

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 127 «Кораблик»
(МБДОУ - детский сад № 127 «Кораблик»)**

620010, г. Екатеринбург, ул. Исетская, 14а тел. (343) 258-30-88 эл.почта: mdou127@eduekb.ru

Утверждаю
Заведующий Евдокимова А.В.

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

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	1. Понедельник						
	Завтрак						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0.2	0.02	0.01	0.01		187.34
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00	0.00	0.00		33.66
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0.2	0.02	0.00	0.00		92.76
			0.06	0.02	0.01		398.36
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.00	0.00	0.00		57.96
	Обед						
7.375/1	Кукуруза консервированная 60гр.	0.06	0.01	0.00	0.00		58.56
7.55с/5	Суп геркулесовый с мясом кури	0.2	0.01	0.00	0.01		105.06
7.н350	Бигус с мясом кури	0.23	0.01	0.01	0.02		199.97
7.024	Компот из кураги	0.2	0.02	0.00	0.00		85.33
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.08	0.02	0.03		485.08
	15-00 Полдник						
7.082	Снежок 100 г	0.1	0.02	0.01	0.00		111.87
	Уплотненный полдник						
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0.12	0.02	0.02	0.01		284.11
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0.015	0.01	0.00	0.00		44.23
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0.2	0.01	0.00	0.00		44.34

7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.00		41.58
			0.05	0.02	0.02		414.26
	Всего		0.21	0.07	0.06	0,05гр.на 1 чел	1467.53

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	2. Вторник						
	Завтрак						
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0.15	0.00	0.02	0.01		198.78
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	0.00	0.00	0.00		29.15
7.022-3	Чай с лимоном.	0.2	0.01	0.00	0.00		49.24
		0.4	0.00	0.02	0.01		361.77
	10-00 Второй завтрак						
7.019-1	Апельсин 100 гр Фрукт	0.1	0.01	0.00	0.00		47.88
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов	0.06	0.00	0.00	0.00		23.24
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0.2	0.01	0.01	0.01		122.12
7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	0.08	0.00	0.00	0.01		86.05
7.1/3	Картофель отварной .	0.15	0.02	0.00	0.00		128.20
7.063	Напиток из шиповника	0.2	0.02	0.00	0.00		64.64
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.07	0.01	0.02		460.41
	15-00 Полдник						
7.023	Йогурт питьевой 100 г	0.1	0.01	0.01	0.01		114.56
	Уплотненный полдник						
7.н066-5	Каша манная молочная со сливочным маслом .	0.15	0.02	0.01	0.00		116.66
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная 70 гр.	0.07	0.05	0.01	0.01		252.83
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.58
			0.09	0.01	0.02		460.34
	Всего		0.19	0.03	0.06	0,05гр.на 1 чел	1444.96

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
-------------	--------------------	------------------------	----------------	---------	----------	-----------	---

	3. Среда						
	Завтрак						
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	0.2	0.03	0.01	0.01		192.53
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00	0.00	0.00		33.66
7.285	Какао с молоком	0.2	0.02	0.00	0.00		100.74
			0.03	0.02	0.01		411.53
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.00	0.00	0.00		57.96
	Обед						
7.288	Салат из помидоров с растительным маслом 60гр.	0.06	0.01	0.00	0.00		62.76
7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,200	0.2	0.00	0.00	0.01		68.03
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	0.23	0.01	0.01	0.02		218.68
7.197	Компот из яблок	0.2	0.00	0.00	0.02		55.59
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр (гренки)	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.04	0.02	0.05		441.22
	15-00 Полдник						
7.075	Кефир 100 г	0.1	0.00	0.01	0.01		75.48
	Уплотненный полдник						
7.12/5/1	Запеканка из творога с картофелем 120 гр	0.12	0.02	0.02	0.01		300.78
7.354/4	Чай с сахаром	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.351	Сгущенное молоко 15 гр	0.02	0.01	0.00	0.00		44.23
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.58
			0.02	0.02	0.02		435.86
	Всего		0.09	0.07	0.08	0,05гр.на 1 чел	1422.05

