

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -ДЕТСКИЙ САД
№ 398

МБДОУ - детский сад № 398

620085 г. Екатеринбург, ул. Сухоложская, 8а, тел. 297-22-55

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ - детского сада № 398
/О. В. Павлова

Приказ № 113-О от 01.09.2023 г.
Приложение № 1



ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Екатеринбург 2023

Меню-раскладка 1 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	212	6	8	24		200,00
7.035	Батон с маслом	134	3	5	21		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	113	2	2	18		200,00
	Итого:	459	11	15	63		445,00
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	70	1	0	15		180,00
	Обед						
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом 60 гр.	81	1	4	9		60
7.н350	Бигус с мясом кури	226	22	8	14		230,0
7.20/2	Суп-лапша на курином бульоне 0,200	90	2	3	12		200,00
7.024	Кисель из кураги	97	1	0	23	0,004	200,00
7.003	Хлеб ржаной	55	2	0	13		40,00
7.052	Хлеб пшеничный	71	2	0	15		30,00
7.044	Соль	0	0	0	0		5,00
	Итого:	620	30	15	86	0,004	765
	15:00						
7.082	Снежок 150г	127	4	5	16		150,00
	Итого:	127	4	5	16		150,00
	Полдник						
7.11/5/1	Запеканка из творога с изюмом 150гр	441	19	24	25		150
7.351/1	Сгущенное молоко 40гр	134	3	3	23		40
7.11/10/2	Чай с лимоном	29	0	0	7		180
	Итого:	431	14	17	49		370
	Всего:	1880	68	63	234	0,004	1910

Меню-раскладка 2 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, калл	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н038/5	Омлет натуральный 150гр.	244	13	17	3		150,00
7.435/6	Сыр 10 гр.	33	2	2	0		10,00
7.189-9	Батон	84	3	1	19		35,00
7.14/10/2	Какао с молоком	117	11	10	70		200,00
	Итого:	478	29	30	122		395
	Второй завтрак						
7.131-2	Яблоко 150г	61	1	1	16		150,00
	Итого:	61	1	1	16		150,00
	Обед						
7.065	Салат из огурцов с растительным маслом	26	0	2	2		60,00
7.3/2	Борщ с фасолью с ясом со сметаной 200гр.	122	6	6	9		200,00
7.9/7	Биточки (котлеты) рыбные 80гр.	137	14	5	6		80,00
7.64с	Картофельное пюре	147	3	4	22		150,00
7.15/10/2	Напиток из шиповника 150 гр.	69	0	0	16	0,004	150,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	55	2	0	13		40,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	70	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	626	27	17	83	0,004	715
	15:00						
7.075	Кефир 150 г	85	4	5	6		150,00
	Итого:	85	4	5	5		150,00
	Полдник						
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	4	5	18		150,00
7.181	Пирожок с капустой	238	7	6	33		90,00
7.354/1	Чай с сахаром	50	0	0	12		200,00
	Итого	438	11	11	63		440,00
	Всего:	1623	63	55	199		1850,00

Меню-раскладка 3 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, калл	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н162	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	227	6	6	34		180,00
7.189-9	Батон	83	3	1	19		35
7.12/10/2	Чай с молоком	51	1	1	8		200,00
	Итого:	361	10	8	61		415
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150гр.	70	1	0	15		150,00
	Итого:	70	1	0	15		150,00
	Обед						
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	71	1	4	6		60,00
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной	169	7	8	14		200,00
7.256	Гуляш из отварного мяса	120	11	10	5		80,00
7.368	Греча с овощами	117	3	4	18		100,00
7.197	Компот из яблок	62	0	0	15	0,004	200,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	55	2	0	13		40,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	70	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	664	26	26	86	0,004	715,00
	15:00						
	Ацидофилин 150гр.	76	4	4	6		150,00
	Итого:	76	4	4	6		150,00
	Полдник						
7.351/1	Сгущенное молоко 40 гр.	133	3	3	23		25,00
7.6/5/1	Сырники из творога 150гр.	482	21	25	30		150,00
7.024	Кисель из кураги	96	1	0	23		120
	Итого:	710	25	28	76		295
	Всего:	1949	67	69	253	0,004	1725

