

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ–ДЕТСКИЙ САД № 127 «КОРАБЛИК»**

(МБДОУ - детский сад №127 «Кораблик»)

620010 г. Екатеринбург, ул. Исетская, 14-а, тел./факс (343) 258-30-88

ИНН / КПП 6674124726 / 667901001, ОГРН 1036605224655

e-mail: mdou127@eduekb.ru, сайт: <http://127.tvoysadik.ru>



УТВЕРЖДЕН

Заведующий

МБДОУ - детского сада № 127

А.В. Евдокимова

**ПРИМЕРНОЕ
20- ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Меню-раскладка

1-й день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрированно	160.68938	0.00499	0.00634	0.01661	0.15
Батон 40 гр	95.95833	0.00308	0.00120	0.02132	0.04
Масло сливочное 5гр	38.17917	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Кофейный напиток на сгущеном молок	113.49625	0.00220	0.00224	0.01789	0.2
Итого:	408.32313	0.01030	0.01391	0.05586	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46.95833	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Итого:	46.95833	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Салат из отварного картофеля, моркови	61.55208	0.00081	0.00305	0.00662	0.05
Суп геркулесовый на мясном бульоне 1	76.57896	0.00168	0.00212	0.01219	0.18
Бигус с мясом куры 200г	316.18271	0.01611	0.01869	0.01453	0.2
Компот из кураги 180 г	76.87479	0.00053	0.00000	0.01846	0.18
Хлеб ржаной 30 гр.	55.43125	0.00198	0.00036	0.01254	0.03
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	586.61979	0.02110	0.02422	0.06434	0.645
Полдник					
Снежок 100 г	84.66000	0.00260	0.00319	0.01088	0.1
Запеканка из творога с рисом 120 г	317.05333	0.01417	0.02058	0.01742	0.12
Сгущеное молоко 15 гр	50.20000	0.00111	0.00131	0.00860	0.015
Хлеб пшеничный 20 гр	47.16250	0.00152	0.00018	0.01002	0.02
Итого:	499.07583	0.01939	0.02526	0.04692	0.255
Всего:	1510.50315	51.29208	63.49188	177.22521	1.395

Меню-раскладка

2-й день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр	244.76220	0.01347	0.01655	0.00326	0.15

Масло сливочное 5гр	38.14800	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Батон 40 гр	95.88000	0.00308	0.00120	0.02132	0.04
Чай с лимоном.	55.80420	0.00004	0.00000	0.01294	0.2
Итого:	434.59440	0.01662	0.02188	0.03756	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г, (Фрукт)	46.92000	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Итого:	46.92000	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Борщ со сметаной 180гр	91.63820	0.00159	0.00409	0.01109	0.18
Биточки рыбные	135.93440	0.01410	0.00658	0.00113	0.08
Картофель отварной 130 г	137.62160	0.00243	0.00359	0.02114	0.13
Напиток из шиповника 180 гр	65.24600	0.00043	0.00000	0.01554	0.18
Хлеб ржаной 40 гр	73.84800	0.00264	0.00048	0.01672	0.04
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	504.28820	0.02119	0.01475	0.06563	0.615
Полдник					
Йогурт питьевой 100 г	86.63200	0.00499	0.00319	0.00849	0.1
Каша манная молочная с маслом сливо	150.88860	0.00392	0.00408	0.02132	0.13
Хлеб пшеничный 30 гр	70.68600	0.00228	0.00027	0.01503	0.03
Итого:	308.20660	0.01119	0.00754	0.04484	0.26
Всего:	1268.15758	49.50100	44.27480	158.12440	1.37

Меню-раскладка

3- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом сли	160.99563	0.00464	0.00471	0.02412	0.15
Батон 40 гр	95.95833	0.00308	0.00120	0.02132	0.04
Масло сливочное 5гр	38.17917	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Какао с молоком	114.32896	0.00322	0.00326	0.01600	0.2
Итого:	409.46208	0.01096	0.01330	0.06148	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46.95833	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Итого:	46.95833	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Салат из отварной свеклы с чесноком 5	39.25917	0.00074	0.00170	0.00550	0.05

