

Утверждаю

Заведующий

**Примерное меню для детей  
с 3-х до 7-ми лет в ДОУ**

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал (1 порции)
	<b>1. Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,2	0,024	0,008	0,006	208,16
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,000	0,004	0,000	37,40
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2	0,018	0,002	0,002	111,18
			<b>0,063</b>	<b>0,016</b>	<b>0,011</b>	<b>450,74</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,014	0,000	0,001	64,40
			<b>0,014</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>64,40</b>
	<b>Обед</b>					
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	0,06	0,009	0,004	0,001	79,82
7.192-1	Суп с клецками с мясом куры	0,2	0,011	0,003	0,006	101,90
7.н350	Бигус с мясом куры	0,23	0,014	0,008	0,022	227,27
7.024	Кисель из кураги	0,2	0,023	0,000	0,001	94,81
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,073</b>	<b>0,015</b>	<b>0,032</b>	<b>539,99</b>
	<b>Полдник</b>					
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,006	0,005	0,004	85,68
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0,12	0,017	0,020	0,013	309,93
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,009	0,001	0,001	24,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,042</b>	<b>0,027</b>	<b>0,020</b>	<b>465,81</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,193</b>	<b>0,058</b>	<b>0,064</b>	<b>1520,94</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>2. Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,15	0,004	0,015	0,012	221,50
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,000	0,002	0,002	33,44
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	0,013	0,000	0,000	54,71
		<b>0,4</b>	<b>0,038</b>	<b>0,019</b>	<b>0,017</b>	<b>403,65</b>
	<b>10-00</b>					
7.319	Апельсин 190 гр	0,19	0,014	0,000	0,001	64,60
			<b>0,014</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	64,60
						<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>					
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	0,003	0,002	0,001	26,70
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,2	0,011	0,007	0,006	137,34
7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	0,08	0,004	0,002	0,009	122,91
7.63с/4	Картофель отварной .	0,15	0,025	0,003	0,003	151,52
7.063	Напиток из шиповника	0,2	0,018	0,000	0,000	75,16
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,078</b>	<b>0,014</b>	<b>0,022</b>	<b>549,83</b>
	<b>Полдник</b>					
7.н066-5	Каша манная молочная со сливочным маслом .	0,15	0,016	0,005	0,004	127,67
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,013	0,005	0,007	130,05
7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0,07	0,027	0,005	0,005	188,51
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,066</b>	<b>0,015</b>	<b>0,017</b>	<b>492,43</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,196</b>	<b>0,048</b>	<b>0,057</b>	<b>1510,50</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>3. Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	0,2	0,028	0,008	0,006	214,72
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,000	0,004	0,000	37,40
7.285	Какао с молоком	0,2	0,016	0,003	0,003	112,53
			<b>0,065</b>	<b>0,017</b>	<b>0,013</b>	<b>458,65</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,014	0,000	0,001	64,40
			<b>0,014</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>64,40</b>
	<b>Обед</b>					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	0,006	0,004	0,001	69,73
7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,200	0,2	0,010	0,005	0,002	102,59
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	0,23	0,018	0,019	0,019	301,27
7.197	Компот из яблок	0,2	0,015	0,000	0,000	62,29
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,065</b>	<b>0,029</b>	<b>0,024</b>	<b>572,07</b>
	<b>Полдник</b>					
7.363	Ряженка 150 г	0,15	0,006	0,009	0,004	128,52
7.12/5/1	Запеканка из творога с картофелем 120 гр	0,12	0,017	0,019	0,013	328,36
7.6/11/2	Соус сметанный 20 гр	0,02	0,001	0,002	0,000	21,09
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,034</b>	<b>0,030</b>	<b>0,019</b>	<b>524,17</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,165</b>	<b>0,076</b>	<b>0,056</b>	<b>1554,89</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>4. Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.43-2/3/1	Макаронные изделия отварные с сыром 180 гр	0,18	0,039	0,007	0,008	277,16
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,000	0,004	0,000	37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	0,012	0,000	0,000	49,27
			<b>0,072</b>	<b>0,013</b>	<b>0,012</b>	<b>457,83</b>
	<b>10-00</b>					
7.201	Яблоко 180 гр	0,18	0,019	0,001	0,001	76,05
			<b>0,019</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>76,05</b>