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	4. Четверг						

	Завтрак						
7.н119с	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	0.18	0.02	0.01	0.01		175.44
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00	0.00	0.00		33.60
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.354/4	Чай с сахаром ..	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
			0.04	0.01	0.01		342.91
	10-00 Второй завтрак						
7.201	Яблоко 100 гр Фрукт	0.1	0.02	0.00	0.00		64.15
	Обед						
7.014-3	Огурец свежий порционный	0.06	0.00	0.00	0.00		8.39
7.н145	Щи со сметаной.	0.2	0.01	0.00	0.00		58.43
7.256	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	0.08	0.01	0.01	0.01		107.25
7.64с/5	Картофельное пюре.	0.15	0.02	0.00	0.00		129.76
7.028	Компот из чернослива	0.2	0.02	0.00	0.00		67.10
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.03	0.01	0.01		485.90
	15-00 Полдник						
7.082	Снежок 100гр	0.1	0.02	0.01	0.00		111.87
	Уплотненный полдник						
7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром 140 гр	0.14	0.01	0.00	0.00		192.60
7.023	Чай с сахаром 200 г	0.15	0.01	0.00	0.00		49.27
7.307	Пряник 40 гр	0.04	0.03	0.00	0.00		126.00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.58
			0.06	0.01	0.01		409.45
	Всего		0.17	0.03	0.03	0,05гр.на 1 чел	1414.28

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	5. Пятница						
	Завтрак						

7.026/1	Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	0.2	0.03	0.01	0.01		167.99
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00	0.00	0.00		33.66
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.084	Кофейный напиток на молоке	0.2	0.02	0.00	0.00		101.63
			0.06	0.02	0.01		387.88
	10-00						
7.031	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.00	0.00	0.00		57.96
			0.01	0.00	0.00		
	Обед						
7.169	Салат картофельный с огурцом	0.06	0.01	0.00	0.00		41.50
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной .	0.2	0.01	0.01	0.01		152.30
7.163	Котлета из говядины.	0.08	0.00	0.01	0.01		182.45
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0.15	0.01	0.01	0.00		112.59
7.1/10/4	Компот из яблок и кураги	0.2	0.01	0.00	0.00		65.33
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.06	0.03	0.03		590.33
	15-00 Полдник						
7.023	Йогурт питьевой 100 гр	0.1	0.01	0.01	0.01		114.56
	Уплотненный полдник						
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом.	0.15	0.01	0.01	0.00		98.53
7.293/3	Зефир 50 гр	0.05	0.04	0.00	0.00		136.80
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.07	0.01	0.01		326.16
	Всего		0.21	0.07	0.05	0,05гр.на 1 чел	1418.93

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	6. Понедельник						
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0.2	0.02	0.01	0.01		174.26

7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00	0.00	0.00		33.66
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0.2	0.02	0.00	0.00		92.76
			0.06	0.02	0.01		385.28
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 100 гр.	0.1	0.00	0.00	0.00		57.96
	Обед						
7.017/1	Зеленый горошек 60гр.	0.06	0.00	0.00	0.00		23.66
7.47с/6	Суп-лапша с мясом кури со сметаной .	0.2	0.01	0.00	0.01		105.87
7.н350	Бигус с мясом кури	0.23	0.01	0.00	0.02		222.19
7.110	Компот из кураги	0.2	0.02	0.00	0.00		82.05
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.07	0.02	0.04		469.93
	15-00 Полдник						
7.082	Снежок 100 гр	0.1	0.02	0.01	0.00		111.87
	Уплотненный полдник						
7.354/4	Чай с сахаром 0,2	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0.12	0.02	0.02	0.01		309.59
7.185	Повидло	0.02	0.01	0.00	0.00		54.36
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.06	0.02	0.02		454.78
	Всего		0.21	0.07	0.07	0,05гр.на 1 чел	1479.82

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	7. Вторник						
	Завтрак						
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	0.00	0.00	0.00		39.15
7.123/3	Омлет с кукурузой консервированной .	0.15	0.02	0.01	0.01		201.50
7.022-3	Чай с лимоном.	0.2	0.01	0.00	0.00		39.24
			0.05	0.01	0.02		364.49

