

Мед. сестра *Татьяна Александровна*
"11" сентября 2013 г.

Заведующий
"11" сентября 2013 г.



Примерное меню для детских дошкольных учреждений Филиал Чкаловского района

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
1. Понедельник						
Завтрак						
2021/16/4. Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 150г.	150	3,24		3,51	21,64	142,74
2021/1/7. Джем 20 г.	20	0,08			13,90	53,00
2021/3/7. Батон 40 гр	40	2,31		0,90	15,99	70,50
2021/27/10. Чай без сахара 200г	200					
		5,63	0,00	4,41	51,53	266,24
Второй завтрак						
2021/33/2. Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
Обед						
2021/22/3/. Суп-лапша на курином бульоне без глютена 200г	200	7,65	0,02	8,63	12,45	172,09
2021/42/1. Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60г	60	1,78	0,72	3,90	6,69	75,25
2021/1/9. Мясо кур отварное (порц. без кости) 70 гр	70	11,82		11,17	0,58	166,91
2021/11/5. Капуста тушеная 150 г	150	3,49		2,83	17,37	103,37
2021/10/2. Кисель из сухофруктов 200 гр	200	0,99		0,01	26,88	111,10
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103/. Хлеб пшеничный 30г.	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		29,33	0,74	27,05	87,36	734,22
Уплотненный полдник						
2020/89. Фрукты 100г	100	0,38		0,35	10,74	45,00
2021/2. Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/6-1/6. Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	150	4,56	1,80	5,79	38,63	234,41
2021/27/10. Чай без сахара 200г	200					
2021/5/1. Зефир 30гр	30	0,24			23,55	91,20
2021/7.002. Хлеб ржаной 25 гр.	25	1,65		0,30	10,45	45,25
		6,83	1,80	11,44	83,37	460,81
Итого:		42,54	2,54	43,05	237,41	1530,27

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
2. Вторник						
Завтрак						
2021/1/+6. Яйцо отварное - 40 гр.	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/8/4/2. Каша геркулесовая безмолочная с раст. маслом и отрубями 200г	200	4,01		6,44	26,32	174,23
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
2021/7.104. Хлеб пшеничный 40 г	40	3,04		0,36	20,04	92,40
		11,84	4,79	10,85	51,17	348,38
Обед						
2021/2/2/. Борщ (безмолочное меню) 200г	200	1,41		3,65	8,91	75,04
2021/21/-1. Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом 60 гр	60	0,54		3,69	2,48	42,80
2021/1/7/. Рыба отварная 80 г.	80	19,27	19,27	6,01		143,47
2021/32/3/. Рагу из овощей 150 г	150	2,41		3,57	16,61	109,86
2021/2. Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/37/13. Напиток из шиповника 200 гр	200	0,48			17,27	71,05
7.003-2. Хлеб ржаной 50 гр	50	3,30		0,60	20,90	90,50
2021/103/. Хлеб пшеничный 30г.	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		29,69	19,27	22,79	81,20	646,97
Уплотненный полдник						
2021/9/8/1. Печень (безмолочное меню) 70 гр	70	17,11	17,11	11,44		189,42
2021/4/4. Картофельное пюре (без молока) 130г	130	1,86		2,77	16,31	103,92
2021/033/3. Сок яблочный 200г	200	1,00		0,20	20,20	92,00
2021/015. Вафли 20 гр	20	0,64		0,56	16,18	70,00
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103. Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		23,45	17,11	15,39	71,07	537,74
Итого:		64,98	41,17	49,03	203,44	1533,09

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
3.Среда						
Завтрак						
2021/2/4/1.Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	150	4,06		5,53	28,71	178,11
2021/4.Масло сливочное 10г	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,80
2021/18/10.Напиток из цикория 200 г	200				9,08	37,90
2021/103/.Хлеб пшеничный 30г.	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		6,39	0,05	14,05	52,90	360,11
Второй завтрак						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
Обед						
2021/32/5.Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 гр	60	0,84		3,21	6,37	57,29
2021/13/2/.Суп картофельный вегетарианский со сметаной 200 гр	200	1,31	0,11	3,00	10,14	77,14
2021/48/9.Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	200	13,43	0,02	11,17	12,62	217,15
2021/2.Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/3-/10.Компот из яблок 200 гр	200	0,34		0,32	18,74	78,40
2021/103/2.Хлеб ржаной 30г.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
2021/103/.Хлеб пшеничный 30г.	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		20,18	0,13	23,33	75,44	598,53
Уплотненный полдник						
2021/28/4.Икра из кабачков 60 г	60	1,20		5,40	5,64	73,20
2021/1/78.Рыба отварная 75 г.	75	18,06	18,06	5,64		134,51
2021/43/4.Каша рисовая рассыпчатая 150г.	150	3,72	0,02	3,92	30,18	176,63
2021/2.Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/27/1-.Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		24,50	18,08	20,14	50,38	494,43
Итого:		51,82	18,26	57,67	193,87	1522,07

