

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 № 2

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Безмолочное)

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						
2021/16/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200гр	136	3	3	22		150,00
2021/3/7	Батон 40гр	82	3	1	19		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	267	6	4	53		385,00
7.031-4	Сок фруктовый 150гр.	69	1	0	15		150
	Обед						
7.133	Салат из картофеля с огурцом	58	1	2	6		60
7.243	Голубцы ленивые	321	18	18	16		230,00
7.086	Суп гороховый	111	4	3	15		200,00
7.024	Кисель из кураги	96	1	0	23		200,00
7.002/1	Хлеб ржаной	55	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный	70	2	0	15		30,00
7.044	Соль	0	0	0	0		5,00
	Итого:	711	28	23	88	0,004	850
	Полдник						
2021/43/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит. 20гр.	238	4	5	29		200
7.11/10/2	Чай с лимоном	29	0	0	7		200
	Итого:	267	4	5	36		312
	Всего:	1314	39	32	192	0,004	1577

Меню-раскладка 2 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, калл	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 0,150	262	11	13	1		150,00
2021/3/7	Батон 40гр	71	2	1	16		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	381	14	14	28		390
7.131-2	Яблоко	71	1	1	16		150,00
	Итого:	71	1	1	16		150,00
	Обед						
7.065	Салат из огурцов с растительным маслом	26	0	2	2		60,00
2021/2/21	Борщ (безмолочное меню)0,200	75	1	4	9		200,00
2021/1/7/	Рыба отварная 80гр	214	29	9	0		80,00
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока) 0,150	142	3	4	22		150,00
7.15/10/2	Напиток из шиповника	79	0	0	16		150,00
7.002/4	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
7.044	Соль	0	0	0	0		5,00
	Итого:	659	37	19	77		797
	Полдник						
2021/15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	136	3	3	22		150,00
7.181	Пирожок с капустой	276	6	6	33		60,00
7.17-2112	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	461	10	9	67		547
	Всего:	1572	62	43	188		1865

Меню-раскладка 3 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, калл	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая	174	4	1	30		150,00
2021/3/7	Батон	71	2	1	16		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	293	6	2	58		390
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150гр.	69	1	0	15		150,00
	Итого:	69	1	0	15		85
	Обед						
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	70	1	4	6		60,00
2021/38/3	Суп крестьянский с крупой (безмолочное)	89	2	4	11		200,00
7.256	Гуляш из отварного мяса	120	12	10	5		80,00
7.368	Греча с овощами	135	3	4	18		100,00
7.197	Компот из яблок	62	0	0	15	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	55	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	70	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	688	27	24	77	0,004	680
	Полдник						
2021/46/4	Макаронные изделия отварные 150г	233	5	3	35		150,00
7.024	Кисель из краги	95	1	0	23		200,00
	Итого:	328	6	3	58		350
	Всего:	1289	34	28	214		1595

Меню-раскладка 4 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/11/4	Каша пшенная безмолочное с маслом растит 0.200 гр.	249	4	6	28		200,00
2021/3/7	Батон 0,40гр	71	2	1	16		40,00
2021/1/1	Чай 0,200гр	9	0	0	2		200,00
	Итого:	329	7	6	46		440
	Второй завтрак						
7.010	Банан 140гр.	87	1	0	21		140
	Итого:	87	1	0	21		109
	Обед						
7.230/1	Салат из отварного картофеля с зеленым луком	87	1	5	9		60
7.5/2	Свекольник со сметаной	89	1	5	10		200
7.149с-1	Тефтели рыбные	101	9	3	4		60
7.179	Рис припущенный с овощами	126	2	4	18		100
7.110	Компот из кураги	63	0	0	15	0,004	150
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
	Соль						5,00
	Итого:	677	22	20	94	0,004	730
	Полдник						
2021/46/4	Макаронные изделия отварные	241	5	3	35		150
7.11/10/2	Чай с лимоном	29	0	0	7		150
	Пирожок с яблоками	292	6	7	35		90
	Итого:	568	12	11	82		390
	Всего:	1574	40	37	222	0,004	1560