	10-00						
7.305	Груша 100 гр. Фрукт	0.1	0.02	0.00	0.00		72.33
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов	0.06	0.00	0.00	0.00		23.24
7.н170/1	Суп из овощей с мясом со сметаной	0.2	0.01	0.01	0.01		137.88
7.355	Биточки рыбные	0.08	0.01	0.01	0.02		141.16
7.н047	Пюре розовое.	0.15	0.02	0.00	0.00		115.12
7.078	Компот из изюма	0.2	0.02	0.00	0.00		67.92
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.08	0.02	0.03		521.48
	15-00 Полдник						
7.023	Йогурт питьевой 100 гр	0.1	0.01	0.01	0.01		114.56
	Уплотненный полдник						
7.н162-1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150г	0.15	0.02	0.01	0.01		168.94
7.023	Чай с сахаром 200 г	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0.07	0.03	0.01	0.01		193.65
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.07	0.01	0.02		453.42
	Всего		0.23	0.04	0.08	0,05гр.на 1 чел	1526.28

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	8. Среда						
	Завтрак						
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0.2	0.01	0.00	0.00		94.75
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00	0.00	0.00		33.66
7.285/3	Какао с молоком ..	0.2	0.01	0.00	0.00		81.16
			0.05	0.01	0.01		294.17
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.00	0.00	0.00		57.96

	Обед						
7.014-3	Огурец свежий порционный 60 гр	0.06	0.02	0.00	0.00		7.55
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	0.2	0.02	0.00	0.00		101.42
7.н070	Жаркое по - домашнему	0.23	0.02	0.02	0.02		297.18
7.3/10	Компот из яблок и чернослива	0.2	0.02	0.00	0.00		63.68
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.01	0.02	0.02		505.99
	15-00 Полдник						
7.075	Кефир 100 г	0.1	0.00	0.01	0.01		75.48
	Уплотненный полдник						
7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0.12	0.02	0.02	0.01		325.30
7.354/4	Чай с сахаром	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0.015	0.01	0.00	0.00		44.23
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.06	0.03	0.03		460.36
	Всего		0.12	0.06	0.07	0,05гр.на 1 чел	1393.96

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	9. Четверг						
	Завтрак						
7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0.2	0.02	0.01	0.01		152.70
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	0.00	0.00	0.00		29.15
7.354/4	Чай с сахаром ..	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
			0.05	0.01	0.01		315.72
	10-00						
7.168	Бананы 100 гр Фрукт	0.1	0.03	0.00	0.00		112.14
	Обед						
7.169	Салат картофельный с огурцом	0.06	0.01	0.00	0.00		41.50
7.423	Суп рыбный с крупой.	0.2	0.01	0.00	0.01		91.39

7.061	Бигус с отварным мясом говядины	0.23	0.02	0.01	0.02		196.39
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0.2	0.02	0.00	0.00		67.10
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.07	0.02	0.03		432.54
	15-00 Полдник						
7.082	Снежок 100гр	0.1	0.02	0.01	0.00		111.87
	Уплотненный полдник						
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 гр	0.15	0.01	0.00	0.00		91.10
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0.07	0.04	0.01	0.01		268.98
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.07	0.01	0.02		450.91
	Всего		0.24	0.04	0.07	0,05гр.на 1 чел	1423.18

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	10. Пятница						
	Завтрак						
7.080	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 200 гр	0.2	0.02	0.01	0.01		156.78
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00	0.00	0.00		33.66
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.084	Кофейный напиток на молоке	0.2	0.02	0.00	0.00		101.63
			0.06	0.02	0.01		376.67
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.00	0.00	0.00		57.96
	Обед						
7.275/3	Икра кабачковая .	0.06	0.01	0.01	0.00		66.41
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0.2	0.01	0.01	0.01		122.12
7.355	Биточки рыбные	0.8	0.00	0.00	0.01		112.71

7.180-3	Рагу из овощей	0.15	0.01	0.00	0.00		96.40
7.197	Компот из яблок	0.2	0.02	0.00	0.00		55.59
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.07	0.02	0.03		489.39
	15-00 Полдник						
7.023	Йогурт питьевой 100 г	0.1	0.01	0.01	0.01		114.56
	Уплотненный полдник						
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0.13	0.03	0.01	0.01		178.84
7.308	Печенье 30 гр	0.03	0.02	0.00	0.00		123.66
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.07	0.01	0.02		393.33
	Всего		0.21	0.06	0.07	0,05гр.на 1 чел	1431.91