Меню-раскладка 4 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.11/4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	176	5	5	23		150
7.035	Батон с маслом	133	3	5	21		40
7.435/6	Сыр	23	2	2	0		6
7.354/1	Чай с сахаром	38	0	0	9		150
	Итого:	370	10	12	53		346
	Второй завтрак						
7.010	Банан 140гр.	89	1	0	21		140
	Итого:	89	1	0	21		140
	Обед						
7.3/1	Салат белокочанной капусты с растительным маслом	65	9	4	7		60
7.5/2	Свекольник со сметаной	90	1	5	10		200
7.179	Рис припущенный с овощами	168	3	6	23		130
7.149с-1	Тефтели рыбные	146	12	4	5		80
7.110	Компот из кураги	77	0	0	19	0,004	200
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	54	2	0	13		40,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
	Соль						5,00
	Итого:	669	29	19	90	0,004	745
	15:00						
	Ряженка 150 гр	109	3	4	14		150,00
	Полдник						
7.н080-6	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	133	4	6	14		150
7.11/10/2	Чай с лимоном	29	0	0	7		150
7.085	Пирожок с яблоками	244	5	7	35		90
	Итого:	406	9	13	56		484
	Всего:	1830	45	55	238	0,004	1865

Меню-раскладка 5 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.4/4/1	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	137	3	5	17		150
7.035/8	Батон с джемом	144	3	1	34		60
7.118/2	Чай с молоком	51	1	1	8		150
	Итого:	332	7	7	59		360
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый 200г	70	1	0	15		200
	Итого:	70	1	0	15		200
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	84	1	4	10		60
7.н146	Щи вегетарианские со сметаной	77	2	4	8		200
7.104	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	183	11	11	6		80
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	116	2	5	17		150
7.4/10/2	Компот из изюма	76	0	0	18	0,004	200
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	73	3	0	17		40
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	70	2	0	15		30
7.044	Соль						5,00
	Итого:	743	22	24	105	0,004	765
	15:00						
7.023	Йогурт питьевой 150гр.	129	7	5	13		150
	Итого:	129	7	5	13		150
	Полдник						
7.н125/4	Сельдь 60гр	90	10	5	0		60
7.354/4	Чай с сахаром	50	0	0	12		200
7.015/1	Картофель отварной	154	3	3	25		150
	Итого:	282	13	9	34		360
	Всего:	1556	51	44	226	0,004	1835

Меню-раскладка 6 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
7.н331	Каша из овсяных хлопьев на концентрате. молоко с маслом	183	5	6	17		200
7.035	Батон с маслом	133	3	5	21		45
7.14/10/2	Какао с молоком	117	3	3	18		150
	Итого:	441	11	16	60		395
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	73	0	0	16		180
	Итого:	73	0	0	16		180
	Обед						
7.421/1	Салат из белокочанной капусты с соевым соусом и кукурузой.	61	1	4	6		60
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	61	1	3	7		200
7.н190-4с	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	289	19	8	28		230
7.028	Компот из черносмородины	76	0	0	18	0,004	200
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	55	2	0	13		40
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	70	2	0	15		30
7.044	Соль						5,00
	Итого:	608	25	16	87	0,004	765
	15:00						
7.082	Снежок 150гр.	126	4	5	16		150
	Итого:	126	4	5	16		150
	Полдник						
7.н140с-1	Пудинг из творога 150 гр.	474	18	25	32		150
7.004	Сгущенное молоко 40 гр.	133	3	3	23		40
7.193	Кисель из шиповника	92	0	0	22		200
	Итого:	699	21	28	77		825
	Всего:	1947	61	65	367	0,004	2315

Меню-раскладка 7 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углево- ды, грамм	Витами- н С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.028	Каша манная молочная с маслом сливочным 150гр	150	4	4	21		150
7.189-9	Багон	83	3	1	19		35
7.435/6	Сыр 7 гр.	23	2	2	0		7
7.12/10/2	Чай с молоком	68	1	1	11		200
	Итого:	324	10	8	51		392
	Второй завтрак						
7.088/1	Груша 150гр.	64	1	0	14		150
	Итого:	64	1	0	14		150
	Обед						
7.6/1	Салат из свежих помидор и огурцов растительным маслом	29	1	2	3		60
7.254	Борщ с мясом со сметаной	99	4	6	9		200
7.149с-1	Тефтели рыбные	143	12	4	5		80
7.047	Пюре розовое	137	3	5	18		150
7.115/1	Компот из сухофруктов	75	0	0	17	0,004	200
7.003	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13		40
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	72	2	0	15		30
7.044	Соль						5,00
	Итого:	610	24	16	78	0,004	765
	15:00						
7.075	Кефир 150 г	85	4	5	6		150
	Итого:	85	4	5	6		150
	Полдник						
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом 150гр	111	4	5	11		150
7.6/12/1	Вагрушка со сметаной 80гр.	346	8	12	42		80
7.354/4	Чай с сахаром	50	0	0	12		200
	Итого:	507	12	17	65		430
	Всего:	1551	80	46	214	0,004	1887