Суп-пюре картофельный на мясном бул	86.31875	0.00219	0.00253	0.01180	0.18
Голубцы ленивые в молочном соусе 200	217.38583	0.01702	0.01456	0.01462	0.2
Компот из яблок 180г	56.74229	0.00007	0.00006	0.01331	0.18
Гренки 30 гр	66.51750	0.00223	0.00038	0.01369	0.03
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	466.22354	0.02225	0.01923	0.05892	0.645
Полдник					
Кефир 100 г	57.12000	0.00280	0.00319	0.00409	0.1
Запеканка из творога с картофелем 120	328.58083	0.01288	0.01940	0.01565	0.12
Сгущеное молоко 20 гр	66.93333	0.00147	0.00174	0.01147	0.02
Хлеб пшеничный 30 гр	70.74375	0.00228	0.00027	0.01503	0.03
Итого:	523.37792	0.01943	0.02461	0.04624	0.27
Всего:	1479.62217	53.14292	57.24313	176.74333	1.41

Меню-раскладка

4- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным	149.00333	0.00404	0.00543	0.01702	0.15
Масло сливочное 5гр	38.17917	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Батон 40 гр	95.95833	0.00308	0.00120	0.02132	0.04
Чай с сахаром ..	50.29646	0.00000	0.00000	0.01181	0.2
Итого:	333.43729	0.00715	0.01076	0.05019	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г, (Фрукт)	46.95833	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Итого:	46.95833	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Щи на мясном бульоне (воде) со сметан	58.11042	0.00138	0.00248	0.00704	0.18
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад	122.23896	0.01150	0.01005	0.00456	0.08
Картофельное пюре 130 гр.	128.30708	0.00264	0.00328	0.01957	0.13
Компот из чернослива и изюма 180 гр	82.70458	0.00029	0.00000	0.01971	0.18
Хлеб ржаной 40 гр	73.90833	0.00264	0.00048	0.01672	0.04
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	465.26938	0.01846	0.01629	0.06761	0.615
Полдник					
Снежок 100 г	84.66000	0.00260	0.00319	0.01088	0.1
Макаронные изделия отварные с сыром	218.58313	0.00652	0.00568	0.03045	0.14

Хлеб пшеничный 20 гр	47.16250	0.00152	0.00018	0.01002	0.02
Итого:	350.40563	0.01064	0.00905	0.05135	0.26
Всего:	1224.75842	36.74667	36.20292	179.25042	1.37

Меню-раскладка

5- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, гречневая	140.83250	0.00366	0.00482	0.01833	0.15
Батон 40 гр	95.95833	0.00308	0.00120	0.02132	0.04
Масло сливочное 5гр	38.17917	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Чай с сахаром.	50.29646	0.00000	0.00000	0.01181	0.2
Итого:	325.26646	0.00676	0.01015	0.05150	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46.95833	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Итого:	46.95833	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Салат картофельный с огурцом 50 гр	39.83438	0.00069	0.00157	0.00505	0.05
Суп крестьянский с крупой со сметаной	80.48063	0.00108	0.00417	0.00795	0.18
Котлета из говядины.	170.68625	0.01204	0.01084	0.00133	0.08
Свекла тушеная в сметанном соусе 130г	96.39625	0.00223	0.00317	0.01545	0.13
Компот из яблок и кураги 180г	66.70563	0.00031	0.00007	0.01584	0.18
Хлеб ржаной 35 гр	64.66979	0.00231	0.00042	0.01463	0.035
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	518.77292	0.01865	0.02024	0.06025	0.66
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом	111.49188	0.00358	0.00467	0.01149	0.15
Чай с сахаром.	50.29646	0.00000	0.00000	0.01181	0.2
Шанежка с картофелем 70 гр	219.61958	0.00533	0.00626	0.02990	0.07
Хлеб пшеничный 30 гр	70.74375	0.00228	0.00027	0.01503	0.03
Итого:	452.15167	0.01119	0.01120	0.06823	0.45
Всего:	1319.48383	37.10688	41.68396	190.08250	1.605