Номер карты	Наименование блюда	одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	ценность блюда, ккал
	11. Понедельник						
	Завтрак						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0.2	0.02	0.01	0.01		141.67
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00	0.00	0.00		33.66
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0.2	0.02	0.00	0.00		92.76
			0.05	0.01	0.01		352.69
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.00	0.00	0.01		57.96
	Обед						
7.017/1	Зеленый горошек 0,60 р.	0.06	0.00	0.00	0.00		23.66
7.55с/5	Суп геркулесовый с курой	0.2	0.01	0.00	0.01		105.06
7.н350	Бигус с мясом куры 230 гр	0.23	0.01	0.00	0.02		222.19
7.110	Компот из кураги	0.2	0.02	0.00	0.00		76.47
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16

7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.08	0.02	0.04		#REF!
	15-00 Полдник						
7.082	Снежок 100 г	0.1	0.02	0.01	0.00		111.87
	Уплотненный полдник						
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0.12	0.02	0.02	0.01		284.11
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0.015	0.01	0.00	0.00		44.23
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0.2	0.00	0.00	0.00		49.27
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.01	0.02	0.03		419.17
	Всего		0.16	0.05	0.09	0,05гр.на 1 чел	#REF!

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	12. Вторник						
	Завтрак						
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0.15	0.00	0.02	0.01		198.79
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	0.00	0.00	0.00		29.15
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.022-3	Чай с лимоном.	0.2	0.01	0.00	0.00		49.24
			0.04	0.02	0.02		361.78
	10-00						
7.312	Мандарины 100 гр., Фрукт	0.1	0.01	0.00	0.00		30.37
	Обед						
7.014-3	Огурец свежий порционный	0.06	0.01	0.00	0.00		39.00
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0.2	0.01	0.01	0.01		101.83
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0.08	0.01	0.01	0.02		157.29
7.64с	Картофельное пюре.	0.15	0.02	0.00	0.00		126.67
7.115	Компот из сухофруктов	0.2	0.02	0.00	0.00		70.04
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.08	0.02	0.03		530.99
	Полдник						

7.023	Йогурт питьевой 100 гр	0.1	0.01	0.01	0.01		114.56
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом	0.15	0.02	0.01	0.00		142.61
7.354/4	Чай с сахаром 200 г	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.150/2	Ватрушка с повидлом 70 гр	0.07	0.04	0.00	0.01		204.04
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.02	0.01	0.02		437.48
	Всего		0.16	0.06	0.08	0,05гр.на 1 чел	1475.18

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	13. Среда						
	Завтрак						
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0.2	0.01	0.00	0.00		95.75
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	0.00	0.00	0.00		29.15
7.285	Какао с молоком	0.2	0.02	0.00	0.00		100.74
			0.05	0.01	0.01		310.24
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.00	0.00	0.00		57.96
	Обед						
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0.06	0.00	0.00	0.00		37.83
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	0.2	0.01	0.00	0.00		60.60
7.368-2	Греча с овощами.	0.15	0.03	0.01	0.00		155.85
7.197	Компот из яблок	0.2	0.02	0.00	0.00		55.59
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.9/8/2	Печень говяжья по-строгоновски 80 гр	0.08	0.00	0.01	0.01		163.28
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.07	0.02	0.02		509.31
	15-00 Полдник						
7.075	Кефир 100 гр	0.1	0.00	0.01	0.01		75.48
	Уплотненный полдник						

7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0.12	0.02	0.03	0.01		309.59
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0.015	0.01	0.00	0.00		44.23
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.05	0.03	0.03		444.65
	Всего		0.17	0.06	0.06	0,05гр.на 1 чел	1397.64

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	14. Четверг						
	Завтрак						
7.н091/1	Каша молочная из пшена и риса с маслом 200 гр	0.2	0.02	0.01	0.00		130.30
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00	0.00	0.00		33.66
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.354/4	Чай с сахаром ..	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
			0.05	0.01	0.01		297.83
	10-00						
7.303	Яблоко 100 гр Фрукт	0.1	0.02	0.00	0.00		60.59
	Обед						
7.014-3	Огурец свежий порционный 60 гр	0.06	0.00	0.00	0.00		7.55
7.н-282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	0.2	0.01	0.00	0.00		80.22
7.н041/1	Запеканка картофельная с отварным мясом .	0.23	0.03	0.02	0.02		307.38
7.110	Компот из кураги	0.2	0.02	0.00	0.00		68.81
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.08	0.02	0.02		500.12
	15-00 Полдник						
7.082	Снежок 100 гр	0.1	0.02	0.01	0.00		111.87
	Уплотненный полдник						
7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром 140 гр	0.14	0.03	0.01	0.01		192.60

