

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 № 2



ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ЯСЛИ)

Екатеринбург 2023

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углевод ы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	185	6	8	24		150,00
7.035	Батон с маслом	134	3	5	21		45,00
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	113	2	2	18		180,00
	Итого:	432	11	15	63		375,00
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	70	1	0	15		150,00
	Обед						
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	88	1	5	9		40,00
7.н350	Бигус с мясом кури	148	16	6	7		180,00
7.20/2	Суп-лапша на курином бульоне	80	2	3	12		180,00
7.024	Кисель из кураги	79	0	0	20	0,004	150,00
7.003	Хлеб ржаной	54	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный	46	2	0	10		20,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	495	23	15	66	0,004	603
	15:00						
7.082	Снежок 150г	124	4	5	16		150,00
	Итого:						
	Полдник						
7.11/5/1	Запеканка из творога с изюмом 150гр	131	3	3	23		150,00
7.351/1	Сгущенное молоко 40гр	29	0	0	7		40,00
7.11/10/2	Чай с лимоном	29	0	0	7		180,00
	Итого:	189	3	3	37	0,004	370
	Всего:	1538	55	55	189		1648

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.	82	3	1	19		10,00
7.189-9	Батон	51	1	1	9		35,00
7.14/10/2	Какао с молоком	20	1	1	0		180,00
	Итого:	397	18	20	31		375
	Второй завтрак						
7.131-2	Яблоко 150г	59	1	1	16		150,00
	Итого:	59	1	1	16		150,00
	Обед						
7.065	Салат из огурцов с растительным маслом	12	0	1	1		40,00
7.3/2	Борщ с фасолью с ясом со сметаной 200гр.	115	6	6	9		180,00
7.9/7	Биточки (котлеты) рыбные 80гр.	128	14	5	6		60,00
7.64с	Картофельное пюре	113	2	3	18		120,00
7.15/10/2	Напиток из шиповника 150 гр.	69	0	0	16		150,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	36	1	0	8		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		20,00
7.044	Соль	0	0	0	0		3,00
	Итого:	535	25	15	68		603
	15:00						
7.075	Кефир 150 г	84	4	5	6		150,00
	Итого:	84	4	5	6		150
	Полдник						
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	148	4	5	18		150,00
7.181	Пирожок с капустой	156	4	4	22		60,00
7.354/1	Чай с сахаром	37	0	0	9		150,00
	Итого:	341	9	9	50		360
	Всего:	1416	57	50	165		1638

Меню-раскладка 3 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н162	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	224	6	6	34		180,00
7.189-9	Батон	82	3	1	19		35,00
7.12/10/2	Чай с молоком	96	3	3	13		150,00
	Итого:	402	11	10	66		365
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150гр.	69	1	0	15		150,00
	Итого:	69	1	0	15		
	Обед						
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	70	1	4	6		40,00
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной	125	6	7	11		180,00
7.256	Гуляш из отварного мяса	76	9	8	4		60,00
7.368	Греча с овощами	115	3	4	18		120,00
7.197	Компот из яблок	62	0	0	15	0,004	180,00
7.003	Хлеб ржаной 30 гр.	36	1	0	8		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10		20,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	530	21	23	72	0,004	633
	15:00						
	Ацидофилин 150гр.	75	4	4	6		150,00
	Итого:	75	4	4	6		
	Полдник						
7.351/1	Сгущенное молоко 40 гр.	131	3	3	23		40,00
7.6/5/1	Сырники из творога 150гр.	482	21	25	31		150,00
7.024	Кисель из кураги	81	0	0	20		150,00
	Итого:	694	24	28	73		340
	Всего:	1792	61	65	232		1638