	<b>Обед</b>					
7.н145	Щи со сметаной.	0,2	0,008	0,003	0,002	65,37
7.н125/4	Сельдь 60 гр	0,06	0,000	0,005	0,010	134,85
7.256	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	0,08	0,005	0,010	0,011	153,98
7.64с	Картофельное пюре.	0,15	0,022	0,004	0,003	144,21
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2	0,017	0,000	0,000	53,06
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,068</b>	<b>0,022</b>	<b>0,030</b>	<b>587,67</b>
	<b>Полдник</b>					
7.н119с-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,15	0,017	0,005	0,004	144,85
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,013	0,005	0,007	130,05
7.307	Пряник 40 гр	0,04	0,031	0,001	0,002	140,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,071</b>	<b>0,012</b>	<b>0,015</b>	<b>461,10</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,230</b>	<b>0,047</b>	<b>0,057</b>	<b>1582,65</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>5. Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.026/1	Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	0,2	0,027	0,007	0,005	202,50
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,000	0,004	0,000	37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2	0,017	0,003	0,003	113,42
			<b>0,065</b>	<b>0,016</b>	<b>0,011</b>	<b>447,32</b>
	<b>10-00</b>					
7.031	Сок фруктовый 100 г	0,1	0,010	0,000	0,001	46,00
7.312	Мандарины 120 гр	0,12	0,007	0,000	0,001	39,71
			<b>0,017</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>85,71</b>
	<b>Обед</b>					
7.169	Салат картофельный с огурцом	0,06	0,006	0,002	0,001	46,47
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной .	0,2	0,011	0,009	0,008	170,82
7.н163	Котлета из говядины.	0,08	0,004	0,012	0,012	188,35
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0,15	0,018	0,006	0,003	125,20
7.1/10/4	Компот из яблок и кураги	0,2	0,015	0,000	0,000	59,95
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,070</b>	<b>0,028</b>	<b>0,027</b>	<b>626,99</b>
	<b>Полдник</b>					
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,006	0,005	0,004	85,68
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом.	0,15	0,011	0,005	0,004	112,48
7.293/3	Зефир 50 гр	0,05	0,039	0,000	0,000	152,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,067</b>	<b>0,010</b>	<b>0,010</b>	<b>396,36</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,219</b>	<b>0,054</b>	<b>0,049</b>	<b>1556,38</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>6. Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,2	0,022	0,009	0,006	193,62
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,000	0,004	0,000	37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2	0,018	0,002	0,002	111,18
			<b>0,061</b>	<b>0,016</b>	<b>0,011</b>	<b>436,20</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,014	0,000	0,001	64,40
			<b>0,014</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>64,40</b>
	<b>Обед</b>					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	0,010	0,004	0,001	88,68
7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной .	0,2	0,011	0,004	0,007	120,12
7.н114	Котлета из мяса куры	0,08	0,004	0,004	0,015	122,00
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	0,014	0,005	0,003	109,02
7.193	Кисель из шиповника	0,2	0,022	0,000	0,000	91,17
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,077</b>	<b>0,017</b>	<b>0,029</b>	<b>567,17</b>
	<b>Полдник</b>					
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,006	0,005	0,004	85,68
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0,12	0,017	0,024	0,013	340,11
7.185	Повидло	0,02	0,013	0,000	0,000	51,25
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,047</b>	<b>0,029</b>	<b>0,019</b>	<b>523,24</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,199</b>	<b>0,062</b>	<b>0,060</b>	<b>1591,01</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>7. Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,000	0,002	0,002	33,44
7.123/3	Омлет с кукурузой консервированной	0,15	0,012	0,012	0,012	117,85
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	0,013	0,000	0,000	54,71
			<b>0,046</b>	<b>0,016</b>	<b>0,018</b>	<b>300,00</b>
	<b>10-00</b>					
7.305	Груша 190 гр.	0,19	0,018	0,001	0,001	84,84
			<b>0,018</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>84,84</b>
	<b>Обед</b>					
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	0,003	0,002	0,001	26,70
7.н170/1	Суп из овощей с мясом со сметаной	0,2	0,010	0,008	0,007	154,19
7.355	Биточки рыбные	0,08	0,007	0,006	0,015	194,13
7.н047	Пюре розовое.	0,15	0,018	0,004	0,003	128,21
7.078	Компот из изюма	0,2	0,018	0,000	0,000	75,47
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,073</b>	<b>0,021</b>	<b>0,028</b>	<b>614,89</b>
	<b>Полдник</b>					