7.354/4	Чай с сахаром 200 г	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.304-	Мармелад 30 гр	0.03	0.02	0.00	0.00		79.11
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.08	0.01	0.02		362.54
	Всего		0.24	0.04	0.05	0,05гр.на 1 чел	1332.95

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	15. Пятница						
	Завтрак						
7.185	Повидло	0.02	0.01	0.00	0.00		45.36
7.н119с	Каша пшенная с маслом сливочным 200г	0.2	0.02	0.01	0.01		175.44
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.067	Кофейный напиток с молоком	0.2	0.02	0.00	0.00		101.63
			0.07	0.01	0.01		407.03
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.00	0.00	0.00		57.96
	Обед						
7.169	Салат картофельный с огурцом	0.06	0.01	0.00	0.00		41.50
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой.	0.2	0.02	0.00	0.01		142.64
7.163	Котлета из говядины.	0.08	0.00	0.01	0.01		182.45
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0.15	0.02	0.01	0.00		112.59
7.063	Напиток из шиповника	0.2	0.02	0.00	0.00		67.64
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.08	0.03	0.03		582.98
	15-00 Полдник						
7.023	Йогурт питьевой 100 г	0.1	0.01	0.01	0.01		114.56
	Уплотненный полдник						
7.22/2/3	Суп молочный с крупой 0,15	0.15	0.01	0.00	0.00		77.97
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0.07	0.03	0.01	0.01		193.65
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56

			0.06	0.01	0.02		362.45
	Всего		0.22	0.05	0.06		1524.98

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	16. Понедельник						
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0.2	0.02	0.01	0.01		174.26
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00	0.00	0.00		33.66
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0.2	0.02	0.00	0.00		92.76
			0.06	0.02	0.01		385.28
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.00	0.00	0.00		57.96
	Обед						
7.017/1	Зеленый горошек 60 гр	0.06	0.00	0.00	0.00		21.29
7.037с/4	Рассольник "Ленинградский" с мясом курицы со сметаной	0.2	0.01	0.00	0.01		108.40
7.н190-3с	Гуляш из мяса курицы .	0.08	0.00	0.00	0.02		100.91
7.64с/5	Картофельное пюре.	0.15	0.02	0.00	0.00		129.76
7.063	Напиток из шиповника	0.2	0.02	0.00	0.00		67.64
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.08	0.01	0.03		464.16
	15-00 Полдник						
7.082	Снежок 100 г	0.1	0.02	0.01	0.00		111.87
	Уплотненный полдник						
7.185	Повидло	0.02	0.01	0.00	0.00		45.36
7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	0.1	0.01	0.02	0.01		242.01
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.308/6	Печенье 20 гр	0.02	0.02	0.00	0.00		82.44
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.03	0.02	0.03		460.64

	Всего		0.18	0.06	0.07	0,05гр.на 1 чел	1479.91
--	--------------	--	-------------	-------------	-------------	------------------------	----------------

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	17. Вторник						
	Завтрак						
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00	0.00	0.00		33.66
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.123/1	Омлет с зеленым горошком.	0.15	0.01	0.01	0.01		164.43
7.354/4	Чай с сахаром ..	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
			0.04	0.02	0.01		331.96
	10-00						
7.297	Апельсин 100 гр Фрукт	0.1	0.01	0.00	0.00		50.40
	Обед						
7.014-3	Огурец свежий порционный 60 гр.	0.06	0.01	0.00	0.00		62.92
7.137	Щи с мясом со сметаной.	0.2	0.01	0.01	0.00		88.73
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0.08	0.01	0.01	0.01		157.29
7.179/1	Рис припущенный с овощами .	0.15	0.03	0.01	0.00		197.10
7.115	Компот из сухофруктов	0.2	0.02	0.00	0.00		70.04
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.09	0.03	0.02		612.24
	15-00 Полдник						
7.023	Йогурт питьевой 100 гр	0.1	0.01	0.01	0.01		114.56
	Уплотненный полдник						
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	0.15	0.02	0.01	0.00		130.38
7.354/4	Чай с сахаром 200 г	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0.07	0.04	0.01	0.01		268.89
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.08	0.02	0.02		490.10
	Всего		0.24	0.08	0.06	0,05гр.на 1 чел	1599.26