Меню-раскладка 5 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/2/4/1	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200гр	143	3	4	22		150.00
2021/3/7	Батон с джемом	142	3	1	34		40.00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200.00
	Итого:	334	6	5	68		413
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150гр.	69	1	0	15		150.00
	Итого:	55	0	0	12		130.00
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	83	1	4	10		60.00
7.н161-1	Щи вегетарианские со сметаной	95	2	4	8		200.00
7.104	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	180	11	11	6		80.00
7.н113	Свекла тушеная	144	2	5	17		150.00
7.078	Компот из изюма	75	0	0	18	0,004	200.00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		30
7.044	Соль						5,00
	Итого:	701	21	24	86	0,004	755
	Полдник						
2021/1/3	Картофель отварной	169	3	4	29		150
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200
7.н125/4	Сельдь	88	10	5	0		25
	Итого:	286	13	8	37		410
	Всего:	1389	41	37	205	0,004	1725

Меню-раскладка 6 день

Номер ТК	Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамин С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/2/4/1	Каша геркулесовая безмолочная с растит. маслом и отрубями	203	4	6	26		200,00
2021/3/7	Багон	71	2	1	16		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	342	6	6	57		390
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150гр.	70	1	0	15		150,00
	Обед						
7.3/1	Салат из белокочанной капусты с растит.маслом 60гр.	60	1	4	6		60,00
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	61	1	3	7		200,00
7.н070-2/1	Жаркое по-домашнему с мясом кури	282	19	8	28		230,00
7.028	Компот из чернослива	112	0	0	18	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	46	2	0	10		30
7.044	Соль						5,00
	Итого:	639	25	16	87	0,004	755
	Полдник						
2021/1/3	Картофель отварной	151	3	3	25		150
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200
	Итого:	200	4	4	69		375
	Всего:	1251	36	26	228	0,004	1541

Меню-раскладка 7 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит. 150гр.	143	3	4	22		150,00
7.189-9	Батон 35гр	82	3	1	19		35,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	274	6	5	52		385
	Второй завтрак						
7.088/1	Груша 150гр	64	1	0	14		150,00
	Итого:	64	1	0	14		79
	Обед						
7.6/1/2	Салат из свежих помидор и огурцов с растит. маслом	28	1	2	3		60,00
2021/21/21	Борщ (безмолочное меню) 200гр	75	1	4	9		200,00
7.149с-3	Тефтели рыбные 60гр.	103	9	3	4		60,00
7.047	Пюре розовое	272	3	5	18		150,00
7.115	Компот из сухофруктов	75	0	0	17	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
	Соль						5,00
	Итого:	676	18	14	78	0,004	735
	Полдник						
7.н151-1	Каша рисовая рассыпчатая 150гр.	357	4	4	30		130,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	406	4	4	42		456,00
	Всего:	1420	29	23	186	0,004	1658

Меню-раскладка 8 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/11/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит. 150гр	149	3	4	21		150,00
7.189-9	Батон 35гр	82	3	1	19		35,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	280	6	5	51		385
	Обед						
7.23/1	Салат из отварной свеклы с соленными огурцами и раст. маслом	62	1	4	4		60,00
	Суп картофельный	73	1	2	8		200,00
2021/48/9	Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	287	17	16	13		200,00
7.193	Кисель из пищовника	122	0	0	22	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
	Соль						5,00
	Итого:	668	23	23	74	0,004	675
	Полдник						
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с растит.маслом	254	4	5	29		200,00
7.354/4	Чай с сахаром	49			12		200,00
7.298	Печенье 25гр	115	3	1	19		25,00
	Итого:	418	7	6	60		425
	Всего:	1366	36	34	185	0,004	1485