7.4/4/2	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150г	0,15	0,017	0,005	0,003	133,95
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,013	0,005	0,007	130,05
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0,07	0,030	0,006	0,005	206,04
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,069</b>	<b>0,016</b>	<b>0,017</b>	<b>516,24</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,206</b>	<b>0,053</b>	<b>0,063</b>	<b>1515,97</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>8. Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0,2	0,013	0,004	0,003	105,59
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,000	0,004	0,000	37,40
7.285/3	Какао с молоком ..	0,2	0,014	0,002	0,002	89,68
			<b>0,048</b>	<b>0,011</b>	<b>0,009</b>	<b>326,67</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,014	0,000	0,001	64,40
			<b>0,014</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>64,40</b>
	<b>Обед</b>					
7.014-3	Огурец свежий порционный 60 гр	0,06	0,002	0,000	0,000	9,10
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	0,2	0,016	0,003	0,004	112,99
7.н070	Жаркое по - домашнему	0,23	0,023	0,023	0,023	383,66
7.3/10	Компот из яблок и чернослива	0,2	0,018	0,000	0,000	70,76
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,076</b>	<b>0,026</b>	<b>0,030</b>	<b>0,07</b>
	<b>Полдник</b>					
7.363	Ряженка 150 г	0,15	0,006	0,009	0,004	128,52
7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0,12	0,024	0,023	0,013	358,47
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,015	0,009	0,001	0,001	24,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,049</b>	<b>0,034</b>	<b>0,020</b>	<b>557,19</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,187</b>	<b>0,071</b>	<b>0,059</b>	<b>948,32</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>9. Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,2	0,021	0,007	0,005	176,81
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,000	0,002	0,002	33,44
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	0,012	0,000	0,000	49,27
			<b>0,054</b>	<b>0,010</b>	<b>0,010</b>	<b>353,52</b>
	<b>10-00</b>					
7.168	Бананы 200 гр	0,2	0,031	0,000	0,002	151,30
			<b>0,031</b>	<b>0,000</b>	<b>0,002</b>	<b>151,30</b>
	<b>Обед</b>					
7.169	Салат картофельный с огурцом	0,06	0,006	0,002	0,001	46,47
7.423	Суп рыбный с крупой.	0,2	0,017	0,003	0,008	135,51
7.н250	Запеканка капустная с говядиной.	0,23	0,016	0,021	0,021	374,23
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2	0,017	0,000	0,000	53,06
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,073</b>	<b>0,026</b>	<b>0,033</b>	<b>645,47</b>
	<b>Полдник</b>					
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0,15	0,011	0,004	0,003	101,83
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,013	0,005	0,007	130,05
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0,07	0,037	0,010	0,006	292,54
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,070</b>	<b>0,020</b>	<b>0,019</b>	<b>570,61</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,229</b>	<b>0,056</b>	<b>0,064</b>	<b>1720,90</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>10. Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.43-2/3/1	Макаронные изделия отварные с сыром 180 гр	0,18	0,039	0,007	0,008	277,16
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,000	0,004	0,000	37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2	0,017	0,003	0,003	113,42
			<b>0,077</b>	<b>0,015</b>	<b>0,014</b>	<b>521,98</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,014	0,000	0,001	64,40
			<b>0,014</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>64,40</b>
	<b>Обед</b>					
7.275/3	Икра кабачковая .	0,06	0,006	0,005	0,001	75,03
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,2	0,011	0,007	0,006	137,34
7.117-3	Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски .	0,23	0,038	0,016	0,029	224,06
7.197	Компот из яблок	0,2	0,015	0,000	0,000	62,29
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,086</b>	<b>0,029</b>	<b>0,039</b>	<b>534,91</b>
	<b>Полдник</b>					
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,006	0,005	0,004	85,68
7.н080-6	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0,15	0,017	0,005	0,004	129,10
7.308	Печенье 30 гр	0,03	0,023	0,002	0,003	137,40
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,056</b>	<b>0,011</b>	<b>0,013</b>	<b>398,38</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,234</b>	<b>0,056</b>	<b>0,067</b>	<b>1519,66</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
<b>11. Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,2	0,024	0,008	0,006	208,16
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,000	0,004	0,000	37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2	0,018	0,002	0,002	111,18