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	18. Среда						
	Завтрак						
7.н119с	Каша пшеничная молочная с маслом	0.2	0.02	0.01	0.01		175.44
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	0.00	0.00	0.00		29.15
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.285	Какао с молоком	0.2	0.02	0.00	0.00		100.74
			0.06	0.01	0.01		389.93
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.00	0.00	0.00		57.96
	Обед						
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0.06	0.00	0.00	0.00		37.83
7.255/2	Суп-пюре картофельный вегетарианский.	0.2	0.02	0.01	0.00		118.00
7.256	Гуляш из отварного мяса 60 гр	0.06	0.00	0.01	0.01		143.64
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	0.15	0.01	0.01	0.00		97.88
7.072	Компот из чернослива и изюма	0.2	0.02	0.00	0.00		70.43
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.34/2/4	Гренки 40 гр (хлеб ржаной)	0.015	0.01	0.00	0.00		37.42
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.08	0.03	0.02		541.36
	Полдник						
7.075	Кефир 100 г	0.1	0.04	0.01	0.01		75.48
	Уплотненный полдник						
7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0.12	0.02	0.02	0.01		325.30
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0.015	0.01	0.00	0.00		44.23
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.06	0.03	0.03		460.36
	Всего		0.24	0.08	0.07	0,05гр.на 1 чел	1525.09

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	19. Четверг						
	Завтрак						

7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0.2	0.01	0.00	0.00		95.71
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	0.00	0.00	0.00		33.66
7.084	Кофейный напиток на молоке	0.2	0.02	0.00	0.00		101.63
			0.05	0.01	0.01		315.60
	10-00						
7.168-1	Бананы 100 гр Фрукт	0.1	0.03	0.00	0.00		117.75
	Обед						
7.275/3	Икра кабачковая .	0.06	0.01	0.00	0.00		66.41
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0.2	0.01	0.01	0.01		122.12
7.н180-3	Рагу из овощей	0.15	0.01	0.00	0.00		96.40
7.355	Биточки рыбные	0.08	0.01	0.01	0.02		141.16
7.110	Компот из кураги	0.2	0.02	0.00	0.00		68.81
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.08	0.02	0.03		531.06
	15-00 Полдник						
7.023	Снежок 100 гр	0.1	0.02	0.01	0.00		111.87
	Уплотненный полдник						
7.н043/2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом .	0.2	0.01	0.00	0.00		100.50
7.023	Чай с сахаром 200 гр	0.15	0.01	0.00	0.00		49.27
7.309	Вафли 40 гр	0.04	0.03	0.00	0.00		126.00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.07	0.01	0.01		317.33
	Всего		0.25	0.05	0.06	0,05гр.на 1 чел	1393.61

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	20. Пятница						
	Завтрак						

7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	0.2	0.03	0.01	0.01		190.49
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		84.60
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	0.00	0.00	0.00		29.15
7.022-3	Чай с лимоном.	0.2	0.00	0.00	0.00		49.24
			0.05	0.01	0.01		353.48
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0.1	0.00	0.00	0.00		57.96
	Обед						
7.130	Салат из помидоров и огурцов	0.06	0.00	0.00	0.00		25.49
7.н161-1	Суп из свежей рыбы	0.2	0.01	0.00	0.01		113.07
7.152	Азу	0.23	0.02	0.02	0.02		295.14
7.197	Компот из яблок	0.2	0.02	0.00	0.00		55.59
7.500	Аскорбиновая кислота	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	0.02	0.00	0.00		36.16
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00		0.00
			0.07	0.02	0.03		525.45
	15-00 Полдник						
7.023	Йогурт питьевой 100 г	0.1	0.01	0.01	0.01		114.56
	Уплотненный полдник						
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150г.	0.15	0.01	0.00	0.00		91.10
7.8/12/3	Сдоба обыкновенная 70 гр.	0.07	0.04	0.01	0.01		221.28
7.354/4	Чай с сахаром 200 гр	0.2	0.01	0.00	0.00		49.27
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	0.01	0.00	0.01		41.56
			0.07	0.01	0.02		403.21
	Всего		0.20	0.05	0.07		1454.66
	Всего в среднем за 1 день		0.01	0.03	0.03	0,05гр.на 1 чел	1458.80