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
4. Четверг						
Завтрак						
2021/1/+6. Яйцо отварное - 40 гр.	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/46/3. Макароны изделия отварные 180 г	180	6,00	0,02	3,86	41,74	239,90
2021/1/-1. Чай 200 гр	200				9,08	37,90
2021/052-1. Хлеб пшеничный 35 г	35	2,66		0,32	17,54	80,85
		13,45	4,81	8,23	68,63	421,45
Обед						
2021/32/2.. Салат из моркови с растительным маслом 60г.	60	0,67		3,21	6,30	57,95
2021/6/4. Щи из свежей капусты со сметаной 200 гр	200	1,49	0,11	2,58	7,52	59,76
2021/12/8.. Гуляш из мяса говядины 80г.	80	11,95	0,02	9,93	3,72	167,76
2021/1/3.. Картофель отварной 150гр	150	2,85	0,02	3,25	24,86	148,65
2021/6/13. Компот из сухофруктов 200 гр	200	0,98		0,05	17,82	80,90
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/052-1. Хлеб пшеничный 35 г	35	2,66		0,32	17,54	80,85
		22,25	0,15	19,64	88,21	641,12
Уплотненный полдник						
2021/11/1. Бананы 150 гр	150	2,25		0,15	32,70	133,50
2021/53/1/. Сельдь с маслом растительным 60г	60	8,16		16,07		177,48
2021/64/3.. Запеканка капустная 150г	150	5,16	0,14	7,80	25,35	196,52
2021/2. Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/29/1_.. Чай с лимоном 200г.	200	0,04			9,29	39,48
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
		17,26	0,14	29,32	77,79	637,18
Итого:		52,96	5,10	57,19	234,63	1699,76

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
6.Понедельник						
Завтрак						
2021/8/4/2.Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	200	4,01		6,44	26,32	174,23
2021/4.Масло сливочное 10г	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,80
2021/18/10.Напиток из цикория 200 г	200				9,08	37,90
2021/7.104.Хлеб пшеничный 40 г	40	3,04		0,36	20,04	92,40
		7,10	0,05	15,05	55,52	379,33
Второй завтрак						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
Обед						
2021/44/2.Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным 60г	60	1,11		3,35	9,31	78,52
2021/22/2/1.Суп-лапша на курином бульоне1 200г	200	7,65	0,02	8,63	12,45	172,09
2021/5/9.Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	70	10,25	0,46	10,21	7,02	178,04
2021/23/3/1.Свекла, тушенная с яблоками 150г	150	1,95	0,10	9,49	19,64	176,11
2021/37/12.Кисель из шиповника 200г	200	0,49		0,01	21,63	90,85
2021/103/2.Хлеб ржаной 30г.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		24,95	0,58	32,23	92,61	796,10
Уплотненный полдник						
2021/1/8/1.Мясо говядины отварное 75г	75	21,41		13,10	0,63	226,95
2021/2/1.Масло подсолнечное 5гр	5			5,00		44,95
2021/1/3/1.Картофель отварной 75г	75	1,43	0,01	1,63	12,43	74,37
2021/16/3/1.Морковь тушенная 75г	75	1,05	0,12	3,46	7,86	68,06
2021/27/10.Чай без сахара 200г	200					
2021/5/1.Зефир 30гр	30	0,24			23,55	91,20
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		26,97	0,13	23,61	62,85	587,93
Итого:		59,77	0,76	71,04	226,13	1832,36