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	174	5	5	23		150,00
7.035	Батон с маслом	89	2	4	13		40,00
7.435/6	Сыр	37	0	0	9		6,00
7.354/1	Чай с сахаром	23	2	2	0		150,00
	Итого:	322	9	11	45		346
	Второй завтрак						
7.010	Банан 140гр.	87	1	0	21		150,00
	Итого:	87	1	0	21		
	Обед						
7.3/1	Салат белокочанной капусты с растительным маслом	87	1	5	9		40,00
7.5/2	Свекольник со сметаной	89	1	5	10		150,00
7.179	Рис припущенный с овощами	101	9	3	4		110,0
7.149с-1	Тефтели рыбные	126	2	4	18		60,00
7.110	Компот из кураги	63	0	0	15	0,004	150,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	36	1	0	8		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		20,00
	Соль						3,00
	Итого:	548	17	17	74		563
	15:00						
	Ряженка 150 гр	100	3	4	13		120,00
		100	3	4	13		
	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	6	7	40		390
	Всего:	1321	36	38	195	0,004	1569

Меню-раскладка 5 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.4/4/1	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	135	3	5	17		150,00
7.035/8	Батон с джемом	118	3	1	28		50,00
7.118/2	Чай с молоком	51	1	1	8		150,00
	Итого:	304	7	7	53		350
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый 200г	69	1	0	15		150,00
	Итого:	69	1	0	15		
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	79	1	4	10		40,00
7.н146	Щи вегетарианские со сметаной	59	1	3	6		150,00
7.104	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	135	9	8	4		60,00
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	105	2	5	14		130,00
7.4/10/2	Компот из изюма	72	0	0	17	0,004	150,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	36	1	0	8		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		20,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	537	16	20	69	0,004	583
	15:00						
7.023	Йогурт питьевой 150гр.	102	6	4	10		120,00
	Итого:	102	6	4	10		
	Полдник						
7.н125/4	Сельдь 60гр	90	10	5	0		60,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200
7.015/1	Картофель отварной	119	2	3	20		150
	Итого:	258	12	8	32		410
	Всего:	1270	54	47	179	0,004	1613

Меню-раскладка 6 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н331	Каша из овсяных хлопьев на концентрате, молоко с маслом	132	4	5	16		150,00
7.035	Батон с маслом	89	2	4	13		40,00
7.14/10/2	Какао с молоком	96	3	3	13		150,00
	Итого:	317	9	12	43		334,0
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	69	1	0	15		150,00
	Итого:	69	1	0	15		
	Обед						
7.421/1	Салат из белокочанной капусты с соевым соусом и кукурузой.	60	1	4	6		40,00
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	46	1	2	5		150,00
7.н190-4с	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	197	15	4	22		180,00
7.028	Компот из черной смородины	76	0	0	18	0,004	150,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	36	1	0	8		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		20,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	461	20	10	69	0,004	575
	15:00						
7.082	Снежок 150гр.	126	4	5	16		150
	Итого:	126	4	5	16		
	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		390
	Всего:	1947	61	65	367	0,004	1599

Меню-раскладка 7 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.028	Каша манная молочная с маслом сливочным 150гр	148	4	4	21		150,00
7.189-9	Батон	82	3	1	19		40,00
7.435/6	Сыр 7 гр.	19	1	1	0		6,00
7.12/10/2	Чай с молоком	51	1	1	8		150,00
	Итого:	300	9	8	48		346
	Второй завтрак						
7.088/1	Груша 150гр.	63	1	0	14		150,00
	Итого:	63	1	0	14		
	Обед						
7.6/1	Салат из свежих помидор и огурцов растительным маслом	29	1	2	3		40,00
7.254	Борщ с мясом со сметаной	73	3	4	7		150,00
7.149с-1	Тефтели рыбные	101	9	3	4		180,00
7.047	Пюре розовое	94	2	2	15		120,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	58	0	0	13	0,004	150,00
7.003	Хлеб ржаной 30 гр.	36	1	0	8		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		20,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	407	18	10	57		663
	15:00						
7.075	Кефир 150 г	84	4	5	6		130,00
	Итого:	84	4	5	6		
	Полдник						
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом 150гр	71	2	3	8		150,00
7.6/12/1	Ватрушка со сметаной 80гр.	37	0	0	9		80,00
7.354/4	Чай с сахаром	343	8	12	42		150,00
	Итого:	359	10	15	59		380
	Всего:	1213	42	38	184	0,004	1669