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

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	1. Понедельник			2. Вторник			3. Среда			4. Четверг			5. Пятница	
	Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак	
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0.2	7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0.15	7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	0.2	7.43-2/3/1	Макаронные изделия отварные с сыром 180 гр	0.18	7.026/1	Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	0.2
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0.2	7.022-3	Чай с лимоном.	0.2	7.285	Какао с молоком	0.2	7.354/4	Чай с сахаром ..	0.2	7.084	Кофейный напиток на молоке	0.2
													10-00	
	10-00			10-00			10-00			10-00		7.031	Сок фруктовый 100 г	0.1
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14	7.319	Апельсин 190 гр	0.19	7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14	7.201	Яблоко 180 гр	0.18	7.312	Мандарины 120 гр	0.12
	Обед			Обед			Обед			Обед			Обед	
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	0.06	7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0.06	7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0.06	7.н145	Щи со сметаной.	0.2	7.169	Салат картофельный с огурцом	0.06
7.192-1	Суп с клецками с мясом куры	0.2	7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0.2	7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,200	0.2	7.н125/4	Сельдь 60 гр	0.06	7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной .	0.2
7.н350	Бигус с мясом куры	0.23	7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	0.08	7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	0.23	7.256	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	0.08	7.н163	Котлета из говядины.	0.08
7.024	Кисель из кураги	0.2	7.63с/4	Картофель отварной .	0.15	7.197	Компот из яблок	0.2	7.64с	Картофельное пюре.	0.15	7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0.15
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.063	Напиток из шиповника	0.2	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0.2	7.1/10/4	Компот из яблок и кураги	0.2
7.044	Соль	0.005	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.044	Соль	0.005	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
			7.044	Соль	0.005				7.044	Соль	0.005	7.044	Соль	0.005
	Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0.15	7.н066-5	Каша манная молочная со сливочным маслом .	0.15	7.363	Ряженка 150 г	0.15	7.н119с-2	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	0.15	7.075	Кефир 150 г	0.15

7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0.12	7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15	7.12/5/1	Запеканка из творога с картофелем 120 гр	0.12	7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15	7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом.	0.15
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0.015	7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0.07	7.6/11/2	Соус сметанный 20 гр	0.02	7.307	Пряник 40 гр	0.04	7.293/3	Зефир 50 гр	0.05
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02
Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	6. Понедельник			7. Вторник			8. Среда			9. Четверг			10. Пятница	
	Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак	
7.н123с-2	хлопьев на концентрированном молоке со сливочным	0.2	7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0.2	7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0.2	7.43-2/3/1	Макаронные изделия отварные с сыром 180 гр	0.18
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.123/3	Омлет с кукурузой консервированной .	0.15	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0.2	7.022-3	Чай с лимоном.	0.2	7.285/3	Какао с молоком ..	0.2	7.354/4	Чай с сахаром ..	0.2	7.084	Кофейный напиток на молоке	0.2
	10-00			10-00			10-00			10-00			10-00	
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14	7.305	Груша 190 гр.	0.19	7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14	7.168	Бананы 200 гр	0.2	7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14
	Обед			Обед			Обед			Обед			Обед	
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0.06	7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0.06	7.014-3	Огурец свежий порционный 60 гр	0.06	7.169	Салат картофельный с огурцом	0.06	7.275/3	Икра кабачковая .	0.06
7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной .	0.2	7.н170/1	Суп из овощей с мясом со сметаной	0.2	7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	0.2	7.423	Суп рыбный с крупой.	0.2	7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0.2
7.н114	Котлета из мяса куры	0.08	7.355	Биточки рыбные	0.08	7.н070	Жаркое по - домашнему	0.23	7.н250	Запеканка капустная с говядиной.	0.23	7.117-3	Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски .	0.23
7.н76с	Капуста тушеная.	0.15	7.н047	Пюре розовое.	0.15	7.3/10	Компот из чернослива	0.2	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0.2	7.197	Компот из яблок	0.2
7.193	Кисель из шиповника	0.2	7.078	Компот из изюма	0.2	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.044	Соль	0.005	7.044	Соль	0.005	7.044	Соль	0.005
7.044	Соль	0.005	7.044	Соль	0.005									
	Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0.15	7.4/4/2	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150г	0.15	7.363	Ряженка 150 г	0.15	7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0.15	7.075	Кефир 150 г	0.15