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
7.Вторник						
Завтрак						
2021/01/3. Масло сливочное 5гр	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40
2021/2. Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/2/6-1. Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	150	11,88	11,88	13,83	0,71	194,70
2021/3/7. Батон 40 гр	40	2,31		0,90	15,99	70,50
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
		14,22	11,91	23,86	21,28	366,50
Второй завтрак						
2021/10/11. Фрукты 150г	150	0,56		0,53	16,11	67,50
		0,56	0,00	0,53	16,11	67,50
Обед						
2021/21/-1. Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом 60 гр	60	0,54		3,69	2,48	42,80
2021/21/3. Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 200 гр	200	5,00	0,28	11,07	14,41	192,96
2021/9/7. Запеканка из рыбы с морковью 80г.	80	11,55	10,74	4,37	5,63	115,02
2021/5/33. Картофельное пюре с морковью 150г	150	2,75	0,51	3,61	19,46	126,41
2021/12-11. Компот из чернослива и изюма 200 г	200	0,40			21,32	87,30
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103/1. Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		23,84	11,53	23,25	86,69	669,98
Уплотненный полдник						
2021/34/3. Рагу из овощей с крупой 150 гр	150	2,96	0,22	4,48	19,84	136,28
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
2021/033/3. Сок яблочный 200г	200	1,00		0,20	20,20	92,00
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/12/1.. Булочка Ягодка 75г	75	6,45	0,36	8,36	44,82	305,70
		12,06	0,58	13,34	99,85	598,18
Итого:		50,68	24,02	60,98	223,93	1702,17

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
8.Среда						
Завтрак						
2021/1/7..Джем 20 г.	20	0,08			13,90	53,00
2021/2/1/1.Масло подсолнечное 10 гр	10			9,99		89,90
2021/46/3..Макаронные изделия отварные 180 г	180	6,00	0,02	3,86	41,74	239,90
2021/103/1.Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		8,36	0,02	14,12	70,67	452,10
Второй завтрак						
2021/33/2. Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
Обед						
2021/1.Огурец свежий 60 гр	60	0,48		0,06	2,28	8,40
2021/16/-2.Суп картофельный с бобовыми 200г	200	4,25		3,99	17,61	130,32
2021/3/8..Мясо говядины, тушенное с овощами 230г	230	19,30		16,62	25,53	357,09
2021/1/11/1.Компот из яблок и кураги 200г	200	0,39		0,14	16,38	67,60
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103/1.Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		28,02	0,00	21,32	85,19	668,91
Уплотненный полдник						
2021/10/11.Фрукты 150г	150	0,56		0,53	16,11	67,50
2021/11/4..Каша пшениная безмолочная с маслом растит 200г	200	4,32		5,56	27,84	199,31
2021/2/.Масло подсолнечное 5гр	5			5,00		44,95
2021/27/1-.Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
7.002.Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/015/.Вафли 40 гр.	40	1,28		1,12	32,36	140,00
		7,81	0,00	12,51	91,30	515,96
Итого:		44,94	0,02	48,10	262,31	1705,97

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
9. Четверг						
Завтрак						
2021/1/-6. Яйцо отварное 40 гр	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/15/4. Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	200	3,76		3,98	29,73	180,72
2021/3/7. Батон 40 гр	40	2,31		0,90	15,99	70,50
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
		10,86	4,79	8,93	50,53	332,97
Второй завтрак						
2021/21/1.. Бананы 200 г	200	3,00		0,20	43,60	178,00
		3,00	0,00	0,20	43,60	178,00
Обед						
2021/49/1.. Салат из отварного картофеля, морк., свек. с репч. луком, сол.огур.60г	60	0,85		3,26	6,69	63,00
2021/35/2.. Уха с крупой перловой 200г	200	8,45	7,12	4,24	11,20	124,77
2021/58/8/. Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное) 200г	200	22,44	0,63	19,85	15,86	353,56
2021/6/11. Компот из сухофруктов 200 г	200	0,98		0,05	17,82	80,90
7. н003-1 . Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103/1. Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		36,32	7,75	27,91	74,96	727,73
Уплотненный полдник						
2021/1/3.. Картофель отварной 150гр	150	2,85	0,02	3,25	24,86	148,65
2021/2/1. Масло подсолнечное 7 гр	7			6,99		62,93
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
7. н003-1 . Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103. Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		5,69	0,02	10,66	47,78	312,93
Итого:		55,87	12,56	47,70	216,87	1551,63