Меню-раскладка 8 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	4	5	18		150
7.189-9	Батон	83	3	1	19		35
7.084/1	Кофейный напиток на молоке	86	1	1	15		200
	Итого:	319	8	7	52		385
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	61	1	0	13		180
	Итого:	61	1	0	13		180
	Обед						
7.169	Салат картофельный с огурцом	47	1	2	6		60
7.086	Суп гороховый	117	4	3	16		200
7.243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	321	18	18	16		230
7.024	Кисель из кураги	96	1	0	23		200
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	55	2	0	13		40
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	70	2	0	15		30
7.044	Соль						5,00
	Итого:	706	27	24	88		765
	15:00						
	Ацидофилин 140гр	71	4	4	6		140
	Итого:	71	4	4	6		140
	Полдник						
7.351/1	Сгущенное молоко	133	3	3	23		40
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками 150гр	448	17	30	28		150
7.11/10/2	Чай с лимоном 150гр.	29	0	0	7		150
	Итого:	610	20	33	57		340
	Всего:	1767	60	69	216		1810

Меню-раскладка 9 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углево ды, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.3/6/6	Омлет с зеленым горошком 150гр.	172	11	9	6		150
7.035	Батон с маслом	133	3	5	21		45
7.354/4	Чай с сахаром.	27	0	0	11		200
	Итого:	332	14	14	38		395
	Второй завтрак						
7.012	Апельсин 150 гр	43	1	0	11		150
	Итого:	43	1	0	11		150
	Обед						
7.133	Салат из свеклы с соленым огурцом 60гр	41	1	2	6		60
7.55с-2	Суп геркулесовый с мясом	136	6	6	13		200
7.149	Биточки рыбные	136	14	5	6		80
7.64с	Картофельное пюре	146	3	4	22		150
7.110	Компот из кураги	78	0	0	19	0,004	200
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	60	2	0	14		40
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	64	2	0	14		30
7.044	Соль						5,00
	Итого:	615	23	18	83	0,004	765
	15:00						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	129	7	5	13		150,00
	Итого:	129	7	5	13		150
	Полдник						
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная со слив,маслом	176	5	5	24		150
7.12/10/2	Чай с молоком	51	1	1	8		150
7.124р/2	Булочка с сыром	369	11	17	34		80
	Итого:	596	17	22	67		380
	Всего:	1727	62	60	211	0,004	1840

Меню-раскладка 10 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углево ды, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
7.н186	Каша из гречи и пшена (Дружба-1) молочная со сливочным маслом	168	4	6	22		200
7.035/8	Батон с повидлом	144	3	1	34		60,00
7.118	Чай с молоком	113	2	2	14		200,00
	Итого:	425	9	9	70		460
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый 200гр	60	1	0	13		200,00
	Итого:	60	1	0	13		200,00
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля и кукурузы	52	1	2	6		60,00
7.н137	Щи с мясом со сметаной	116	6	6	8		200,00
2021/46/ 36	Макароны	200	5	3	4		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	95	0	0	21	0,004	200,00
7.26/8	Суфле из мяса говядины	272	20	17	3		80
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	54	2	0	13		40,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	858	36	28	70	0,004	765
	15:00						
7.075	Кефир 150гр.	84	4	5	6		150,00
	Полдник						
7.180	Рагу из овощей	121	3	4	15		150,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
7.34	Лакомка творожная	360	8	14	41		68,00
	Итого:	440	10	16	59		418
	Всего:	1595	54	30	158	0,004	1843