Меню-раскладка

6- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на концентри	150.36935	0.00492	0.00672	0.01522	0.15
Батон 40 гр	96.04348	0.00308	0.00120	0.02132	0.04
Масло сливочное 5гр	38.21304	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Кофейный напиток на сгущеном молок	113.59696	0.00220	0.00224	0.01789	0.2
Итого:	398.22283	0.01023	0.01429	0.05446	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	47.00000	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Итого:	47.00000	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	81.86565	0.00159	0.00276	0.01098	0.18
Плов из отварной куры 200г.	429.85804	0.01774	0.02061	0.03397	0.2
Компот из кураги 180 г	76.92435	0.00053	0.00000	0.01846	0.18
Хлеб ржаной 40 гр	73.97391	0.00264	0.00048	0.01672	0.04
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	662.62196	0.02249	0.02385	0.08013	0.605
Полдник					
Снежок 100 г	84.75022	0.00260	0.00319	0.01088	0.1
Запеканка из творога с морковью 120 гр	331.38283	0.01357	0.02331	0.01567	0.12
Повидлю	54.61304	0.00008	0.00000	0.01401	0.02
Хлеб пшеничный 20 гр	47.20435	0.00152	0.00018	0.01002	0.02
Итого:	517.95043	0.01777	0.02668	0.05059	0.26
Всего:	1590.83830	50.99109	64.92565	195.27761	1.36

Меню-раскладка

7-й день					
Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом сливо	189.61548	0.00463	0.00515	0.02817	0.15
Батон 40 гр	95.28767	0.00308	0.00120	0.02132	0.04
Масло сливочное 5гр	37.91233	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Чай с лимоном.	55.45945	0.00004	0.00000	0.01294	0.2
Итого:	378.27493	0.00778	0.01048	0.06247	0.395
Завтрак второй					

Сок фруктовый 100 г, (Фрукт)	46.63014	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Итого:	46.63014	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Суп из овощей со сметаной 0,180	89.71000	0.00125	0.00490	0.00848	0.18
Суфле из рыбы 80 гр	133.46658	0.01292	0.00381	0.00289	0.08
Пюре розовое.	131.08890	0.00282	0.00405	0.01859	0.15
Компот из изюма 180г	68.86384	0.00015	0.00000	0.01654	0.18
Хлеб ржаной 40 гр	73.39178	0.00264	0.00048	0.01672	0.04
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	496.52110	0.01979	0.01324	0.06323	0.635
Полдник					
Йогурт питьевой 100 г	86.07123	0.00499	0.00319	0.00849	0.1
Каша манная молочная с маслом сливо	149.95644	0.00392	0.00408	0.02132	0.13
Хлеб пшеничный 30 гр	70.24932	0.00228	0.00027	0.01503	0.03
Итого:	306.27699	0.01119	0.00754	0.04484	0.26
Всего:	1209.29655	39.25534	31.35973	180.63219	1.39

Меню-раскладка

8-й день					
Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с масло	110.58924	0.00358	0.00467	0.01149	0.15
Масло сливочное 5гр	37.87342	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Батон 40 гр	95.18987	0.00308	0.00120	0.02132	0.04
Какао с молоком..	121.08291	0.00367	0.00357	0.01660	0.2
Итого:	364.73544	0.01036	0.01357	0.04946	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46.58228	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Итого:	46.58228	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морко	54.45038	0.00087	0.00338	0.00615	0.05
Суп гороховый со сметаной 180 гр	103.34101	0.00366	0.00260	0.01478	0.18
Жаркое по - домашнему 200г	294.53646	0.01349	0.01459	0.02089	0.2
Компот из яблок 180г.	75.54418	0.00035	0.00032	0.01806	0.18
Гренки 30 гр	84.21266	0.00257	0.00029	0.01641	0.03
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	612.08468	0.02094	0.02119	0.07630	0.645