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
10.Пятница						
Завтрак						
2021/1/7..Джем 20 г.	20	0,08			13,90	53,00
2021/19/4/.Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	200	2,18		5,05	20,05	138,80
2021/3/7..Батон 40 гр	40	2,31		0,90	15,99	70,50
2021/27/10..Чай без сахара 200г	200					
		4,57	0,00	5,95	49,94	262,30
Второй завтрак						
2021/33/2..Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
Обед						
2021/19/1/.Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60г.	60	0,45		3,66	2,14	40,26
2021/38/3..Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	200	1,70		3,70	11,59	90,04
2021/9/7..Запеканка из рыбы с морковью 80г.	80	11,55	10,74	4,37	5,63	115,02
2021/11/3..Капуста тушеная 150г.	150	3,49		2,83	17,37	103,37
2021/10/12..Компот из кураги и изюма 200г.	200	0,69			21,59	87,22
2021/015..Вафли 20 гр	20	0,64		0,56	16,18	70,00
7.002..Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/052-1..Хлеб пшеничный 35 г	35	2,66		0,32	17,54	80,85
		22,83	10,74	15,74	102,49	632,01
Уплотненный полдник						
2021/8/3..Картофель, запеченный с яйцом 150 г	150	7,46	3,63	10,23	33,28	273,65
2021/27/1-..Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103..Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		10,30	3,63	10,65	56,20	375,00
Итого:		38,45	14,37	32,49	223,78	1338,30

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
11.Понедельник						
Завтрак						
2021/1/7..Джем 20 г.	20	0,08			13,90	53,00
2021/16/4/.Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	200	4,32		4,68	28,86	190,32
2021/3/7..Батон 40 гр	40	2,31		0,90	15,99	70,50
2021/27/10.Чай без сахара 200г	200					
		6,71	0,00	5,58	58,75	313,82
Второй завтрак						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
Обед						
2021/22/2/.Суп-лапша на курином бульоне1 200г	200	7,65	0,02	8,63	12,45	172,09
2021/42/1.Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60г	60	1,78	0,72	3,90	6,69	75,25
2021/1/9..Мясо кур отварное (порц., без кости) 70 гр	70	11,82		11,17	0,58	166,91
2021/11/3..Капуста тушеная 150г.	150	3,49		2,83	17,37	103,37
2021/10/2.Кисель из сухофруктов 200 гр	200	0,99		0,01	26,88	111,10
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		28,57	0,74	26,96	82,35	711,12
Уплотненный полдник						
2020/89.Фрукты 100г	100	0,38		0,35	10,74	45,00
2021/6-1/6.Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	150	4,56	1,80	5,79	38,63	234,41
2021/2.Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/27/10.Чай без сахара 200г	200					
2021/5/1.Зефир 30гр	30	0,24			23,55	91,20
7.002.Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
		6,83	1,80	11,44	83,37	460,81
Итого:		42,86	2,54	44,13	239,62	1554,75

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
12. Вторник						
Завтрак						
2021/1/+6. Яйцо отварное - 40 гр.	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/8/4/2. Каша геркулесовая безмолочная с раст. маслом и отрубями 200г	200	4,01		6,44	26,32	174,23
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
2021/7.104. Хлеб пшеничный 40 г	40	3,04		0,36	20,04	92,40
		11,84	4,79	10,85	51,17	348,38
Обед						
2021/2/2/. Борщ (безмолочное меню) 200г	200	1,41		3,65	8,91	75,04
2021/21/-1. Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом 60 гр	60	0,54		3,69	2,48	42,80
2021/1/-7. Рыба отварная 80 г	80	19,27	19,27	6,01		143,47
2021/32/3/. Рагу из овощей 150 г	150	2,41		3,57	16,61	109,86
2021/2. Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/37/13. Напиток из шиповника 200 гр	200	0,48			17,27	71,05
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/103/. Хлеб пшеничный 30г.	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		28,04	19,27	22,49	70,75	601,72
Уплотненный полдник						
2021/9/8/1. Печень (безмолочное меню) 70 гр	70	17,11	17,11	11,44		189,42
2021/4/4. Картофельное пюре (без молока) 130г	130	1,86		2,77	16,31	103,92
2021/033/3. Сок яблочный 200г	200	1,00		0,20	20,20	92,00
2021/015. Вафли 20 гр	20	0,64		0,56	16,18	70,00
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103. Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		23,45	17,11	15,39	71,07	537,74
Итого:		63,33	41,17	48,73	192,99	1487,84