Меню-раскладка 11 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины и С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.0125с	Каша ячневая на концентрированном молоке со слив. маслом	189	5	7	21		200,00
7.035	Батон с маслом	133	3	5	21		45,00
7.084/1	Кофейный на молоке	86	1	1	15		200,00
	Итого:	408	9	13	57		445
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	82	1	0	18		180,00
	Итого:	82	1	0	18		180
	Обед						
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	85	1	5	7		60,00
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	103	2	4	14		200,00
7.7.5/9	Биточки из мяса кур 80гр.	261	14	14	13		80,00
7.368-4	Греча с овощами	150	3	4	23		130,00
7.024	Компот из кураги	78	0	0	19	0,004	200,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	55	2	0	12		40,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	1	0	10		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	778	23	27	98	0,004	745
	15:00						
7.082	Снежок 150 г	126	4	5	16		150,00
	Итого:	126	4	5	16		150,00
	Полдник						
7.14/5/1	Запеканка из творога с рисом 150	433	18	28	27		150,00
7.351/1	Сгущенное молоко 40 гр.	133	3	3	23		40,00
7.022-4	Чай с лимоном 180гр.	49	0	0	11		180,00
	Итого:	595	21	31	57		370
	Всего:	1989	98	77	243	0,004	1890

Меню-раскладка 12 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.4/6/4	Омлет с картофелем	195	10	9	15		150,00
7.189-9	Батон	83	3	1	19		35,00
7.435/7	Сыр бгр	22	1	1	0		7,00
7.354/6	Чай с сахаром	44	0	0	11		180,00
	Итого:	344	14	11	53		372,00
	Второй завтрак						
7.7.131-2	Яблоко 150 гр.	87	1	0	21		150,00
	Итого:	87	1	0	21		109,00
	Обед						
7.065	Салат из огурцов с растительным маслом.	26	0	2	2		60,00
7.254	Борщ с мясом со сметаной	99	4	6	9		200,00
7.9/7	Биточки рыбные 80гр.	137	14	5	6		80,00
7.179	Рис припущенный с овощами	169	3	6	23		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	76	0	0	17	0,004	200,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	72	2	0	16		40,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
7.044	Соль	0	0	0	0		5,00
	Итого:	632	25	19	85	0,004	765,00
	15:00						
7.075	Кефир 150 г	85	4	5	6		150,00
	Итого:	85	4	5	6		100,00
	Полдник						
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев со сливочным маслом	192	5	8	21		150,00
7.354/4	Чай с сахаром	50	0	0	12		200,00
7.150/1	Ватрушка с повидлом 80гр.	260	5	6	41		80,00
	Итого:	502	10	15	74		430,00
	Всего:	1638	54	50	229	0,004	1867,00

Меню-раскладка 13 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
7.091	Каша из пшена и риса молочная «Дружба 3» со сливочным маслом	187	5	7	22		200,00
7.189-9	Батон	83	3	1	19		35,00
7.285/1	Какао с молоком	117	3	3	18		150,00
	Итого:	387	10	11	59		385,00
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	82	1	0	18		180,00
	Итого:	61	1	0	13		75,00
	Обед						
7.5/1/4	Салат из белокочанной капусты с морковью с растит. маслом.	42	1	2	6		60,00
7.н086-5	Суп гороховый с мясом со сметаной.	148	8	6	12		150,00
7.249	Печень говяжья по-строгановски	107	12	5	1		80,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	229	5	5	36		150,00
7.197	Компот из яблок	63	0	0	15	0,004	200,00
7.003	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 3 0 гр.	70	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	714	30	19	97	0,004	705,00
	15:00						
7.40/1/6	Ацидофилин 150 г	76	4	4	6		150,00
	Итого:	76	4	4	6		150,00
	Полдник						
7.351/1	Сгущенное молоко 40 гр.	133	3	3	23		15,00
7.н039-2	Запеканка творожная 140гр.	387	18	24	13		140,00
7.024	Кисель из кураги	96	1	0	23		200,00
	Итого:	616	22	27	59		380,00
	Всего:	1853	67	61	234	0,004	1750,00