Полдник					
Кефир 100 г	56.64506	0.00280	0.00319	0.00409	0.1
Запеканка из творога с яблоками 120	366.11291	0.01362	0.02385	0.02382	0.12
Сгущеное молоко 15 гр	49.78228	0.00111	0.00131	0.00860	0.015
Хлеб пшеничный 30 гр	70.17722	0.00228	0.00027	0.01503	0.03
Итого:	542.71747	0.01980	0.02862	0.05155	0.265
Всего:	1554.85020	51.59848	63.47557	187.40165	1.405

Меню-раскладка

9- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным	149.65000	0.00438	0.00533	0.01833	0.15
Масло сливочное 5гр	37.87342	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Батон 40 гр	95.18987	0.00308	0.00120	0.02132	0.04
Чай с сахаром ..	49.89367	0.00000	0.00000	0.01181	0.2
Итого:	332.60696	0.00748	0.01065	0.05150	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г,(Фрукт)	46.58228	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Итого:	46.58228	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Салат картофельный с огурцом 50 гр	40.68494	0.00075	0.00158	0.00547	0.05
Суп из свежей рыбы 180г	119.16987	0.00690	0.00213	0.01358	0.18
Бигус с мясом 200г	194.06747	0.01034	0.00976	0.01469	0.2
Компот из сухофруктов 180гр	67.95342	0.00044	0.00002	0.01537	0.18
Хлеб ржаной 40 гр	73.31646	0.00264	0.00048	0.01672	0.04
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	495.19215	0.02108	0.01398	0.06584	0.655
Полдник					
Снежок 100 г	83.95608	0.00260	0.00319	0.01088	0.1
Макаронные изделия отварные с сыром	201.28544	0.00606	0.00527	0.02827	0.13
Хлеб пшеничный 30 гр	70.17722	0.00228	0.00027	0.01503	0.03
Итого:	355.41873	0.01093	0.00874	0.05419	0.26
Всего:	1218.27811	39.98924	33.46886	181.61797	1.41

Меню-раскладка

10- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом сли	159.70633	0.00464	0.00471	0.02412	0.15
Батон 40 гр	95.18987	0.00308	0.00120	0.02132	0.04
Масло сливочное 5гр	37.87342	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Чай с сахаром ..	49.89367	0.00000	0.00000	0.01181	0.2
Итого:	342.66329	0.00774	0.01004	0.05729	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46.58228	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Итого:	46.58228	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Икра кабачковая 50 гр	61.71038	0.00100	0.00449	0.00469	0.05
Борщ со сметаной 180гр	90.79304	0.00158	0.00409	0.01103	0.18
Биточки рыбные	164.91519	0.01504	0.00669	0.00705	0.08
Рагу из овощей 130г	97.61190	0.00206	0.00328	0.01430	0.13
Компот из яблок 180г.	75.54418	0.00035	0.00032	0.01806	0.18
Хлеб ржаной 30 гр.	54.98734	0.00198	0.00036	0.01254	0.03
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	545.56203	0.02200	0.01924	0.06768	0.655
Полдник					
Рис в молоке со сливочным маслом 130	103.68747	0.00320	0.00408	0.01195	0.13
Чай с сахаром ..	49.89367	0.00000	0.00000	0.01181	0.2
Сдоба обыкновенная 80 гр	284.16127	0.00738	0.00534	0.04504	0.08
Хлеб пшеничный 20 гр	46.78481	0.00152	0.00018	0.01002	0.02
Итого:	484.52722	0.01209	0.00959	0.07882	0.43
Всего:	1405.22011	42.34215	38.97468	213.88570	1.58

Меню-раскладка

11- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрированно	152.86181	0.00487	0.00586	0.01636	0.15
Батон 40 гр	90.60241	0.00293	0.00114	0.02029	0.04
Масло сливочное 5гр	37.85060	0.00003	0.00413	0.00004	0.005

