	0,00063	0,01869	0,18
<b>Итого:</b>	152,10000	0,00063	0,00063	0,01869	0,18
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное 5гр	74,80000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр	492,46000	0,00745	0,00648	0,03480	0,16
Батон 40 гр	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Чай с лимоном.	109,42000	0,00004	0,00000	0,01293	0,2
<b>Итого:</b>	864,68000	0,01060	0,01181	0,06909	0,405
<b>Обед</b>					
Щи со сметаной.	130,64000	0,00168	0,00276	0,00813	0,2
Сельдь 60 гр	269,70000	0,01027	0,00513	0,00000	0,06
Гуляш из отварного мяса 70г	259,36000	0,01009	0,00880	0,00415	0,07
Картофельное пюре 150г	339,20000	0,00288	0,00463	0,02134	0,15
Компот из сухофруктов.	149,12000	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	1292,82000	0,02805	0,02183	0,06742	0,725
<b>Полдник</b>					
Снежок 120 г	203,35000	0,00312	0,00384	0,01308	0,12
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	291,24000	0,00405	0,00543	0,01702	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	586,99000	0,00869	0,00945	0,04012	0,29
<b>Всего:</b>	1393,04700	47,97000	43,72000	195,32000	2,1

Пятница

5

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 120 г	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12
<b>Итого:</b>	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	407,05000	0,00536	0,00735	0,02708	0,2
Батон 40 гр	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Масло сливочное 5гр	74,80000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток на молоке	228,79000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
<b>Итого:</b>	898,64000	0,01127	0,01550	0,06531	0,445
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с огурцом	92,93000	0,00084	0,00189	0,00609	0,06
Суп крестьянский с мясом со сметаной .	341,56000	0,00823	0,00873	0,01130	0,2
Котлета из говядины ..	379,13000	0,01288	0,01168	0,00307	0,07
Свекла, тушенная со сметаной .	250,20000	0,00254	0,00553	0,01751	0,15
Компот из яблок и кураги	119,90000	0,00033	0,00008	0,01455	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Пшеничные отруби .	4,95000	0,00024	0,00006	0,00025	0,001
Лавровый лист 1 пачка	3130,00000	0,07610	0,08360	0,74970	1
<b>Итого:</b>	4463,47000	0,10380	0,11205	0,81919	1,726
<b>Полдник</b>					
Биокефир 120 г	137,20000	0,00336	0,00384	0,00480	0,12
Каша манная молочная со сливочным маслом .	256,88000	0,00354	0,00453	0,01613	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	486,48000	0,00842	0,00855	0,03095	0,29
<b>Всего:</b>	4542,37600	124,09000	136,22000	927,57000	2,581

## Понедельник

6

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 120 г	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12
<b>Итого:</b>	<b>110,40000</b>	<b>0,00060</b>	<b>0,00012</b>	<b>0,01212</b>	<b>0,12</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом*1	320,04000	0,00426	0,00682	0,01987	0,2
Батон 40 гр	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Масло сливочное 5гр	74,80000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Чай с сахаром ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	<b>681,38000</b>	<b>0,00737</b>	<b>0,01215</b>	<b>0,05304</b>	<b>0,445</b>
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с изюмом	115,00000	0,00065	0,00204	0,01077	0,05
Суп-лапша с мясом кури со сметаной .	240,12000	0,00744	0,00392	0,01120	0,2
Котлета из мяса кури 70 гр	200,15000	0,01300	0,00253	0,00365	0,07
Капуста тушеная.	218,03000	0,00293	0,00482	0,01393	0,15
Напиток из шиповника	150,32000	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Пшеничные отруби .	4,95000	0,00024	0,00006	0,00025	0,001
<b>Итого:</b>	<b>1073,37000</b>	<b>0,02722</b>	<b>0,01385</b>	<b>0,07469</b>	<b>0,716</b>
<b>Полдник</b>					
Биокефир 120 г	137,20000	0,00336	0,00384	0,00480	0,12
Запеканка из творога с яблоками 120	716,88000	0,01285	0,02316	0,02379	0,12
Сгущенное молоко 15 гр	99,20000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Хлеб пшеничный 15 гр	69,30000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
<b>Итого:</b>	<b>1022,58000</b>	<b>0,01846</b>	<b>0,02845</b>	<b>0,04471</b>	<b>0,27</b>
<b>Всего:</b>	<b>1429,41200</b>	<b>53,65000</b>	<b>54,57000</b>	<b>184,56000</b>	<b>1,551</b>