			<b>0,063</b>	<b>0,016</b>	<b>0,011</b>	<b>450,74</b>
<b>10-00</b>						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,014	0,000	0,001	64,40
			<b>0,014</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>64,40</b>
<b>Обед</b>						
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	0,008	0,004	0,001	72,41
7.55с/5	Суп геркулесовый с курой	0,2	0,013	0,003	0,008	119,03
7.40/6	Сосиски отварные 60 гр	0,06	0,001	0,013	0,006	159,60
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	0,014	0,005	0,003	109,02
7.024	Кисель из кураги	0,2	0,023	0,000	0,001	94,81
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,075</b>	<b>0,025</b>	<b>0,021</b>	<b>591,06</b>
<b>Полдник</b>						
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,006	0,005	0,004	85,68
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0,12	0,017	0,020	0,013	309,93
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,015	0,009	0,001	0,001	24,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,042</b>	<b>0,027</b>	<b>0,020</b>	<b>465,81</b>
<b>Всего</b>			<b>0,194</b>	<b>0,067</b>	<b>0,053</b>	<b>1572,01</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>12. Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,15	0,004	0,015	0,012	221,50
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,000	0,002	0,002	33,44
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	0,013	0,000	0,000	54,71
			<b>0,038</b>	<b>0,019</b>	<b>0,017</b>	<b>403,65</b>
	<b>10-00</b>					
7.312	Мандарины 120 гр	0,12	0,007	0,000	0,001	39,71
			<b>0,007</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>39,71</b>
	<b>Обед</b>					
7.143	Салат из свеклы с чесноком	0,06	0,006	0,002	0,001	43,41
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0,2	0,007	0,006	0,006	114,81
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0,08	0,005	0,008	0,015	85,00
7.64с	Картофельное пюре.	0,15	0,022	0,004	0,003	144,21
7.115	Компот из сухофруктов	0,2	0,019	0,000	0,000	77,82
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,077</b>	<b>0,020</b>	<b>0,028</b>	<b>501,45</b>
	<b>Полдник</b>					
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом	0,15	0,019	0,007	0,004	154,93
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,013	0,005	0,007	130,05
7.150/2	Ватрушка с повидлом 70 гр	0,07	0,038	0,004	0,004	222,80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,080</b>	<b>0,016</b>	<b>0,018</b>	<b>553,98</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,201</b>	<b>0,055</b>	<b>0,063</b>	<b>1498,78</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>13. Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0,2	0,013	0,004	0,003	105,59
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,000	0,002	0,002	33,44
7.285	Какао с молоком	0,2	0,016	0,003	0,003	112,53
			<b>0,050</b>	<b>0,011</b>	<b>0,012</b>	<b>345,56</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,014	0,000	0,001	64,40
			<b>0,014</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>64,40</b>
	<b>Обед</b>					
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0,06	0,003	0,003	0,001	43,26
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	0,2	0,008	0,003	0,002	70,04
7.368-2	Греча с овощами.	0,15	0,027	0,006	0,004	173,83
7.197	Компот из яблок	0,2	0,015	0,000	0,000	62,29
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.34/8/1	Оладьи из печени 80 гр	0,08	0,006	0,009	0,015	185,75
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,075</b>	<b>0,021</b>	<b>0,024</b>	<b>571,35</b>
	<b>Полдник</b>					
7.363	Ряженка 150 г	0,15	0,006	0,009	0,004	128,52
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0,12	0,017	0,024	0,013	340,11
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,009	0,001	0,001	24,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,042</b>	<b>0,034</b>	<b>0,020</b>	<b>538,83</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,182</b>	<b>0,066</b>	<b>0,057</b>	<b>1520,14</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>14. Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом	0,2	0,029	0,006	0,005	210,78
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,000	0,004	0,000	37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	0,012	0,000	0,000	49,27
			<b>0,062</b>	<b>0,012</b>	<b>0,009</b>	<b>391,45</b>
	<b>10-00</b>					
7.303	Яблоко 170 гр	0,17	0,018	0,001	0,001	72,00
			<b>0,018</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>72,00</b>
	<b>Обед</b>					
7.014-3	Огурец свежий порционный 60 гр	0,06	0,002	0,000	0,000	9,10
7.н-282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	0,2	0,014	0,003	0,002	89,49
7.н041/1	Запеканка картофельная с отварным мясом .	0,23	0,028	0,022	0,023	400,75
7.110	Компот из кураги	0,2	0,019	0,000	0,000	76,46