Кофейный напиток на сгущеном молок	111.60145	0.00218	0.00220	0.01770	0.2
Итого:	392.91627	0.01002	0.01333	0.05439	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г, (Фрукт)	44.33735	0.00048	0.00010	0.00961	0.1
Итого:	44.33735	0.00048	0.00010	0.00961	0.1
Обед					
Салат из отвар. картофеля, моркови с р	90.96072	0.00060	0.00669	0.00476	0.05
Суп геркулесовый на курином бульоне	86.23265	0.00185	0.00279	0.01285	0.2
Бигус с мясом куры 200г	330.76771	0.01780	0.02025	0.01295	0.2
Компот из кураги 180 г	76.01337	0.00052	0.00000	0.01841	0.18
Хлеб ржаной 40 гр	65.42169	0.00235	0.00043	0.01491	0.04
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	649.39614	0.02312	0.03016	0.06388	0.675
Полдник					
Снежок 100 г	76.46000	0.00236	0.00291	0.00990	0.1
Запеканка из творога с рисом 120 г	308.46867	0.01377	0.02008	0.01732	0.12
Сгущеное молоко 15 гр	49.77349	0.00111	0.00131	0.00860	0.015
Хлеб пшеничный 20 гр	70.96988	0.00232	0.00027	0.01527	0.02
Итого:	505.67205	0.01956	0.02457	0.05110	0.255
Всего:	1573.22600	53.17205	68.15892	178.98325	1.425

Меню-раскладка

12- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр	234.32814	0.01337	0.01580	0.00312	0.15
Масло сливочное 5гр	37.83488	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Батон 40 гр	88.53488	0.00287	0.00112	0.01983	0.04
Чай с лимоном.	54.21814	0.00002	0.00000	0.01278	0.2
Итого:	414.91605	0.01628	0.02105	0.03577	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	48.67442	0.00052	0.00010	0.01057	0.1
Итого:	48.67442	0.00052	0.00010	0.01057	0.1
Обед					
Щи из свежей капусты со сметаной 180	56.85977	0.00135	0.00250	0.00680	0.18
Тефтели рыбные из горбуши	152.02256	0.01351	0.00775	0.00296	0.08

Картофельное пюре 130 гр.	125.36058	0.00260	0.00327	0.01919	0.13
Компот из сухофруктов 180гр	67.85047	0.00044	0.00002	0.01537	0.18
Хлеб ржаной 40 гр	63.98140	0.00230	0.00042	0.01458	0.04
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	466.07477	0.02020	0.01396	0.05889	0.615
Полдник					
Йогурт питьевой 100 г	76.55930	0.00444	0.00284	0.00755	0.1
Каша геркулесовая молочная с маслом	127.19977	0.00351	0.00471	0.01717	0.12
Хлеб пшеничный 30 гр	66.61395	0.00217	0.00026	0.01427	0.03
Итого:	270.37302	0.01012	0.00781	0.03899	0.25
Всего:	1185.15733	47.11837	42.91605	144.22407	1.36

Меню-раскладка

13- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом	108.76233	0.00358	0.00451	0.01147	0.15
Масло сливочное 5гр	37.83488	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Батон 40 гр	88.53488	0.00287	0.00112	0.01983	0.04
Какао с молоком	110.18837	0.00304	0.00316	0.01571	0.2
Итого:	345.32047	0.00950	0.01291	0.04705	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	48.67442	0.00052	0.00010	0.01057	0.1
Итого:	48.67442	0.00052	0.00010	0.01057	0.1
Обед					
Салат из отварной свеклы с чесноком 5	38.76488	0.00073	0.00170	0.00545	0.05
Суп картофельный с зеленым горошком	63.51093	0.00139	0.00252	0.00761	0.18
Печень по-строгановски 80 гр.	161.35860	0.01268	0.00959	0.00166	0.08
Греча с овощами 120 гр.	148.70279	0.00378	0.00461	0.02362	0.12
Компот из яблок 180г	55.33302	0.00006	0.00005	0.01310	0.18
Хлеб ржаной 40 гр	63.98140	0.00230	0.00042	0.01458	0.04
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	531.65163	0.02094	0.01889	0.06602	0.655
Полдник					
Кефир 100 г	50.43907	0.00249	0.00284	0.00364	0.1
Запеканка из творога с морковью 120 гр	326.94477	0.01349	0.02324	0.01561	0.12
Сгущеное молоко 15 гр	62.73488	0.00140	0.00165	0.01088	0.015