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
13.Среда						
Завтрак						
2021/2/4/1.Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	150	4,06		5,53	28,71	178,11
2021/4.Масло сливочное 10г	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,80
2021/18/10.Напиток из цикория 200 г	200				9,08	37,90
2021/103/.Хлеб пшеничный 30г.	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		6,39	0,05	14,05	52,90	360,11
Второй завтрак						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
Обед						
2021/32/5.Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 гр	60	0,84		3,21	6,37	57,29
2021/13/2/.Суп картофельный вегетарианский со сметаной 200 гр	200	1,31	0,11	3,00	10,14	77,14
2021/48/9.Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	200	13,43	0,02	11,17	12,62	217,15
2021/2.Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/3-/10.Компот из яблок 200 гр	200	0,34		0,32	18,74	78,40
2021/103/2.Хлеб ржаной 30г.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
2021/103/.Хлеб пшеничный 30г.	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		20,18	0,13	23,33	75,44	598,53
Уплотненный полдник						
2021/28/4.Икра из кабачков 60 г	60	1,20		5,40	5,64	73,20
2021/1/78.Рыба отварная 75 г.	75	18,06	18,06	5,64		134,51
2021/43/4.Каша рисовая рассыпчатая 150г.	150	3,72	0,02	3,92	30,18	176,63
2021/2.Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/27/1-.Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		25,82	18,08	20,38	58,74	530,63
Итого:		53,14	18,26	57,91	202,23	1558,27

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
14. Четверг						
Завтрак						
2021/1/+6. Яйцо отварное - 40 гр.	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/46/3. Макароны изделия отварные 180 г	180	6,00	0,02	3,86	41,74	239,90
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
2021/052-1. Хлеб пшеничный 35 г	35	2,66		0,32	17,54	80,85
		13,45	4,81	8,23	64,09	402,50
Обед						
2021/6/2..Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	200	1,38		1,88	7,40	51,56
2021/32/2..Салат из моркови с растительным маслом 60г.	60	0,67		3,21	6,30	57,95
2021/12/8..Гуляш из мяса говядины 80г.	80	11,95	0,02	9,93	3,72	167,76
2021/1/3..Картофель отварной 150гр	150	2,85	0,02	3,25	24,86	148,65
2021/6/13.Компот из сухофруктов 200 гр	200	0,98		0,05	17,82	80,90
7.002.Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/052-1. Хлеб пшеничный 35 г	35	2,66		0,32	17,54	80,85
		22,14	0,04	18,94	88,09	632,92
Уплотненный полдник						
2021/11/1. Бананы 150 гр	150	2,25		0,15	32,70	133,50
2021/53/1/. Сельдь с маслом растительным 60г	60	8,16		16,07		177,48
2021/64/3..Запеканка капустная 150г	150	5,16	0,14	7,80	25,35	196,52
2021/2. Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/29/1_..Чай с лимоном 200г.	200	0,04			9,29	39,48
7.002.Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
		17,26	0,14	29,32	77,79	637,18
Итого:		52,85	4,99	56,49	229,97	1672,61

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
15.Пятница						
Завтрак						
2021/1/7..Джем 20 г.	20	0,08			13,90	53,00
2021/19/4/.Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	200	2,18		5,05	20,05	138,80
2021/3/7..Батон 40 гр	40	2,31		0,90	15,99	70,50
2021/27/10..Чай без сахара 200г	200					
		4,57	0,00	5,95	49,94	262,30
Второй завтрак						
2021/33/2..Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
Обед						
2021/19/1/.Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60г.	60	0,45		3,66	2,14	40,26
2021/38/3..Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	200	1,70		3,70	11,59	90,04
2021/9/7..Запеканка из рыбы с морковью 80г.	80	11,55	10,74	4,37	5,63	115,02
2021/11/3..Капуста тушеная 150г.	150	3,49		2,83	17,37	103,37
2021/10/12..Компот из кураги и изюма 200г.	200	0,69			21,59	87,22
2021/015..Вафли 20 гр	20	0,64		0,56	16,18	70,00
7.002..Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/052-1..Хлеб пшеничный 35 г	35	2,66		0,32	17,54	80,85
		22,83	10,74	15,74	102,49	632,01
Уплотненный полдник						
2021/8/3/.Картофель, запеченный с яйцом 200г	200	9,94	4,85	13,64	44,38	364,86
2021/27/1-..Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
7.н003-1..Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103..Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		12,78	4,85	14,06	67,30	466,21
Итого:		40,93	15,59	35,90	234,88	1429,52