Вторник

7

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Апельсин 170 гр	115,60000	0,00107	0,00024	0,01226	0,17
<b>Итого:</b>	115,60000	0,00107	0,00024	0,01226	0,17
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное 5гр	74,80000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Омлет с кукурузой консервированной 120 г.	305,14000	0,00691	0,00748	0,00911	0,12
Батон 40 гр	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Кофейный напиток на молоке	228,79000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
<b>Итого:</b>	796,73000	0,01282	0,01563	0,04734	0,365
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с помидорами 45 гр	70,26000	0,00075	0,00231	0,00290	0,045
Суп из овощей с мясом со сметаной	308,28000	0,00689	0,00835	0,00981	0,2
Биточки(котлеты) рыбные 60 гр.	196,14000	0,00769	0,00077	0,00461	0,06
Пюре розовое.	257,01000	0,00279	0,00404	0,01836	0,15
Компот из яблок и чернослива 200 гр	141,50000	0,00013	0,00001	0,01703	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Лавровый лист 1 пачка	3130,00000	0,07610	0,08360	0,74970	1
Пшеничные отруби .	4,95000	0,00024	0,00006	0,00025	0,001
<b>Итого:</b>	4252,94000	0,09723	0,09962	0,81938	1,701
<b>Полдник</b>					
Биойогурт 120 г	271,20000	0,00360	0,00360	0,02280	0,12
Макаронные изделия в молоке с маслом.	178,07000	0,00287	0,00374	0,00919	0,12
Шанежка с картофелем 70 гр	412,47000	0,00482	0,00584	0,02977	0,07
Хлеб пшеничный 15 гр	69,30000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
<b>Итого:</b>	931,04000	0,01243	0,01332	0,06928	0,325
<b>Всего:</b>	4573,50100	123,55000	128,81000	948,26000	3,061

## Среда

8

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 110 г	101,20000	0,00055	0,00011	0,01111	0,11
<b>Итого:</b>	101,20000	0,00055	0,00011	0,01111	0,11
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом	372,85000	0,00494	0,00717	0,02117	0,2
Батон 40 гр	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Масло сливочное 5гр	74,80000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Какао с молоком	227,11000	0,00321	0,00327	0,01600	0,2
<b>Итого:</b>	862,76000	0,01126	0,01577	0,05853	0,445
<b>Обед</b>					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью	58,13000	0,00056	0,00209	0,00242	0,05
Суп гороховый со сметаной	225,88000	0,00402	0,00306	0,01582	0,2
Запеканка капустная с говядиной 180г	590,88000	0,01631	0,01641	0,01259	0,18
Компот из сухофруктов	155,64000	0,00028	0,00000	0,01893	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	1175,33000	0,02381	0,02204	0,06648	0,675
<b>Полдник</b>					
Биокефир 100 г	114,24000	0,00280	0,00319	0,00399	0,1
Запеканка из творога с морковью 100 гр	563,08000	0,01112	0,01996	0,01454	0,1
Сгущенное молоко 10 гр	70,40000	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Хлеб пшеничный 15 гр	69,30000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
<b>Итого:</b>	817,02000	0,01582	0,02419	0,03196	0,225
<b>Всего:</b>	1463,55600	51,44000	62,11000	168,08000	1,455