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	148	4	5	18		150,00
7.189-9	Батон	82	3	1	19		35,00
7.084/1	Кофейный напиток на молоке	64	1	1	11		150,00
	Итого:	294	8	7	48		335
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	62	1	0	13		150,00
	Итого:	62	1	0	13		
	Обед						
7.169	Салат картофельный с огурцом	33	1	1	4		40,00
7.086	Суп гороховый	86	3	3	12		150,00
7.243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	221	13	12	19		180,00
7.024	Кисель из кураги	81	0	0	20		150,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	54	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		20,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	545	21	17	76		573
	15:00						
	Ацидофилин 140гр	60	3	3	5		120,00
	Итого:	60	3	3	5		
	Полдник						
7.351/1	Сгущенное молоко	452	17	30	30		130,00
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками 150гр	131	3	3	23		40,00
7.11/10/2	Чай с лимоном 150гр.	29	0	0	7		150,00
	Итого:	612	20	33	60		320
	Всего:	1511	52	60	188		1390

Меню-раскладка 9 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.3/6/6	Омлет с зеленым горошком 150гр.	171	11	9	6		150,00
7.035	Батон с маслом	89	2	4	13		50,00
7.354/4	Чай с сахаром.	37	0	0	9		150,00
	Итого:	297	13	13	29		350
	Второй завтрак						
7.012	Апельсин 150 гр	42	1	0	11		150,00
	Итого:	42	1	0	11		
	Обед						
7.133	Салат из свеклы с соевым соусом 60гр	24	1	1	4		40,00
7.55с-2	Суп геркулесовый с мясом	99	4	4	10		150,00
7.149	Биточки рыбные	133	14	5	6		60,00
7.64с	Картофельное пюре	113	2	3	18		150,00
7.110	Компот из кураги	63	0	0	15	0,004	200,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	36	1	0	8		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		20,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	514	24	13	71		653
	15:00						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	129	7	5	13		150,00
	Итого:	129	7	5	13		
	Полдник						
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная со слив,маслом	174	5	5	24		100,00
7.12/10/2	Чай с молоком	51	1	1	8		150,00
7.124р/2	Булочка с сыром	362	11	17	34		80,00
	Итого:	587	17	23	66		330
	Всего:	1440	55	49	177	0,004	1633

Меню-раскладка 10 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины и С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н186	Каша из гречи и пшена (Дружба-1) молочная со сливочным маслом	170	4	5	18		150,00
7.035/8	Батон с повидлом	82	3	1	19		35,00
7.118	Чай с молоком	69	2	2	11		150,00
	Итого:	340	11	10	48		335
	Второй завтрак						
7.031-1	Сок фруктовый 200гр	62	1	0	13		150,00
	Итого:						
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля и кукурузы	95	6	2	11		40,00
7.н137	Щи с мясом со сметаной	134	11	7	3		180,00
2021/46/36	Макароны	126	2	4	18		110,00
7.115	Компот из сухофруктов	95	0	0	21	0,004	200,00
7.26/8	Суфле из мяса говядины	272	20	17	3		80,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	36	2	0	8		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		20,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	494	22	14	63	0,004	663
	15:00						
7.075	Кефир 150гр.	56	3	3	4		150,00
	Полдник	56	3	3	4		
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:	129	3	4	19		418,00
	Всего:	104	39	31	133	0,004	1716

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.н125с	Каша ячневая на концентрированном молоке со слив. маслом	134	4	5	16		150,00
7.035	Батон с маслом	89	2	4	13		35,00
7.084/1	Кофейный на молоке	64	1	1	11		150,00
	Итого:	287	7	10	40		335
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	69	1	0	15		150,00
	Итого:	69	1	0	15		
	Обед						
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	84	1	5	7		40,00
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	77	2	3	11		180,00
7.7.5/9	Биточки из мяса кур 80гр.	255	14	14	13		60,00
7.368-4	Греча с овощами	115	3	4	18		100,00
7.024	Компот из кураги	63	0	0	15	0,004	150,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	36	1	0	8		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		20,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	677	23	26	82		583
	15:00						
7.082	Снежок 150 г	124	4	5	16		150,00
	Итого:	124	4	5	16		
	Полдник						
7.14/5/1	Запеканка из творога с рисом 150	426	18	28	27		150,00
7.351/1	Сгущенное молоко 40 гр.	131	3	3	23		40,00
7.022-4	Чай с лимоном 180гр.	29	0	0	7		150,00
	Итого:	586	21	31	57		340
	Всего:	1743	56	72	210	0,004	1558