Меню-раскладка 9 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жир ы, грамм	Углевод ы, грамм	Витами н С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/2/6-1	Омлет безмолочный с зеленым горошком 150гр	396	10	12	1		150,00
7.189-9	Батон 35гр	82	3	1	19		35,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	528	12	13	31		385
	Второй завтрак						
7.012	Апельсин 150гр	42	1	0	11		150,00
	Итого:	42	1	0	11		54
	Обед						
7.133	Салат из свеклы с соленым огурцом	54	1	2	6		60,00
7.55с-2	Суп геркулесовый с мясом 200гр	134	6	6	13		200,00
2021/1/7/1	Рыба отварная 80гр	214	29	9	0		80,00
7.64с	Картофельное пюре 150гр	192	3	4	22		150,00
7.110	Компот из кураги	76	0	0	19	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	793	43	21	88	0,004	945
	Полдник						
2021/4/3/4	Капа пшеничная безмолочная с маслом растительным 150гр.	143	3	4	22		150,00
7.354/4	Чай с сахаром 150гр.	38	0	0	9		200,00
7.124р/2	Булочка с сыром 80гр	494	10	16	34		80
	Итого:	675	13	20	65		773
	Всего:	2038	69	54	195	0,004	2356

Меню-раскладка 10 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом.растит.	203	4	4	30		200,00
7.189-9	Батон 40гр	71	2	1	16		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	323	6	5	58		440
	Второй завтрак						
7.031/2	Сок фруктовый 130гр	60	1	0	13		130,00
	Итого:	60	1	0	13		130,00
	Обед						
7.169	Салат картофельный с огурцом	52	1	2	6		60,00
7.165-1	Рассольник «Ленинградский»	96	2	3	14		200,00
7.н350	Бигус из мяса кур	206	21	8	10		230,00
7,115	Компот из сухофруктов	95	0	0	21	0,004	200,00
7.002/4	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7,052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	651	37	15	70	0,004	695
	Полдник						
2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая	297	4	1	30		150,00
7.354/4	Чай с сахаром	49			11,81		200,00
		46,46	1,52	0,18	10,02		20,00
	Итого:	346	4	1	42		350
	Всего:	1595	54	30	158	0,004	1580

Меню-раскладка 11 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/2/6-1	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным 150гр.	136	3	3	22		150,00
7.189-9	Батон 35гр	82	3	1	19		35,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	267	6	4	53		330
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150гр.	69	1	0	15		150,00
	Итого:	69	1	0	15		85
	Обед						
7.29/1	Салат из отвар.картофеля,моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом растительным маслом 60гр.	85	1	5	7		60
7.165-1/2	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	103	2	4	14		200
7.5/9	Биточки из мяса кур 80гр.	261	14	14	13		80,00
7.368	Греча с овощами	117	3	4	18		100,00
7.110	Компот из кураги	78	0	0	19	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	767	24	27	99	7	917
	Полдник						
2021/2/4/4	Макаронные изделия отварные	253	6	6	38		150,00
7.354/1	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
7.7/12/1	Печенье 30гр.	137	3	2	23		30,00
	Итого:	439	9	8	73		410
	Всего:	1542	40	39	240	0,004	1861

Меню-раскладка 14 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жир ы, грамм	Углевод ы, грамм	Витами н С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/15/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит. 150гр	143	3	4	22		150,00
2021/3/7	Батон 40гр	71	2	1	16		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	263	6	5	50		322
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	28	1	2	2		60,00
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню)	80	2	4	10		200,00
7.177	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	188	13	12	3		80,00
7.180	Рагу из овощей	101	2	3	10		150,00
7.028	Компот из чернослива	90	0	0	18	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	610	22	21	71	0,004	724
	Полдник						
7.н194/5	Морковь тушенная с курагой 150гр.	176	3	3	29		150,00
7.11/10/2	Чай с лимоном	29	0	0	7		200,00
7.085	Пирожок с яблоком	244	5	7	35		90,00
	Итого:	449	8	10	71		538
	Всего:	1322	36	36	192	0,004	1586