Четверг

9

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Банан 170 гр	257,21000	0,00179	0,00012	0,02594	0,17
<b>Итого:</b>	<b>257,21000</b>	<b>0,00179</b>	<b>0,00012</b>	<b>0,02594</b>	<b>0,17</b>
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	355,67000	0,00466	0,00682	0,02121	0,2
Батон 40 гр	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Сыр 8 гр	52,80000	0,00191	0,00197	0,00000	0,008
Чай с сахаром ..	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	<b>695,01000</b>	<b>0,00965</b>	<b>0,00999</b>	<b>0,05434</b>	<b>0,448</b>
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 60 гр	18,20000	0,00048	0,00006	0,00228	0,06
Суп рыбный с крупой.	271,02000	0,00840	0,00283	0,01732	0,2
Жаркое по - домашнему 200г	684,39000	0,01967	0,01969	0,01932	0,2
Компот из изюма	150,94000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>1269,35000</b>	<b>0,03136</b>	<b>0,02306</b>	<b>0,07402</b>	<b>0,705</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок 120 г	203,35000	0,00312	0,00384	0,01308	0,12
Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	205,70000	0,00340	0,00426	0,01103	0,15
Ватрушка со сметаной 60 гр	499,54000	0,00547	0,00886	0,03136	0,06
Хлеб пшеничный 15 гр	69,30000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
<b>Итого:</b>	<b>977,89000</b>	<b>0,01313</b>	<b>0,01710</b>	<b>0,06299</b>	<b>0,345</b>
<b>Всего:</b>	<b>1598,09100</b>	<b>55,93000</b>	<b>50,27000</b>	<b>217,29000</b>	<b>1,668</b>

Пятница

10

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 120 г	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12
<b>Итого:</b>	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное 5гр	74,80000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Макаронные изделия отварные с сыром 150 гр	461,24000	0,00698	0,00608	0,03262	0,15
Батон 40 гр	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Кофейный напиток на молоке	228,79000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
<b>Итого:</b>	952,83000	0,01289	0,01423	0,07085	0,395
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая 45 гр	112,24000	0,00090	0,00404	0,00422	0,045
Борщ с мясом со сметаной. Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски 200 г	258,57000	0,00597	0,00652	0,00831	0,2
874,31000	0,02485	0,01451	0,03263	0,2	
Компот из яблок и кураги	119,90000	0,00033	0,00008	0,01455	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	1509,82000	0,03469	0,02563	0,07643	0,69
<b>Полдник</b>					
Биокефир 120 г	137,20000	0,00336	0,00384	0,00480	0,12
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	259,71000	0,00389	0,00489	0,01683	0,15
Хлеб пшеничный 15 гр	69,30000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
<b>Итого:</b>	466,21000	0,00839	0,00887	0,02915	0,285
<b>Всего:</b>	1467,45000	56,57000	48,85000	188,55000	1,49



**Меню-раскладка**  
**Примерное 2-х недельное меню для детей**  
**с 3-х до 7-ми лет в ДОУ № 324**

**Понедельник**

**11 день**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная на концентрате	175,72	0,00	0,01	0,02	0,20
Масло сливочное 5гр	37,65	0,00	0,00	0,00	0,01
Батон 40 гр	94,63	0,00	0,00	0,02	0,04
Чай с сахаром	38,15	0,00	0,00	0,01	0,20
<b>Итого:</b>	<b>346,15</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,45</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 120 г	55,57	0,00	0,00	0,01	0,12
<b>Итого:</b>	<b>55,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 40 г	5,64	0,00	0,00	0,00	0,04
Суп геркулесовый с курой	233,05	0,01	0,01	0,01	0,20
Котлета из мяса кури 70 гр	101,89	0,01	0,00	0,00	0,07
Капуста тушеная со сметаной	110,05	0,00	0,01	0,01	0,15
Компот из кураги	76,97	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 40 гр	72,88	0,00	0,00	0,02	0,04
Соль для обработки овощей и фруктов	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Итого:</b>	<b>600,47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>1,21</b>
<b>Полдник</b>					
Биокефир 120 г	67,67	0,00	0,00	0,00	0,12
Запеканка из творога с рисом 120 гр	344,70	0,01	0,02	0,02	0,12
Сгущенное молоко 15 гр	49,49	0,00	0,00	0,01	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр	34,88	0,00	0,00	0,01	0,02
<b>Итого:</b>	<b>496,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,27</b>
<b>Всего:</b>	<b>1489,95</b>	<b>60,41</b>	<b>60,62</b>	<b>175,36</b>	<b>2,04</b>