Меню-раскладка 14 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углевод ы, грамм	Витами н С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	176	5	5	24		150,00
7.035	Батон с маслом	133	3	5	21		45,00
7.435/6	Сыр 7гр.	23	2	2	0		7,00
7.118	Чай с молоком 200	96	1	1	13		200,00
	Итого:	428	11	13	58		402,00
	Второй завтрак						
7.010	Банан 160 гр.	63	0	0	17		160,00
	Итого:	63	0	0	17		160,00
	Обед						
7.130	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	29	1	2	2		60,00
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	164	7	8	14		200,00
7.177	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	188	13	12	3		80,00
7.н151-2	Рагу из овощей	113	2	4	16		150,00
7.028	Компот из чернослива	76	0	0	18	0,004	200,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	72	2	0	16		40,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	70	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	712	27	26	82	0,004	740,00
	15:00						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	103	6	4	10		150,00
	Итого:	103	6	4	10		150,00
	Полдник						
7.н194/5	Морковь, тушенная с курагой 150гр.	149	3	3	29		150,00
7.022-4	Чай с лимоном 180гр.	49	0	0	16		180,00
7.085	Пирожок с яблоком	244	5	7	35		90,00
	Итого:	442	8	10	71	0,004	390,00
	Всего:	1748	51	53	217	0,004	1842,00

Меню-раскладка 15 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины и С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.2/4/2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	160	5	5	24		150,00
7.035/8	Батон с повидлом	144	3	1	34		60,00
7.084/1	Кофейный напиток на молоке	86	1	1	15		200,00
	Итого:	390	9	7	73		410,00
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	82	1	0	18		180,00
	Итого:	61	1	0	13		75,00
	Обед						
7.098	Помидор порционный	8	0	0	2		30,00
7.30/2	Уха рыбацкая	109	7	2	10		200,00
7.256	Гуляш из отварного мяса	121	11	10	5		80,00
7.142/1	Каша перловая	221	5	6	35		150
7.078	Компот из изюма	76	0	0	18	0,004	200,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	72	2	0	15		40,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	590	25	18	82	0,004	705,00
	15:00						
7.082	Снежок 150гр.	109	3	4	14		150,00
	Итого:	109	3	4	14		130,00
	Полдник						
7.275/1	Икра кабачковая 50гр.	62	1	4	5		50,00
7.64с	Картофельное пюре	146	3	4	22		150,00
7.354/6	Чай с сахаром	38	0	0	9		200,00
7.050	Хлеб пшеничный 30гр.	46	1	0	10		30,00
7.309	Вафли 40гр.	142	1	1	32		40,00
	Итого:	434	6	9	78		470,00
	Всего:	1584	44	38	260	0,004	1915,00

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-5	Каша из овсяных хлопьев на концентрате молока со сливочным маслом.	158	4	7	19		150,00
7.035	Батон с маслом	128	3	5	20		45,00
7.285	Какао с молоком	111	3	3	15		200,00
	Итого:	402	10	15	57		395,00
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	82	1	0	18		180,00
	Итого:	67	1	0	15		180,00
	Обед						
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом	33	1	3	3		60,00
7.20/2	Суп-лапша	132	2	4	19		200,00
7.190-1с/3	Гуляш из мяса курицы	156	10	11	3		80,00
7.021	Картофельное пюре	152	3	5	20		150,00
7.063	Напиток из шиповника	76	0	0	18	0,004	200,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	61	2	0	14		40,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	71	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	681	21	24	91	0,004	765,00
	15:00						
7.082	Снежок 150 г	129	4	5	17		150,00
	Итого:	129	4	5	17		150,00
	Полдник						
7.351/1	Сгущенное молоко 40 гр.	49	1	1	9		40,00
7.13/5/1	Запеканка из творога с морковью	427	17	31	19		150,00
7.350	Зефир 35гр.	106	0	0	27		35,00
7.024	Кисель из кураги	38	0	0	9		150,00
	Итого:	620	18	32	64		375,00
	Всего:	1899	54	76	244	0,004	1865

Меню-раскладка 17 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины и С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.9/4/2	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным 150гр.	140	2	4	23		150,00
7.175/1	Батон 35гр.	83	3	1	19		35,00
7.435/6	Сыр 7гр.	23	2	2	0		7,00
7.118	Чай с молоком 200гр.	96	1	1	12		200,00
	Итого:	342	8	8	54		392,00
	Второй завтрак						
7.202	Груша 140 гр.	40	0	0	10		140,00
	Итого:	40	0	0	10		140,00
	Обед						
7.31/1/5	Салат из отварного картофеля, репчатого лука, сол.огурцом растительным маслом	61	1	3	7		60,00
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	87	2	4	9		200,00
7.26/8	Суфле из мяса говядины 80 гр.	275	20	17	2		80,00
7.8/3/4	Капуста тушеная 150гр.	105	4	3	18		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	75	0	0	17	0,004	200,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	55	2	0	13		40,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	70	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	728	31	27	81	0,004	765,00
	15:00						
7.075	Кефир 150 г	85	4	5	6		150,00
	Итого:	85	4	5	6		150,00
	Полдник						
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом	110	4	5	11		150,00
7.354/6	Чай с сахаром 200гр.	38	0	0	9		200,00
7.1/12/1	Пирожок с рыбой	242	6	8	31		80,00
	Итого:	390	10	13	51		430,00
	Всего:	1540	55	53	198	0,004	1877,00