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,079</b>	<b>0,026</b>	<b>0,028</b>	<b>612,00</b>
	<b>Полдник</b>					
7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром 140 гр	0,14	0,030	0,006	0,007	215,31
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,013	0,005	0,007	130,05
7.304-	Мармелад 30 гр	0,03	0,023	0,000	0,000	87,90
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,076</b>	<b>0,011</b>	<b>0,016</b>	<b>479,46</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,235</b>	<b>0,049</b>	<b>0,053</b>	<b>1554,91</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>15. Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.185	Повидло	0,02	0,013	0,000	0,000	51,25
7.12/4	Каша пшеничная с яблоками и маслом сливочным 200г	0,2	0,036	0,006	0,007	257,01
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	0,017	0,003	0,003	114,87
			<b>0,088</b>	<b>0,011</b>	<b>0,013</b>	<b>517,13</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,014	0,000	0,001	64,40
			<b>0,014</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>64,40</b>
	<b>Обед</b>					
7.169	Салат картофельный с огурцом	0,06	0,006	0,002	0,001	46,47
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой.	0,2	0,017	0,004	0,010	79,15
7.н163	Котлета из говядины.	0,08	0,004	0,012	0,012	188,35
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0,15	0,018	0,006	0,003	125,20
7.063	Напиток из шиповника	0,2	0,018	0,000	0,000	75,16
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,079</b>	<b>0,024</b>	<b>0,029</b>	<b>550,53</b>
	<b>Полдник</b>					
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,006	0,005	0,004	85,68
7.22/2/3	Суп молочный с крупой 0,15	0,15	0,010	0,003	0,003	85,88
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0,07	0,030	0,006	0,005	206,04
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,056</b>	<b>0,014</b>	<b>0,013</b>	<b>423,80</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,237</b>	<b>0,049</b>	<b>0,055</b>	<b>1555,85</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>16. Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,2	0,022	0,009	0,006	193,62
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,000	0,004	0,000	37,40
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2	0,018	0,002	0,002	111,18
			<b>0,061</b>	<b>0,016</b>	<b>0,011</b>	<b>436,20</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,014	0,000	0,001	64,40
			<b>0,014</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>64,40</b>
	<b>Обед</b>					
7.017/1	Зеленый горошек 60 гр	0,06	0,004	0,000	0,002	30,40
7.037с/4	Рассольник "Ленинградский" с мясом курицы со сметаной	0,2	0,014	0,003	0,007	60,33
7.н190-3с	Гуляш из мяса курицы .	0,08	0,002	0,003	0,016	57,14
7.64с	Картофельное пюре.	0,15	0,022	0,004	0,003	144,21
7.063	Напиток из шиповника	0,2	0,018	0,000	0,000	75,16
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,077</b>	<b>0,011</b>	<b>0,031</b>	<b>403,44</b>
	<b>Полдник</b>					
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,006	0,005	0,004	85,68
7.185	Повидло	0,02	0,013	0,000	0,000	51,25
7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	0,1	0,009	0,016	0,012	263,94
7.308/6	Печенье 20 гр	0,02	0,015	0,001	0,002	91,60
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,054</b>	<b>0,022</b>	<b>0,020</b>	<b>538,67</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,206</b>	<b>0,050</b>	<b>0,063</b>	<b>1442,71</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>17. Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,000	0,004	0,000	37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.123/1	Омлет с зеленым горошком.	0,15	0,006	0,012	0,012	176,04
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	0,012	0,000	0,000	49,27
			<b>0,039</b>	<b>0,018</b>	<b>0,016</b>	<b>356,71</b>
	<b>10-00</b>					
7.297	Апельсин 200 гр	0,2	0,014	0,000	0,001	68,00
			<b>0,014</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>68,00</b>
	<b>Обед</b>					
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	0,06	0,007	0,005	0,001	84,44
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0,2	0,007	0,006	0,006	114,81
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0,08	0,005	0,008	0,015	85,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами .	0,15	0,032	0,007	0,004	218,94
7.115	Компот из сухофруктов	0,2	0,019	0,000	0,000	77,82
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,087</b>	<b>0,027</b>	<b>0,029</b>	<b>617,21</b>
	<b>Полдник</b>					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	0,15	0,017	0,006	0,004	145,46
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,013	0,005	0,007	130,05
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0,07	0,037	0,010	0,006	292,54