Хлеб пшеничный 30 гр	66.61395	0.00217	0.00026	0.01427	0.03
Итого:	506.73267	0.01954	0.02799	0.04440	0.265
Всего:	1421.53212	50.51267	59.89628	168.04802	1.415

Меню-раскладка

14- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша вязкая из пшена и риса молочная"	180.32172	0.00471	0.00584	0.02362	0.18
Батон 40 гр	87.51724	0.00283	0.00110	0.01960	0.04
Масло сливочное 5гр	37.82989	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Чай с сахаром ..	49.83632	0.00000	0.00000	0.01181	0.2
Итого:	355.50517	0.00757	0.01107	0.05507	0.425
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г, (Фрукт)	48.11494	0.00052	0.00010	0.01045	0.1
Итого:	48.11494	0.00052	0.00010	0.01045	0.1
Обед					
Свекольник на мясном бульоне со смет	84.05770	0.00170	0.00253	0.01337	0.18
Запеканка картофельная с отварным мя	255.79563	0.01453	0.01405	0.02408	0.2
Компот из кураги 180 г	76.14529	0.00053	0.00000	0.01846	0.18
Хлеб ржаной 30 гр.	65.11839	0.00235	0.00043	0.01489	0.03
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	481.11701	0.01911	0.01702	0.07080	0.595
Полдник					
Снежок 100 г	73.89862	0.00228	0.00281	0.00957	0.1
Макаронные изделия отварные с сыром	200.28253	0.00593	0.00510	0.02867	0.13
Хлеб пшеничный 30 гр	65.84828	0.00214	0.00025	0.01411	0.03
Итого:	340.02943	0.01035	0.00816	0.05236	0.26
Всего:	1265.56200	37.54759	36.34897	188.68345	1.38

Меню-раскладка

15- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
-------	------------------------------	-------	------	----------	-------------

Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с	145.84012	0.00395	0.00480	0.01837	0.15
Батон 40 гр	92.85366	0.00300	0.00117	0.02080	0.04
Масло сливочное 5гр	37.85610	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Кофейный напиток с молоком	116.88951	0.00283	0.00282	0.01697	0.2
Итого:	393.43939	0.00981	0.01292	0.05618	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	45.43902	0.00049	0.00010	0.00985	0.1
Итого:	45.43902	0.00049	0.00010	0.00985	0.1
Обед					
Салат картофельный с огурцом 50 гр	47.95622	0.00091	0.00152	0.00694	0.05
Суп из свежей рыбы 180г	111.70707	0.00519	0.00206	0.01464	0.18
Котлета из говядины.	176.76878	0.01265	0.01133	0.00133	0.08
Свекла,тушенная со сметаной 130г .	116.63268	0.00232	0.00524	0.01565	0.13
Напиток из шиповника 180 гр	64.68439	0.00043	0.00000	0.01553	0.18
Хлеб ржаной 30 гр.	69.08902	0.00250	0.00045	0.01580	0.03
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	586.83817	0.02400	0.02060	0.06989	0.655
Полдник					
Суп молочный с крупой 0,120	70.21390	0.00209	0.00273	0.00780	0.12
Чай с сахаром ..	49.87085	0.00000	0.00000	0.01181	0.2
Шанежка с картофелем 70 гр	217.96939	0.00532	0.00628	0.02988	0.07
Хлеб пшеничный 30 гр	68.84927	0.00224	0.00027	0.01475	0.03
Итого:	406.90341	0.00965	0.00927	0.06424	0.42
Всего:	1417.38934	43.93902	42.87963	200.16427	1.57