Вторник

12 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный 150 гр	241,96	0,01	0,02	0,00	0,15
Сыр 6 гр	19,57	0,00	0,00	0,00	0,01
Батон 40 гр	94,63	0,00	0,00	0,02	0,04
Кофейный напиток с молоком	115,87	0,00	0,00	0,02	0,20
<b>Итого:</b>	<b>472,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 160 гр	63,84	0,00	0,00	0,02	0,16
<b>Итого:</b>	<b>63,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>
<b>Обед</b>					
Салат из морковью с изюмом и	54,56	0,00	0,00	0,01	0,05
Щи с мясом со сметаной.	114,01	0,01	0,01	0,01	0,20
Биточки(котлеты) рыбные 70 гр	94,77	0,01	0,00	0,01	0,07
Картофельное пюре.	145,77	0,00	0,00	0,02	0,15
Кисель из шиповника	91,78	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 40 гр	72,88	0,00	0,00	0,02	0,04
Соль для обработки овощей и ф	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Лавровый лист 1 пачка	0,21	0,00	0,00	0,00	1,00
<b>Итого:</b>	<b>573,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>2,22</b>
<b>Полдник</b>					
Биоогурт 120 г	136,50	0,00	0,00	0,02	0,12
Рис в молоке со сливочным мас	81,52	0,00	0,00	0,01	0,12
Ватрушка с повидлом 60 гр	195,48	0,00	0,00	0,03	0,06
Хлеб пшеничный 15 гр	34,88	0,00	0,00	0,01	0,02
<b>Итого:</b>	<b>448,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,32</b>
<b>Всего:</b>	<b>1550,87</b>	<b>54,46</b>	<b>47,75</b>	<b>212,04</b>	<b>3,09</b>

Среда

13 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со слив	177,17	0,00	0,01	0,02	0,20
Сыр 7 гр	22,81	0,00	0,00	0,00	0,01
Батон 40 гр	94,50	0,00	0,00	0,02	0,04
Какао с молоком	112,54	0,00	0,00	0,02	0,20
<b>Итого:</b>	<b>407,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,45</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 110 г	50,87	0,00	0,00	0,01	0,11
<b>Итого:</b>	<b>50,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с чесноч	38,35	0,00	0,00	0,01	0,05
Суп картофельный с зеленым горош	67,79	0,00	0,00	0,01	0,20
Печень говяжья по-строгановски	93,26	0,01	0,00	0,00	0,07
Греча с овощами.	174,23	0,00	0,01	0,03	0,15
Компот из сухофруктов	78,23	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 40 гр	72,79	0,00	0,00	0,02	0,04
Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Итого:</b>	<b>524,64</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,72</b>
<b>Полдник</b>					
Биокефир 120 г	67,57	0,00	0,00	0,00	0,12
Запеканка из творога с морковью	346,02	0,01	0,02	0,02	0,12
Сгущенное молоко 15 гр	49,43	0,00	0,00	0,01	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр	34,83	0,00	0,00	0,01	0,02
<b>Итого:</b>	<b>497,85</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,27</b>
<b>Всего:</b>	<b>1478,65</b>	<b>52,55</b>	<b>58,10</b>	<b>184,89</b>	<b>1,54</b>