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
16.Понедельник						
Завтрак						
2021/8/4/2.Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	200	4,01		6,44	26,32	174,23
2021/4.Масло сливочное 10г	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,80
2021/18/10.Напиток из цикория 200 г	200				9,08	37,90
2021/7.104.Хлеб пшеничный 40 г	40	3,04		0,36	20,04	92,40
		7,10	0,05	15,05	55,52	379,33
Второй завтрак						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
Обед						
2021/44/2.Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным 60г	60	1,11		3,35	9,31	78,52
2021/22/2/1.Суп-лапша на курином бульоне1 200г	200	7,65	0,02	8,63	12,45	172,09
2021/5/9.Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	70	10,25	0,46	10,21	7,02	178,04
2021/23/3/1.Свекла, тушенная с яблоками 150г	150	1,95	0,10	9,49	19,64	176,11
2021/37/12.Кисель из шиповника 200г	200	0,49		0,01	21,63	90,85
2021/103/2.Хлеб ржаной 30г.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		24,95	0,58	32,23	92,61	796,10
Уплотненный полдник						
2021/1/8/1.Мясо говядины отварное 75г	75	21,41		13,10	0,63	226,95
2021/2/1.Масло подсолнечное 5гр	5			5,00		44,95
2021/1/3/1.Картофель отварной 75г	75	1,43	0,01	1,63	12,43	74,37
2021/16/3/1.Морковь тушенная 75г	75	1,05	0,12	3,46	7,86	68,06
2021/27/10.Чай без сахара 200г	200					
2021/5/1.Зефир 30гр	30	0,24			23,55	91,20
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		26,97	0,13	23,61	62,85	587,93
Итого:		59,77	0,76	71,04	226,13	1832,36

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
17. Вторник						
Завтрак						
2021/01/3. Масло сливочное 5гр	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40
2021/2. Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/2/6-1. Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	150	11,88	11,88	13,83	0,71	194,70
2021/3/7. Батон 40 гр	40	2,31		0,90	15,99	70,50
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
		14,22	11,91	23,86	21,28	366,50
Второй завтрак						
2021/10/11. Фрукты 150г	150	0,56		0,53	16,11	67,50
		0,56	0,00	0,53	16,11	67,50
Обед						
2021/21/-1. Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом 60 гр	60	0,54		3,69	2,48	42,80
2021/21/3. Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 200 гр	200	5,00	0,28	11,07	14,41	192,96
2021/9/7. Запеканка из рыбы с морковью 80г.	80	11,55	10,74	4,37	5,63	115,02
2021/5/33. Картофельное пюре с морковью 150г	150	2,75	0,51	3,61	19,46	126,41
2021/12-11. Компот из чернослива и изюма 200 г	200	0,40			21,32	87,30
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103/1. Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		23,84	11,53	23,25	86,69	669,98
Уплотненный полдник						
2021/34/3. Рагу из овощей с крупой 150 гр	150	2,96	0,22	4,48	19,84	136,28
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
2021/033/3. Сок яблочный 200г	200	1,00		0,20	20,20	92,00
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/12/1.. Булочка Ягодка 75г	75	6,45	0,36	8,36	44,82	305,70
		12,06	0,58	13,34	99,85	598,18
Итого:		50,68	24,02	60,98	223,93	1702,17