Меню-раскладка

16- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на концентри	148.88128	0.00492	0.00672	0.01522	0.15
Батон 40 гр	95.09302	0.00308	0.00120	0.02132	0.04
Масло сливочное 5гр	37.83488	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Кофейный напиток на сгущеном молок	112.47279	0.00220	0.00224	0.01789	0.2
Итого:	394.28198	0.01023	0.01429	0.05446	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46.53488	0.00050	0.00010	0.01010	0.1

Итого:	46.53488	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью 180гр	54.29988	0.00086	0.00338	0.00610	0.05
Рассольник со сметаной 180гр	70.85640	0.00130	0.00255	0.00950	0.18
Гуляш из мяса куры .	225.86884	0.01438	0.01471	0.00284	0.08
Картофельное пюре 130г	138.43814	0.00269	0.00405	0.02017	0.13
Напиток из шиповника 180 гр	64.70140	0.00043	0.00000	0.01554	0.18
Хлеб ржаной 40 гр	73.24186	0.00264	0.00048	0.01672	0.04
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	627.40651	0.02230	0.02517	0.07088	0.665
Полдник					
Снежок 100 г	83.86860	0.00260	0.00319	0.01088	0.1
Повидло	54.07849	0.00008	0.00000	0.01401	0.02
Запеканка творожная 100 гр	267.88174	0.01277	0.01650	0.00930	0.1
Хлеб пшеничный 30 гр	70.10581	0.00228	0.00027	0.01503	0.03
Итого:	475.93465	0.01772	0.01996	0.04922	0.25
Всего:	1526.59179	50.75047	59.51779	184.66302	1.41

Меню-раскладка

17- й день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр.	223.58919	0.01179	0.01510	0.00379	0.15
Батон 40 гр	95.09302	0.00308	0.00120	0.02132	0.04
Масло сливочное 5гр	37.83488	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Чай с сахаром ..	49.84291	0.00000	0.00000	0.01181	0.2
Итого:	406.36000	0.01490	0.02043	0.03695	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г, (Фрукт)	46.53488	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Итого:	46.53488	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Щи со сметаной 180г	61.13698	0.00148	0.00250	0.00785	0.18
Тефтели рыбные из горбуши	134.23337	0.01192	0.00443	0.00295	0.08
Рис припущенный с овощами 120 гр	177.27256	0.00326	0.00576	0.02596	0.12
Компот из сухофруктов 180гр	67.87547	0.00044	0.00002	0.01537	0.18
Хлеб ржаной 40 гр	73.24186	0.00264	0.00048	0.01672	0.04
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005

Итого:	513.76023	0.01975	0.01319	0.06885	0.605
Полдник					
Йогурт питьевой 100 г	85.88953	0.00499	0.00319	0.00849	0.1
Каша пшеничная молочная с маслом сл	140.52919	0.00387	0.00379	0.01939	0.12
Хлеб пшеничный 20 гр	46.73721	0.00152	0.00018	0.01002	0.02
Итого:	273.15593	0.01038	0.00717	0.03789	0.24
Всего:	1225.06897	45.53000	40.88663	153.79837	1.34

Меню-раскладка

18- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным	147.69651	0.00404	0.00543	0.01702	0.15
Масло сливочное 5гр	37.83488	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Батон 40 гр	95.09302	0.00308	0.00120	0.02132	0.04
Какао с молоком	113.27349	0.00322	0.00326	0.01600	0.2
Итого:	393.89791	0.01037	0.01402	0.05438	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46.53488	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Итого:	46.53488	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Салат из отварной свеклы с чесноком 5	38.97721	0.00074	0.00170	0.00550	0.05
Суп-пюре картофельный на мясном бул	84.62453	0.00217	0.00252	0.01161	0.18
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад	120.65942	0.01150	0.01005	0.00456	0.08
Греча с овощами 130г	151.80570	0.00377	0.00491	0.02361	0.13
Компот из чернослива и изюма 180 гр	81.99558	0.00029	0.00000	0.01971	0.18
Гренки 30 гр	65.91767	0.00223	0.00038	0.01369	0.03
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	543.98012	0.02071	0.01956	0.07868	0.655
Полдник					
Кефир 150 г	84.87907	0.00419	0.00479	0.00614	0.15
Запеканка из творога с яблоками 120	352.45953	0.01329	0.02333	0.02208	0.12
Сгущеное молоко 15 гр	49.74884	0.00111	0.00131	0.00860	0.015
Хлеб пшеничный 30 гр	70.10581	0.00228	0.00027	0.01503	0.03
Итого:	557.19326	0.02087	0.02970	0.05185	0.315
Всего:	1579.36899	52.44837	63.38453	195.00942	1.465