Меню-раскладка 12 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины и С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.4/6/4	Омлет с картофелем	194	10	9	15		150,00
7.189-9	Батон	82	3	1	19		35,00
7.435/7	Сыр бгр	19	1	1	0		6,00
7.354/6	Чай с сахаром	37	0	0	9		180,00
	Итого:	332	14	11	42		371
	Второй завтрак						
7.7.131-2	Яблоко 150 гр.	64	1	0	14		150,00
	Итого:	64	1	0	14		
	Обед						
7.065	Салат из огурцов с растительным маслом.	26	0	2	2		40,00
7.254	Борщ с мясом со сметаной	73	3	4	7		150,00
7.9/7	Биточки рыбные 80гр.	133	14	5	6		60,00
7.179	Рис припущенный с овощами	126	2	4	18		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	75	0	0	17	0,004	180,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	54	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		20,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	556	23	15	78	0,004	633
	15:00						
7.075	Кефир 150 г	85	4	5	6		150,00
	Итого:	85	4	5	6		
	Полдник						
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев со сливочным маслом	132	4	5	16		150,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		180,00
7.150/1	Вагрушка с повидлом 80гр.	267	5	4	47		90,00
	Итого:	448	9	9	75		420
	Всего:	1336	47	35	209	0,004	1724

Меню-раскладка 13 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.091	Каша из пшена и риса молочная «Дружба 3» со сливочным маслом	125	4	4	16		150,00
7.189-9	Батон	82	3	1	19		35,00
7.285/1	Какао с молоком	96	3	3	13		200,00
	Итого:	303	10	8	48		385
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	60	1	0	13		150,00
	Итого:	60	1	0	13		
	Обед						
7.5/1/4	Салат из белокочанной капусты с морковью с растит. маслом.	42	1	2	6		40,00
7.н086-5	Суп гороховый с мясом со сметаной.	146	8	6	12		150,00
7.249	Печень говяжья по-строгановски	107	12	5	1		60,00
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	229	5	5	36		110,00
7.197	Компот из яблок	63	0	0	15	0,004	180,00
7.003	Хлеб ржаной 30 гр.	36	1	0	8		20,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		20,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	669	29	18	88	0,004	583
	15:00						
7.40/1/6	Ацидофилин 150 г	76	4	4	6		150,00
	Итого:	76	4	4	6		
	Полдник						
7.351/1	Сгущенное молоко 40 гр.	133	3	3	23		40,00
7.н039-2	Запеканка творожная 140гр.	387	18	24	13		140,00
7.024	Кисель из кураги	96	1	0	23		150,00
	Итого:	616	22	27	59		330
	Всего:	1648	62	53	208	0,004	1598

Меню-раскладка 14 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углевод ы, грамм	Витамины и С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	174	5	5	24		150,00
7.035	Батон с маслом	89	2	4	13		40,00
7.435/6	Сыр 7гр.	23	2	2	0		7,0
7.118	Чай с молоком 200	51	1	1	8		150,00
	Итого:	337	9	12	46		347
	Второй завтрак						
7.010	Банан 160 гр.	113	0	0	13		150,00
	Итого:	113	0	0	13		
	Обед						
7.130	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	123	5	6	10		40,00
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	25	0	2	2		150,00
7.177	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	135	9	8	3		60,00
7.н151-2	Рагу из овощей	111	2	4	16		120,00
7.028	Компот из чернослива	67	0	0	16	0,004	150,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	36	1	0	8		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		20,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	543	20	21	65		573
	15:00						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	93	5	4	9		110,00
	Итого:	93	5	4	9		
	Полдник						
7.н194/5	Морковь, тушенная с курагой 150гр.	157	3	3	31		150,00
7.022-4	Чай с лимоном 180гр.	29	0	0	7		150,00
7.085	Пирожок с яблоком	151	1	0	8		90,00
	Итого:	337	6	7	62		390
	Всего:	1309	41	42	183	0,004	1570