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	237	12	14	1		150,00
7.189-9	Батон 35гр	82	3	1	19		35,00
7.354/1	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	369	15	15	32		431
	Второй завтрак						
7.131-2	Яблоко 150гр	60	1	0	13		150,00
	Итого:	60	1	0	13		74,00
	Обед						
7.065	Салат из огурцов с растительным маслом	26	0	2	2		60,00
7.254	Борщ с мясом	98	4	6	9		200,00
7.9/7	Биточки рыбные	141	14	5	6		80,00
7.179/1	Рис, припущенный с овощами	163	3	6	23		150,00
7.115/1	Компот из сухофруктов	75	0	0	17	0,004	200,00
7.002/4	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	557	25	19	85	0,004	686
	Полдник						
2021/6-1/6	Капа геркулесовая безмолочная с растит.маслом	170	4	6	25		200,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
7.150/1	Вагрушка с повидлом 80гр.	251	4	6	41		80,00
	Итого:	470	8	12	78		568
	Всего:	1456	49	46	208	0,004	1759

Меню-раскладка 13 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/15/4.	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным 200гр	249	4	6	28		200,00
2021/3/7	Батон 40гр	71	2	1	16		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	369	6	7	56		440
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150гр.	61	1	0	13		150,00
	Итого:	61	1	0	13		75,00
	Обед						
7.н086-5	Суп гороховый с мясом 150гр.	148	8	6	12		150,00
7.5/1/4	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	42	1	2	6		60,00
7.249	Печень по-строгановски	107	12	5	1		80,00
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами	229	5	5	36		150,00
7.197	Компот из яблок	63	0	0	15	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	712	30	18	98	0,004	858
	Полдник						
2021/46/3.	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным 150гр.	143	3	4	22		150,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
7.150/1	Печенье 30гр.	137	3	2	56		80,00
	Итого:	329	6	6	90		460
	Всего:	1471	43	31	257	0,004	1802

Меню-раскладка 15 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/8/4/2	Каша гречневая рассыпчатая 180гр.	300	6	6	39		180,00
2021/3/7	Батон 40гр	71	2	1	16		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого	419	9	7	67		420,00
	Обед						
7.098	Помидор порционный	11	0	0	2		30,00
7.30/2	Уха рыбацкая	110	7	2	11		200,00
7.256	Гуляш из отварного мяса	117	12	10	5		80,00
7.142/1	Каша перловая	219	5	6	35		150
7.078	Компот из изюма	75	0	0	18	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	728	33	30	72	0,004	725
	Полдник						
2021/4/4.	Картофельное пюре (без молока)130гр	137	2	3	16		130,00
7.275/1	Икра кабачковая 50гр.	82	1	4	5		50,0
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
7.309	Вафли 40гр	197	2	1	39		25,00
	Итого:	465	4	4	67		355
	Всего:	1612	46	41	206	0,004	1905

Меню-раскладка 16 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/11/4.	Каша геркулесовая безмолочная с растит.маслом и отрубями 200гр	212	4	6	25		200,00
2021/3/7	Батон 40гр	71	2	1	16		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	332	6	7	53		400
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150гр	69	1	0	15		150,00
	Итого:	69	1	0	15		85,00
	Обед						
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом	33	1	3	3		60,00
7.20/2/4	Суп лапша	125	2	4	17		250,00
7.190-1с/3	Гуляш из мяса куры	153	10	11	3		80,00
7.021	Картофельное пюре 150гр.	187	3	5	20		150,00
7.063	Напиток из шиповника	75	0	0	18	0,004	200,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
7.044	Соль						5,00
	Итого:	696	21	24	89	0,004	830
	Полдник						
2021/43/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150гр.	134	3	4	22		150,00
7.354/4	Чай с сахаром	38	0	0	9		200,00
7.298	Зефир 35гр	115	3	1	19		25,00
	Итого:	287	6	5	50		348
	Всего:	1384	34	36	207	0,004	1661

Меню-раскладка 17 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/19/4.	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150гр	133	3	4	22		150,00
2021/3/7	Батон 40гр	71	2	1	16		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	253	5	5	50		313
	Второй завтрак						
7.088/1	Груша 150гр.	87	1	0	14		150,00
	Итого:	87	1	0	14		102,00
	Обед						
7.31/1/5	Салат из отварного картофеля, реп. луком, сол. огурцом, растительным маслом	61	1	3	7		60,00
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200гр	87	2	4	9		200,00
7.8/3/4	Капуста тушеная 150гр.	105	4	3	18		150,00
7.26/8	Суфле из мяса говядины 80гр.	275	20	17	2		80,00
7.015/1	Компот из сухофруктов	75	0	0	17	0,004	200,00
7.063	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.002/1	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
7.052	Соль						5,00
7.044	Итого:	726	31	27	81		864
	Полдник						
2021/46/3	Макаронные изделия отварные 180гр	240	6	1	42		180,00
2021/43/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
7.1/12/1	Пирожок с рыбой	277	7	5	45		80,00
	Итого:	567	13	6	99		460
	Всего:	1633	50	38	244	0,004	1965