Меню-раскладка 18 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
	Завтрак						
7.026/3	Каша вязкая из гречи и риса молочная («Дружба2») со сливочным маслом	184	5	7	24		180,00
7.189-9	Батон	83	3	1	19		35,00
7.084/1	Кофейный напиток на молоке	86	1	1	15		200,00
	Итого:	353	9	9	58		415,00
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	73	0	0	15		180,00
	Итого:	73	0	0	15		180,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	26	1	2	3		60,00
7.044с	Суп крестьянский	92	4	5	6		200,00
7.273	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	332	15	14	30		200,00
7.028	Компот из чернослива	76	0	0	18	0,004	200,00
7.003	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		40,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	70	1	0	10		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	650	23	21	80	0,004	735,00
	15:00						
7.40/1/6	Ацидофилин 150 г	71	4	4	6		150,00
	Итого:	71	4	4	6		150,00
	Полдник						
7.34	Лакомка. Песочное печенье с творогом	365	8	14	42		68,00
7.11/10/2	Чай с лимоном	29	0	0	7		150,00
	Итого:	394	8	14	49		218,00
	Всего:	1541	44	48	208	0,004	1698,00

Меню-раскладка 19 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом 150гр.	159	4	5	18		150,00
7.035	Батон с маслом	135	3	5	21		45,00
7.354/6	Чай с сахаром 200гр	55	0	0	9		200,00
	Итого:	334	7	10	49		395,00
	Второй завтрак						
7.012	Апельсин 150гр	43	1	0	11		150,00
	Итого:	43	1	0	11		150,00
	Обед						
7.291	Салат из отварной свеклы с растительным маслом.	71	1	4	6		60,00
7.137	Щи с мясом со сметаной.	100	5	5	7		200,00
7.177	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	188	13	12	3		80,00
7.179/1	Рис, припущенный с овощами	168	3	6	23		150,00
7.110	Компот из кураги	77	0	0	19	0,004	200,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	55	2	0	13		40,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	70	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	729	25	28	87	0,004	765,00
	15:00						
7.082	Снежок 150 г	128	7	5	13		150,00
	Итого:	128	7	5	13		150,00
	Полдник						
7.н016/1	Рыба с овощами запеченная в омлете	251	20	14	6		160,00
7.022-1	Чай с молоком	51	1	1	8		200,00
7.052	Хлеб пшеничный	70	2	0	15		30,00
	Итого:	372	23	15	29		390,00
	Всего:	1606	63	58	189	0,004	1850,00

Меню-раскладка 20 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.174	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200гр	188	5	7	21		200,00
7.035/8	Батон с повидлом(джемом)	145	3	1	34		60,00
7.022-1	Чай с молоком	51	1	1	8		200,00
	Итого:	384	9	9	63		460,00
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150г	70	1	0	15		150,00
	Итого:	70	1	0	15		150,00
	Обед						
7.014-3	Огурец порционный 60гр	9	0	0	2		60,00
7.н136-1	Борщ вегетарианский со сметаной	80	2	3	12		200,00
7.20/8	Тефтели из мяса говядины 80гр	204	11	12	8		80,00
7.368	Греча с овощами	118	3	4	18		150,00
7.493	Компот из ягод замороженных	108	0	0	24	0,004	200,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	55	2	0	13		40,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	71	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	645	20	19	92	0,004	765,00
	15:00						
7.023	Йогурт питьевой 150гр.	130	7	5	13		150,00
	Итого:	130	7	5	13		150,00
	Полдник						
7.43-22/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром 140гр.	218	7	6	30		140,00
7.354/6	Чай с сахаром 200гр	55	0	0	9		200,00
7.308	Печенье	140	3	2	23		30,00
	Итого:	413	10	8	62		370,00
	Всего:	1642	47	41	245	0,004	1895,00