Четверг

14 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	213,02	0,01	0,01	0,03	0,20
Батон 40 гр	94,54	0,00	0,00	0,02	0,04
Масло сливочное 5гр	37,61	0,00	0,00	0,00	0,01
Чай с лимоном.	55,02	0,00	0,00	0,01	0,20
<b>Итого:</b>	<b>400,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,45</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Мандарины 130 гр	36,84	0,00	0,00	0,01	0,13
<b>Итого:</b>	<b>36,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>
<b>Обед</b>					
Помидор порционный 50 гр	13,65	0,00	0,00	0,00	0,05
Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	89,75	0,00	0,00	0,01	0,20
Запеканка картофельная с отварным мясом 2	299,39	0,02	0,02	0,02	0,20
Напиток "Валетек"	1,61	0,00	0,00	0,00	0,20
Хлеб ржаной 40 гр	72,82	0,00	0,00	0,02	0,04
Соль для обработки овощей и фруктов 500 гр	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Лавровый лист 1 пачка	0,18	0,00	0,00	0,00	1,00
<b>Итого:</b>	<b>477,39</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>2,20</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок 100 г	83,36	0,00	0,00	0,01	0,10
Макаронные изделия отв. с сыром 130 гр	199,85	0,01	0,01	0,03	0,13
Хлеб пшеничный 10 гр	23,23	0,00	0,00	0,01	0,01
<b>Итого:</b>	<b>306,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,24</b>
<b>Всего:</b>	<b>1293,68</b>	<b>44,23</b>	<b>42,55</b>	<b>172,74</b>	<b>3,01</b>

Пятница

15 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная со сл. маслом.	183,22	0,01	0,01	0,02	0,18
Батон 35 гр	82,71	0,00	0,00	0,02	0,04
Масло сливочное 5гр	37,61	0,00	0,00	0,00	0,01
Кофейный напиток с молоком	115,87	0,00	0,00	0,02	0,20
<b>Итого:</b>	<b>419,41</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,26	0,00	0,00	0,01	0,10
<b>Итого:</b>	<b>46,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отв.картофеля с зеленым горош	77,74	0,00	0,00	0,00	0,05
Суп из свежей рыбы с крупой.	142,91	0,01	0,00	0,02	0,20
Свекла тушеная в сметанном соусе 130г	94,24	0,00	0,00	0,02	0,13
Котлета из говядины 50г	131,11	0,01	0,01	0,00	0,05
Компот из сухофруктов.	74,98	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 40 гр	72,80	0,00	0,00	0,02	0,04
Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Итого:</b>	<b>593,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,68</b>
<b>Полдник</b>					
Биокефир 100 г	56,23	0,00	0,00	0,00	0,10
Макаронные изделия в молоке с маслом	87,84	0,00	0,00	0,01	0,12
Пирожок с капустой 70 гр.	202,28	0,01	0,01	0,03	0,07
Хлеб пшеничный 10 гр	23,23	0,00	0,00	0,01	0,01
<b>Итого:</b>	<b>369,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,30</b>
<b>Всего:</b>	<b>1427,74</b>	<b>47,40</b>	<b>47,04</b>	<b>185,79</b>	<b>1,50</b>