Меню-раскладка 18 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/16/4/.	Каша пшеничная безмолочная с растит маслом 200гр	222	4	5	29		200,00
7.189-4	Батон 40гр	71	2	1	16		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	342	7	6	57		440
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150гр	69	1	0	15		150,00
	Итого:	69	1	0	15		85,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	27	1	2	3		60,00
7.044с	Суп крестьянский	118	4	3	16		200,00
7.273	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	336	15	14	31		200,00
7.028	Компот из чернослива	67	0	0	16	0,004	200,00
7.151	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.002/1	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
7.052	Соль						5,00
7.044	Итого:	817	33	24	99		725
	Полдник						
2021/6-1/6	Картофель отварной 120гр.	162	2	3	20		150,00
7.11/10/2	Чай с лимоном	29	0	0	7		200,00
	Итого:	191	2	3	27		350
	Всего:	1419	43	33	198		1693

Меню-раскладка 19 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/8/4/2	Каша гречневая безмолочная с растит. маслом 150гр	134	3	4	22		150,00
2021/3/7	Батон 40гр	71	2	1	16		40,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	243	5	5	47		340
	Второй завтрак						
7.012	Апельсин 150гр.	42	1	0	11		150,00
	Итого:	42	1	0	11		54,00
	Обед						
7.201/1	Салат из отварной свеклы растит. маслом	70	1	4	6		60,00
7.137	Щи с мясом со сметаной	124	4	5	7		200,00
7.177	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	240	13	12	3		80,00
7.179	Рис припущенный с овощами	163	3	6	23		130,00
7.110	Компот из кураги	76	0	0	19	0,004	200,00
7.063	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.002/1	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
7.052	Соль						5,00
7.044	Итого:	594	33	11	74		695
	Полдник						
2021/16/4	Рыба отварная 80гр.	214	29	9	0		80,00
2021/43/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	263	29	9	12		313
	Всего:	1142	68	25	144	0,004	1379

Меню-раскладка 20 день

Номер ТК	Блюдо	энергетическая ценность, Ккал	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы, грамм	Витамины С, грамм	Выход блюда, грамм
	Завтрак						
2021/2/4/1	Каша пшеничная безмолочная с маслом. растит. 200гр	239	4	6	28		200,00
7.035/8	Батон с повидлом (джемом) 40гр	142	3	1	34		60,00
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
	Итого:	430	7	7	73		517
	Второй завтрак						
7.031-4	Сок фруктовый 150гр.	69	1	0	15		150,00
	Итого:	69	1	0	15		85,00
	Обед						
7.014-3	Огурец свежий порционный 60гр.	10	0	0	2		60,00
2021/2/2/	Борщ безмолочное меню 200гр	75	1	4	9		200,00
2021/1/8	Мясо говядины отварное 50гр	340	22	18	1		50,00
7.368.2	Греча с овощами	139	3	4	18		100,00
7.493	Компот из ягод	108	0	0	17	0,004	200,00
7.063	Хлеб ржаной 30 гр.	54	2	0	13		30,00
7.002/1	Хлеб пшеничный 30 гр.	69	2	0	15		30,00
7.052	Соль						5,00
7.044	Итого:	795	33	11	74		695
	Полдник						
2021/1/3	Макаронные изделия отварные 150 гр	247	6	6	31		150,00
2021/43/4	Чай с сахаром	49	0	0	12		200,00
7.308	Печенье 30гр.	137	3	2	23		30,00
	Итого:	433	9	7	66		515
	Всего:	1727	50	25	228	0,004	2030