Меню-раскладка 15 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.2/4/2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	158	5	5	24		150,00
7.035/8	Батон с повидлом	118	3	1	28		50,00
7.084/1	Кофейный напиток на молоке	64	1	1	11		150,00
	Итого:	340	9	7	63		350
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	51	1	0	11		150,00
	Итого:	51	1	0	11		
	Обед						
7.098	Помидор порционный	8	0	0	2		30,00
7.30/2	Уха рыбацкая	110	7	2	11		180,00
7.256	Гуляш из отварного мяса	237	14	13	13		60,00
7.142/1	Каша перловая	160	4	3	28		120,00
7.078	Компот из изюма	72	0	0	17	0,004	150,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	54	2	0	13		30,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	641	27	18	84	0,004	573
	15:00						
7.082	Снежок 150гр.	83	3	3	11		120,00
	Итого:	83	3	3	11		
	Полдник						
7.275/1	Икра кабачковая 50гр.	61	1	4	5		50,00
7.64с	Картофельное пюре	113	2	3	18		120,00
7.354/6	Чай с сахаром	37	0	0	9		150,00
7.050	Хлеб пшеничный 30гр.	140	1	1	32		40,00
7.309	Вафли 40гр.	142	1	1	32		40,00
	Итого:	351	4	8	64		400
	Всего:	1466	44	33	233	0,004	1593

Меню-раскладка 16 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины и С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.н123с-5	Каша из овсяных хлопьев на концентр. молоке со сливочным маслом.	146	4	6	16		150,00
7.035	Батон с маслом	89	2	4	13		35,00
7.285	Какао с молоком	6	3	3	13		150,00
	Итого:	241	9	13	42		335
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	69	1	0	13		150,00
	Итого:	69	1	0	13		
	Обед						
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом	25	0	2	2		40,00
7.20/2	Суп-лапша	84	2	3	12		150,00
7.190-1с/3	Гуляш из мяса кури	120	8	9	2		60,00
7.021	Картофельное пюре	149	3	5	20		120,00
7.063	Напиток из шиповника	65	0	0	16	0,004	150,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	36	1	0	8		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		20,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	525	16	19	70		573
	15:00						
7.082	Снежок 150 г	108	3	4	14		150,00
	Итого:	108	3	4	14		
	Полдник						
7.351/1	Сгущенное молоко 40 гр.	49	1	1	9		40,00
7.13/5/1	Запеканка из творога с морковью	334	16	19	15		120,00
7.350	Зефир 35гр.	115	3	1	19		25,00
7.024	Кисель из кураги	37	0	0	9		150,00
	Итого:	486	19	20	43		335
	Всего:	1429	48	56	182	0,004	1543

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.	138	2	4	23		150,00
7.175/1	Батон 35гр.	82	3	1	19		35,00
7.435/6	Сыр 7гр.	23	2	2	0		7,00
7.118	Чай с молоком 200гр.	75	2	2	11		150,00
	Итого:	319	9	9	52		389
	Второй завтрак						
7.202	Груша 140 гр.	63	1	0	14		150,00
	Итого:	63	1	0	14		
	Обед						
7.31/1/5	Салат из отварного картофеля, репчатого лука, сол.огурцом растительным маслом	40	1	2	5		40
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	92	2	4	10		180,00
7.26/8	Суфле из мяса говядины 80 гр.	104	4	3	18		60,00
7.8/3/4	Капуста тушеная 150гр.	271	20	17	2		120,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	58	0	0	13	0,004	150,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	36	1	0	8		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	28	1	0	5		20,00
7.044	Соль						3
	Итого:	629	29	26	61		603
	15:00						
7.075	Кефир 150 г	84	4	5	6		150,00
	Итого:	84	4	5	6		
	Полдник						
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом	71	2	3	8		150,00
7.354/6	Чай с сахаром 200гр.	37	0	0	9		150,00
7.1/12/1	Пирожок с рыбой	280	7	5	45		80,00
	Итого:	388	9	8	62		380
	Всего:	1420	93	48	195	0,004	1672