7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0.12	7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15	7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0.12	7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15	7.н080-6	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0.15
7.185	Повидло	0.02	7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0.07	7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0.015	7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0.07	7.308	Печенье 30 гр	0.03
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	11. Понедельник			12. Вторник			13. Среда			14. Четверг			15. Пятница	
	Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак	
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0.2	7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0.15	7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0.2	7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	0.2	7.185	Повидло	0.02
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	7.12/4	Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным 200г	0.2
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0.2	7.022-3	Чай с лимоном.	0.2	7.285	Какао с молоком	0.2	7.354/4	Чай с сахаром ..	0.2	7.067	Кофейный напиток с молоком	0.2
	10-00			10-00			10-00			10-00			10-00	
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14	7.312	Мандарины 120 гр	0.12	7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14	7.303	Яблоко 170 гр	0.17	7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14
	Обед			Обед			Обед			Обед			Обед	
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0.06	7.143	Салат из свеклы с чесноком	0.06	7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0.06	7.014-3	Огурец свежий порционный 60 гр	0.06	7.169	Салат картофельный с огурцом	0.06
7.55с/5	Суп геркулесовый с курой	0.2	7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0.2	7.195	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом со сметаной	0.2	7.н-282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	0.2	7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой.	0.2
7.40/6	Сосиски отварные 60 гр	0.06	7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0.08	7.368-2	Греча с овощами.	0.15	7.н041/1	Запеканка картофельная с отварным мясом .	0.23	7.н163	Котлета из говядины.	0.08
7.н76с	Капуста тушеная.	0.15	7.64с	Картофельное пюре.	0.15	7.197	Компот из яблок	0.2	7.110	Компот из кураги	0.2	7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0.15
7.024	Кисель из кураги	0.2	7.115	Компот из сухофруктов	0.2	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.063	Напиток из шиповника	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.34/8/1	Оладьи из печени 80 гр	0.08	7.044	Соль	0.005	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04

7.044	Соль	0.005	7.044	Соль	0.005	7.044	Соль	0.005	7.044	Соль	0.005
	Полдник			Полдник			Полдник			Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0.15	7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	0.15	7.363	Ряженка 150 г	0.15	7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром 140 гр	0.14
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0.12	7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15	7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0.12	7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0.015	7.150/2	Ватрушка с повидлом 70 гр	0.07	7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0.015	7.304-	Мармелад 30 гр	0.03
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	16. Понедельник			17. Вторник			18. Среда			19. Четверг	
	Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак	
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0.2	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	7.095	Каша кукурузная молочная с маслом	0.2	7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0.2
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	7.123/1	Омлет с зеленым горошком.	0.15	7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0.2	7.354/4	Чай с сахаром ..	0.2	7.285	Какао с молоком	0.2	7.084	Кофейный напиток на молоке	0.2
	10-00			10-00			10-00			10-00	
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14	7.297	Апельсин 200 гр	0.2	7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14	7.168-1	Бананы 210 гр	0.21
	Обед			Обед			Обед			Обед	
7.017/1	Зеленый горошек 60 гр	0.06	7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст.мас 60гр.	0.06	7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0.06	7.275/3	Икра кабачковая .	0.06
7.165-2	Рассольник "Ленинградский" с тушеной говядиной со сметаной	0.2	7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0.2	7.255/2	Суп-пюре картофельный вегетарианский.	0.2	7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0.2
7.н190-3с	Гуляш из мяса куры .	0.08	7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0.08	7.40/6	Сосиски отварные 60 гр	0.06	7.н180	Рагу из овощей	0.15
7.64с	Картофельное пюре.	0.15	7.179/1	Рис припущенный с овощами .	0.15	7.н76с	Капуста тушеная.	0.15	7.355	Биточки рыбные	0.08

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	20. Пятница	
	Завтрак	
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	0.2
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01
7.022-3	Чай с лимоном.	0.2
	10-00	
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14
	Обед	
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0.06
7.н161-1	Суп из свежей рыбы	0.2
7.152	Азу	0.23
7.197	Компот из яблок	0.2

7.063	Напиток из шиповника	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0.15
7.185	Повидло	0.02
7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	0.1
7.308/6	Печенье 20 гр	0.02
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.115	Компот из сухофруктов	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	0.15
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0.07
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.072	Компот из чернослива и изюма	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0.015
7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.363	Ряженка 150 г	0.15
7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0.12
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0.015
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.110	Компот из кураги	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.н043/2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом .	0.15
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15
7.309	Вафли 40 гр	0.04
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0.15
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0.15
7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0.07
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02