## Понедельник

16 деня

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая на конц.молоке со слив.маслом	159,60	0,00	0,01	0,02	0,20
Батон 35 гр	82,64	0,00	0,00	0,02	0,04
Масло сливочное .	22,55	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	38,08	0,00	0,00	0,01	0,20
<b>Итого:</b>	<b>302,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,44</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 110 г	50,84	0,00	0,00	0,01	0,11
<b>Итого:</b>	<b>50,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 40 гр	5,62	0,00	0,00	0,00	0,04
Рассольник "Ленинградский" с курой со сметан	153,44	0,01	0,01	0,01	0,20
Гуляш из мяса куры 70 г .	98,61	0,01	0,00	0,00	0,07
Картофельное пюре.	145,30	0,00	0,00	0,02	0,15
Напиток из шиповника 150 гр	67,83	0,00	0,00	0,02	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,74	0,00	0,00	0,02	0,04
Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Соль для обработки овощей и фруктов 500 гр	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
<b>Итого:</b>	<b>543,54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>1,16</b>
<b>Полдник</b>					
Биокефир 110 г	62,13	0,00	0,00	0,00	0,11
Запеканка из творога с морковью 100 гр	288,05	0,01	0,02	0,01	0,10
Сгущенное молоко 15 гр	49,40	0,00	0,00	0,01	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр	34,82	0,00	0,00	0,01	0,02
<b>Итого:</b>	<b>434,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,24</b>
<b>Всего:</b>	<b>1326,09</b>	<b>50,67</b>	<b>48,81</b>	<b>167,04</b>	<b>1,94</b>



Вторник

17 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный 120 гр.	177,51	0,01	0,01	0,00	0,12
Сыр 6 гр	19,54	0,00	0,00	0,00	0,01
Батон 40 гр	94,45	0,00	0,00	0,02	0,04
Кофейный напиток с молоком	116,43	0,00	0,00	0,02	0,20
<b>Итого:</b>	<b>407,93</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,37</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 130 гр	51,76	0,00	0,00	0,01	0,13
Соль для обработки овощей и фруктов 5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
<b>Итого:</b>	<b>51,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>					
Салат из морковью с раст. маслом 50 гр	55,07	0,00	0,00	0,01	0,05
Щи с мясом со сметаной.	113,77	0,01	0,01	0,01	0,20
Биточки(котлеты) рыбные 60 гр.	81,32	0,01	0,00	0,00	0,06
Рис припущенный с овощами .	216,97	0,00	0,01	0,03	0,15
Компот из чернослива и изюма	78,64	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 40 гр	72,75	0,00	0,00	0,02	0,04
Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Итого:</b>	<b>618,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,71</b>
<b>Полдник</b>					
Биойогурт 110 г	124,90	0,00	0,00	0,02	0,11
Макаронные изделия в молоке с маслом	87,77	0,00	0,00	0,01	0,12
Шанежка с картофелем 50г	132,60	0,00	0,00	0,02	0,05
Хлеб пшеничный 15 гр	34,82	0,00	0,00	0,01	0,02
<b>Итого:</b>	<b>380,08</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,30</b>
<b>Всего:</b>	<b>1453,17</b>	<b>48,87</b>	<b>47,89</b>	<b>195,48</b>	<b>2,00</b>

Среда

18 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная со слив.маслом	183,11	0,01	0,01	0,02	0,18
Батон 35 гр	82,66	0,00	0,00	0,02	0,04
Масло сливочное 5гр	37,59	0,00	0,00	0,00	0,01
Какао с молоком	112,50	0,00	0,00	0,02	0,20
<b>Итого:</b>	<b>415,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,23	0,00	0,00	0,01	0,10
<b>Итого:</b>	<b>46,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая 40 гр	48,98	0,00	0,00	0,00	0,04
Борщ вегетарианский со сметаной.	77,43	0,00	0,00	0,01	0,20
Суфле из печени 60 гр	118,30	0,01	0,01	0,00	0,06
Пюре розовое	136,58	0,00	0,00	0,02	0,15
Компот из кураги и изюма 150 гр	59,57	0,00	0,00	0,01	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,76	0,00	0,00	0,02	0,04
Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Лавровый лист 1 пачка	0,15	0,00	0,00	0,00	1,00
<b>Итого:</b>	<b>513,77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>1,65</b>
<b>Полдник</b>					
Биокефир 110 г	62,14	0,00	0,00	0,00	0,11
Запеканка из творога с яблоками 100	302,62	0,01	0,02	0,02	0,10
Сгущенное молоко 10 гр	33,96	0,00	0,00	0,01	0,01
Хлеб пшеничный 15 гр	34,82	0,00	0,00	0,01	0,02
<b>Итого:</b>	<b>433,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,24</b>
<b>Всего:</b>	<b>1409,21</b>	<b>50,35</b>	<b>56,41</b>	<b>170,07</b>	<b>2,40</b>