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,076</b>	<b>0,021</b>	<b>0,020</b>	<b>614,25</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,217</b>	<b>0,066</b>	<b>0,066</b>	<b>1656,16</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>18. Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.095	Каша кукурузная молочная с маслом	0,2	0,023	0,007	0,004	183,20
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,000	0,002	0,002	33,44
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.285	Какао с молоком	0,2	0,016	0,003	0,003	112,53
			<b>0,060</b>	<b>0,014</b>	<b>0,013</b>	<b>423,17</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,014	0,000	0,001	64,40
			<b>0,014</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>64,40</b>
	<b>Обед</b>					
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0,06	0,003	0,003	0,001	43,26
7.255/2	Суп-пюре картофельный вегетарианский.	0,2	0,016	0,005	0,003	130,11
7.40/6	Сосиски отварные 60 гр	0,06	0,001	0,013	0,006	159,60
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	0,014	0,005	0,003	109,02
7.072	Компот из чернослива и изюма	0,2	0,019	0,000	0,000	78,26
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	0,008	0,000	0,001	41,58
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,078</b>	<b>0,026</b>	<b>0,017</b>	<b>598,02</b>
	<b>Полдник</b>					
7.363	Ряженка 150 г	0,15	0,006	0,009	0,004	128,52
7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0,12	0,024	0,023	0,013	358,47
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,009	0,001	0,001	24,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,049</b>	<b>0,034</b>	<b>0,020</b>	<b>557,19</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,201</b>	<b>0,074</b>	<b>0,050</b>	<b>1642,78</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>19. Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0,2	0,013	0,004	0,003	105,59
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,000	0,004	0,000	37,40
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2	0,017	0,003	0,003	113,42
			<b>0,051</b>	<b>0,012</b>	<b>0,009</b>	<b>350,41</b>
	<b>10-00</b>					
7.168-1	Бананы 210 гр	0,21	0,032	0,000	0,002	158,87
			<b>0,032</b>	<b>0,000</b>	<b>0,002</b>	<b>158,87</b>
	<b>Обед</b>					
7.275/3	Икра кабачковая .	0,06	0,006	0,005	0,001	75,03
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,2	0,011	0,007	0,006	137,34
7.н180	Рагу из овощей	0,15	0,020	0,005	0,003	80,81
7.355	Биточки рыбные	0,08	0,007	0,006	0,015	194,13
7.110	Компот из кураги	0,2	0,019	0,000	0,000	76,46
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,079</b>	<b>0,024</b>	<b>0,028</b>	<b>599,97</b>
	<b>Полдник</b>					
7.н043/2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом .	0,15	0,017	0,005	0,004	135,38
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,013	0,005	0,007	130,05
7.309	Вафли 40 гр	0,04	0,032	0,001	0,001	140,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,072</b>	<b>0,011</b>	<b>0,014</b>	<b>451,63</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,234</b>	<b>0,047</b>	<b>0,054</b>	<b>1560,87</b>

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>20. Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	0,2	0,027	0,007	0,006	212,25
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,021	0,001	0,003	94,00
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,000	0,002	0,002	33,44
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	0,013	0,000	0,000	54,71
			<b>0,062</b>	<b>0,011</b>	<b>0,011</b>	<b>394,40</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,014	0,000	0,001	64,40
			<b>0,014</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	<b>64,40</b>
	<b>Обед</b>					
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	0,003	0,002	0,001	26,70
7.н161-1	Суп из свежей рыбы	0,2	0,014	0,002	0,008	141,66
7.152	Азу	0,23	0,023	0,016	0,017	336,85
7.197	Компот из яблок	0,2	0,015	0,000	0,000	62,29
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,017	0,000	0,003	36,20
7.044	Соль	0,005	0,000	0,000	0,000	0,00
			<b>0,072</b>	<b>0,020</b>	<b>0,027</b>	<b>603,69</b>
	<b>Полдник</b>					
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,006	0,005	0,004	85,68
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0,15	0,011	0,004	0,003	101,83
7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0,07	0,027	0,005	0,005	188,51
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,010	0,000	0,002	46,20
			<b>0,054</b>	<b>0,015</b>	<b>0,014</b>	<b>422,21</b>
	<b>Всего</b>		<b>0,202</b>	<b>0,046</b>	<b>0,053</b>	<b>1484,70</b>
	<b>Всего в среднем за 1 день</b>		<b>0,208</b>	<b>0,057</b>	<b>0,058</b>	<b>1525,50</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428923

Владелец Пешехонова Наталья Александровна

Действителен с 31.10.2024 по 31.10.2025