Меню-раскладка 18 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.026/3	Каша вязкая из гречи и риса молочная («Дружба2») со сливочным маслом	184	5	7	24		150,00
7.189-9	Батон	82	3	1	19		35,00
7.084/1	Кофейный напиток на молоке	64	1	1	11		150,00
	Итого:	330	9	9	54		335
	Второй завтрак						
7.031-2	Сок фруктовый 180г	69	1	0	15		150,00
	Итого:	69	1	0	15		
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	26	1	2	3		40,00
7.044с	Суп крестьянский	92	4	5	6		180,00
7.273	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	336	15	14	31		180,00
7.028	Компот из чернослива	67	0	0	16	0,004	150,00
7.003	Хлеб ржаной 30 гр.	36	1	0	8		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		20,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	603	23	21	74		603
	15:00						
7.40/1/6	Ацидофилин 150 г	75	4	4	6		150,00
	Итого:	75	4	4	6		
	Полдник						
7.34	Лакомка. Песочное печенье с творогом	359	8	14	42		68,00
7.11/10/2	Чай с лимоном	29	0	0	7		150,00
	Итого:	388	8	14	49		218
	Всего:	1465	45	48	198		1456

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.	148	4	5	18		150,00
7.035	Батон с маслом	133	3	5	21		45,00
7.354/6	Чай с сахаром 200гр	37	0	0	9		150,00
	Итого:	318	7	10	48		345
	Второй завтрак						
7.012	Апельсин 150гр	42	1	0	11		150,00
	Итого:	42	1	0	11		
	Обед						
7.291	Салат из отварной свеклы с растительным маслом.	70	1	4	6		40,00
7.137	Щи с мясом со сметаной.	74	3	4	5		150,00
7.177	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	132	9	8	2		60,00
7.179/1	Рис, припущенный с овощами	126	2	4	18		120,00
7.110	Компот из кураги	63	0	0	15	0,004	150,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	36	1	0	8		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		20,00
7.044	Соль						3,00
	Итого:	547	18	14	66		573
	15:00						
7.082	Снежок 150 г	124	4	5	16		150,00
	Итого:	124	4	5	16		
	Полдник						
7.н016/1	Рыба с овощами запеченная в омлете	203	17	11	4		120,00
7.022-1	Чай с молоком	51	1	1	8		150,00
7.052	Хлеб пшеничный	46	2	0	10		30,00
	Итого:	300	20	11	22		300
	Всего:	1331	50	40	163	0,004	1518

Меню-раскладка 20 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углевод ы, грамм	Витами н С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
7.174	Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200гр	127	4	4	16		150,00
7.035/8	Батон с повидлом(джемом)	118	3	1	28		50,00
7.022-1	Чай с молоком	51	1	1	8		150,00
	Итого:	296	7	6	53		350
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150г	70	1	0	15		150,00
	Итого:	70	1	0	15		
	Обед						
7.014-3	Огурец порционный 60гр						40,00
7.н136-1	Борщ вегетарианский со сметаной	9	0	0	2		180,00
7.20/8	Тефтели из мяса говядины 80гр	82	2	3	12		60,00
7.368	Греча с овощами	200	11	12	8		120,00
7.493	Компот из ягод замороженных	115	3	4	18		150,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	58	0	0	13	0,004	30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	36	1	0	8		20,00
7.044	Соль	46	2	0	10		3,0
	Итого:						
	15:00	546	19	19	71		603
7.023	Йогурт питьевой 150гр.						
	Итого:	127	7	5	13		150,00
	Полдник	127	7	5	13		
7.43-22/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром 140гр.	218	7	6	30		120,00
7.354/6	Чай с сахаром 200гр	214	7	6	30		150,00
7.308	Печенье	37	0	0	9		30,00
	Итого:	388	10	8	62		300
	Всего:	1427	44	38	214	0,004	1553