Четверг

19 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом слив.	162,54	0,00	0,01	0,02	0,18
Батон 40 гр	94,45	0,00	0,00	0,02	0,04
Масло сливочное 5гр	37,58	0,00	0,00	0,00	0,01
Чай с лимоном	54,97	0,00	0,00	0,01	0,20
<b>Итого:</b>	<b>349,54</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,43</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Банан 140 гр	87,82	0,00	0,00	0,02	0,14
<b>Итого:</b>	<b>87,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,14</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отв. картофель, морк, свеклы с реп. лу	70,33	0,00	0,00	0,01	0,05
Суп-пюре картофельный вегетарианский.	130,27	0,00	0,01	0,02	0,20
Биточки(котлеты) рыбные 70 гр.	94,41	0,01	0,00	0,01	0,07
Рагу из овощей..	122,17	0,00	0,00	0,02	0,15
Компот из яблок 180г	55,87	0,00	0,00	0,01	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	72,75	0,00	0,00	0,02	0,04
Гренки 10 гр	27,85	0,00	0,00	0,01	0,01
Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Итого:</b>	<b>573,64</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,71</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок 100 г	83,28	0,00	0,00	0,01	0,10
Каша ячневая молочная со слив.маслом	137,93	0,00	0,01	0,02	0,15
Пряник 25 гр	87,92	0,00	0,00	0,02	0,03
Хлеб пшеничный 15 гр	34,82	0,00	0,00	0,01	0,02
<b>Итого:</b>	<b>343,95</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,29</b>
<b>Всего:</b>	<b>1351,66</b>	<b>36,57</b>	<b>36,51</b>	<b>208,51</b>	<b>1,56</b>

Пятница

20 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша из гречи и пшена мол. Дружба1 с маслом	212,68	0,01	0,01	0,03	0,20
Батон 40 гр	94,45	0,00	0,00	0,02	0,04
Масло сливочное 5гр	37,58	0,00	0,00	0,00	0,01
Кофейный напиток с молоком	115,87	0,00	0,00	0,02	0,20
<b>Итого:</b>	<b>460,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,45</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 110 г	50,84	0,00	0,00	0,01	0,11
<b>Итого:</b>	<b>50,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	38,34	0,00	0,00	0,01	0,05
Суп из свежей рыбы	126,46	0,01	0,00	0,01	0,20
Азу 180г	252,95	0,01	0,01	0,02	0,18
Компот из сухофруктов.	74,92	0,00	0,00	0,02	0,20
Хлеб ржаной 40 гр	72,75	0,00	0,00	0,02	0,04
Соль	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Лавровый лист 1 пачка	0,15	0,00	0,00	0,00	1,00
<b>Итого:</b>	<b>565,56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>1,68</b>
<b>Полдник</b>					
Биокефир 100 г	56,19	0,00	0,00	0,00	0,10
Рис в молоке со сливочным маслом 120 г.	81,40	0,00	0,00	0,01	0,12
Сдоба обыкновенная 60 гр	211,60	0,01	0,00	0,03	0,06
Хлеб пшеничный 10 гр	23,21	0,00	0,00	0,01	0,01
<b>Итого:</b>	<b>372,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,29</b>
<b>Всего:</b>	<b>1445,75</b>	<b>48,31</b>	<b>43,19</b>	<b>198,86</b>	<b>2,52</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730002

Владелец Сыскова Светлана Николаевна

Действителен с 11.06.2024 по 11.06.2025