Меню-раскладка

19- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с масло	110.53244	0.00358	0.00467	0.01149	0.15
Масло сливочное 5гр	37.83488	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Батон 40 гр	95.09302	0.00308	0.00120	0.02132	0.04
Кофейный напиток на молоке	114.26733	0.00280	0.00282	0.01687	0.2
Итого:	357.72767	0.00949	0.01281	0.04972	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г, (Фрукт)	46.53488	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Итого:	46.53488	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Икра кабачковая .	74.67535	0.00121	0.00544	0.00569	0.06
Борщ со сметаной 180гр	90.29709	0.00156	0.00409	0.01093	0.18
Рагу из овощей 130г	96.81907	0.00204	0.00328	0.01413	0.13
Суфле из печени 80 гр	158.97721	0.01828	0.00669	0.00242	0.08
Компот из кураги 180 г	76.16884	0.00053	0.00000	0.01846	0.18
Хлеб ржаной 40 гр	73.24186	0.00264	0.00048	0.01672	0.04
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	570.17942	0.02627	0.01999	0.06836	0.675
Полдник					
Снежок 100 г	83.86860	0.00260	0.00319	0.01088	0.1
Каша ячневая молочная с маслом сливо	133.07558	0.00353	0.00337	0.01991	0.12
Хлеб пшеничный 30 гр	70.10581	0.00228	0.00027	0.01503	0.03
Итого:	287.05000	0.00841	0.00683	0.04582	0.25
Всего:	1254.47422	44.66198	39.73384	173.99860	1.42

Меню-раскладка

20- й день

Блюдо	Энергети- ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, гречневая	139.57593	0.00366	0.00482	0.01833	0.15
Батон 40 гр	95.09302	0.00308	0.00120	0.02132	0.04

Масло сливочное 5гр	37.83488	0.00003	0.00413	0.00004	0.005
Чай с лимоном.	55.34616	0.00004	0.00000	0.01294	0.2
Итого:	327.85000	0.00681	0.01015	0.05263	0.395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46.53488	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Итого:	46.53488	0.00050	0.00010	0.01010	0.1
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морко	54.60884	0.00088	0.00338	0.00618	0.05
Суп из свежей рыбы 180г	118.96372	0.00686	0.00213	0.01356	0.18
Азу 200 гр	295.38535	0.01452	0.01382	0.02185	0.2
Компот из яблок 180г	56.24349	0.00007	0.00006	0.01331	0.18
Хлеб ржаной 40 гр	73.24186	0.00264	0.00048	0.01672	0.04
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005
Итого:	598.44326	0.02496	0.01987	0.07163	0.655
Полдник					
Рис в молоке со сливочным маслом 130	103.66872	0.00320	0.00408	0.01195	0.13
Чай с сахаром ..	49.84291	0.00000	0.00000	0.01181	0.2
Ватрушка со сметаной 70 гр	302.11988	0.00693	0.01081	0.03663	0.07
Хлеб пшеничный 20 гр	46.73721	0.00152	0.00018	0.01002	0.02
Итого:	502.36872	0.01165	0.01507	0.07041	0.42
Всего:	1461.67943	43.91744	45.19419	204.76221	1.57

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730189

Владелец Ахметова Анна Рахимьяновна

Действителен с 28.06.2024 по 28.06.2025