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
18.Среда						
Завтрак						
2021/1/7..Джем 20 г.	20	0,08			13,90	53,00
2021/46/3..Макаронные изделия отварные 180 г	180	6,00	0,02	3,86	41,74	239,90
2021/2/1/1.Масло подсолнечное 10 гр	10			9,99		89,90
2021/103/1.Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		8,36	0,02	14,12	70,67	452,10
Второй завтрак						
2021/33/2. Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
Обед						
2021/1.Огурец свежий 60 гр	60	0,48		0,06	2,28	8,40
2021/16/-2.Суп картофельный с бобовыми 200г	200	4,25		3,99	17,61	130,32
2021/3/8..Мясо говядины, тушенное с овощами 230г	230	19,30		16,62	25,53	357,09
2021/1/11/1.Компот из яблок и кураги 200г	200	0,39		0,14	16,38	67,60
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103/1.Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		28,02	0,00	21,32	85,19	668,91
Уплотненный полдник						
2021/10/11.Фрукты 150г	150	0,56		0,53	16,11	67,50
2021/11/4..Каша пшениная безмолочная с маслом растит 200г	200	4,32		5,56	27,84	199,31
2021/2/.Масло подсолнечное 5гр	5			5,00		44,95
2021/27/1-.Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
7.002.Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/015/.Вафли 40 гр.	40	1,28		1,12	32,36	140,00
		7,81	0,00	12,51	91,30	515,96
Итого:		44,94	0,02	48,10	262,31	1705,97

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
19. Четверг						
Завтрак						
2021/1/-6. Яйцо отварное 40 гр	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/15/4. Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	200	3,76		3,98	29,73	180,72
2021/3/7. Батон 40 гр	40	2,31		0,90	15,99	70,50
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
		10,86	4,79	8,93	50,53	332,97
Второй завтрак						
2021/21/1.. Бананы 200 г	200	3,00		0,20	43,60	178,00
		3,00	0,00	0,20	43,60	178,00
Обед						
2021/49/1.. Салат из отварного картофеля, морк., свек. с репч. луком, сол.огур.60г	60	0,85		3,26	6,69	63,00
2021/35/2.. Уха с крупой перловой 200г	200	8,45	7,12	4,24	11,20	124,77
2021/58/8/. Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное) 200г	200	22,44	0,63	19,85	15,86	353,56
2021/6/11. Компот из сухофруктов 200 г	200	0,98		0,05	17,82	80,90
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103/1.Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		36,32	7,75	27,91	74,96	727,73
Уплотненный полдник						
2021/39/8/. Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80г	80	12,25	0,55	9,11	6,37	172,26
2021/2/1. Масло подсолнечное 7 гр	7			6,99		62,93
2021/1/3. Картофель отварной 150гр	150	2,85	0,02	3,25	24,86	148,65
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		17,94	0,57	19,77	54,15	485,19
Итого:		68,12	13,11	56,81	223,24	1723,89

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
20.Пятница						
Завтрак						
2021/2/4/1.Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	150	4,06		5,53	28,71	178,11
2021/4.Масло сливочное 10г	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,80
2021/27/1-.Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
2021/7.104.Хлеб пшеничный 40 г	40	3,04		0,36	20,04	92,40
		7,15	0,05	14,14	53,37	364,26
Второй завтрак						
2021/33/2. Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
Обед						
2021/2/2/.Борщ (безмолочное меню) 200г	200	1,41		3,65	8,91	75,04
2021/18/1/.Салат из моркови с изюмом и растительным маслом 60г	60	0,80		3,64	13,39	81,17
2021/1/7/.Рыба отварная 80 г.	80	19,27	19,27	6,01		143,47
2021/39/9.Фрикадельки из мяса говядины припущенные 25гр	25	3,83	0,17	2,85	1,99	53,89
2021/4/3/1.Картофельное пюре (без молока) 150г	150	2,54		3,78	22,24	141,71
2021/3-/10.Компот из яблок 200 гр	200	0,34		0,32	18,74	78,40
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/103/.Хлеб пшеничный 30г.	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		31,79	19,44	20,76	88,66	679,19
Уплотненный полдник						
2021/28/4.Икра из кабачков 60 г	60	1,20		5,40	5,64	73,20
2021/9/8-2.Печень (безмолочное меню) 70 г	70	17,11	17,11	11,44		189,42
2021/46/4.Макаронные изделия отварные 150г	150	5,01	0,02	3,21	34,79	199,92
2021/2/.Масло подсолнечное 5гр	5			5,00		44,95
2021/29/1_Чай с лимоном 200г.	200	0,04			9,29	39,48
2021/015.Вафли 20 гр	20	0,64		0,56	16,18	70,00
7.002.Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
		25,65	17,13	25,91	76,35	662,23
Итого:		65,34	36,62	60,96	233,53	1774,67