

УТВЕРЖДАЮ:

Муниципальное автономное
дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 326
620073 г. Екатеринбург,
Ул. Крестинского, 39а
Тел. 218-35-08

Новикова

Новикова И.А.

01 января 2018г.



Примерное 20 дневное меню

для детей с дневным пребыванием в МАДОУ 10,5 часов
от 3 до 7 лет

ВНУ
М.В.М.
СТ

1.ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	162,27863	5,33870	8,32569	18,98463	200,000
Батон с маслом 40/6 гр	126,00820	3,11000	6,15000	21,36797	46,000
Кофейный напиток на сгущеном молоке	101,53112	2,21724	2,26106	18,00293	200,000
Итого:	389,81795	10,66594	16,73675	58,35553	446,000
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	35,96927	0,35203	0,35203	10,38398	100,000
Итого:	35,96927	0,35203	0,35203	10,38398	100,000
Обед					
Огурец консервированный 60 гр	6,41502	0,40805	0,04772	1,23447	60,000
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	75,72571	1,70293	2,59659	12,30764	200,000
Жаркое по-домашнему с мясом кури.	506,01088	28,92789	30,86789	29,21691	230,000
Напиток из шиповника	68,19395	0,31959	0,00000	18,17455	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,26732	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 15 гр	31,43854	1,14000	0,13504	7,51504	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	737,96752	34,50318	34,03439	81,23243	740,000
15:00					
Кефир 150 г	75,45249	4,15634	4,75008	6,08610	150,000
Итого:	75,45249	4,15634	4,75008	6,08610	150,000
Полдник					
Сгущенное молоко 20 гр	58,98146	1,47431	1,74057	11,46699	20,000
Запеканка творожная 140 гр	348,54556	18,25138	24,06333	13,44650	140,000
Чай 200 гр.	34,38732	0,00000	0,00000	9,08179	200,000
Итого:	441,91434	19,72569	25,80390	33,99528	360,000
Всего:	1 681,12157	69,40318	81,67715	190,05332	2 846,000

2. ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Суп молочный с крупой	142,40593	4,18301	6,41343	17,79413	200,000
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	145,51653	5,25783	7,54406	21,36000	54,000
Чай с лимоном.	49,58333	0,04231	0,00441	12,93748	200,000
Итого:	337,50579	9,48315	13,96190	52,09161	454,000
Второй завтрак					
Груша 80 гр	34,07664	0,32000	0,24000	8,24000	80,000
Итого:	34,07664	0,32000	0,24000	8,24000	80,000
Обед					
Помидор порционный.	14,75780	0,77881	0,14161	3,54000	60,000
Уха рыбацкая 0,200	100,03286	6,82769	2,31923	11,03678	200,000
Сосиски отварные 50 гр	180,80559	7,75503	15,77399	1,09203	75,000
Капуста тушеная .	98,57253	2,93224	4,82594	13,91979	150,000
Компот из изюма	68,39799	0,16923	0,00000	18,37657	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,21175	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,87077	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Томатная паста	1,78200	0,09021	0,00000	0,36580	2,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	555,43129	22,05321	23,60077	70,89097	792,000
15:00					
Йогурт питьевой 150 г	115,40266	7,48797	4,79231	12,72958	150,000
Итого:	115,40266	7,48797	4,79231	12,72958	150,000
Полдник					
Чай 180 гр,	30,91368	0,00000	0,00000	8,17364	180,000
Шанежка с картофелем*1	192,96957	5,06329	7,05434	27,74028	80,000
Зефир 50 гр	137,75664	0,40000	0,00000	39,25000	50,000
Итого:	361,63989	5,46329	7,05434	75,16392	310,000
Всего:	1 404,05627	44,80762	49,64932	219,11608	1 786,000

3.СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200гр	209,77875	6,44847	6,31840	31,28938	200,000
Батон с маслом 40/5	145,50325	5,25778	7,54403	21,36000	54,000
Какао с молоком	101,45819	3,21854	3,26479	15,99688	200,000
Итого:	456,74019	14,92479	17,12722	68,64626	454,000
Второй завтрак					
Банан 125 гр	70,78281	1,31250	0,08750	19,07500	125,000
Сок фруктовый 100г	41,68750	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	112,47031	1,81250	0,18750	29,17500	225,000
Обед					
Салат из свеклы с черносливом	56,35425	0,93403	2,15840	10,22549	60,000
Суп фасолевый	97,56381	1,72597	4,89556	12,58417	200,000
Голубцы ленивые в молочном соусе.	247,47525	19,51965	19,15486	17,57285	230,000
Компот из яблок	55,98875	0,07278	0,06813	14,79340	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,20938	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,86875	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	548,46019	25,75243	26,81695	77,73591	795,000
15:00					
Ацидофилин 150 г	67,50000	4,20000	3,75000	6,00000	150,000
Итого:	67,50000	4,20000	3,75000	6,00000	150,000
Полдник					
Запеканка из творога с морковью .	353,31063	17,61118	29,84792	12,87667	150,000
Сгущенное молоко 20 гр	58,98000	1,47431	1,74056	11,46701	20,000
Чай 200 гр,	34,34688	0,00000	0,00000	9,08181	200,000
Итого:	446,63751	19,08549	31,58848	33,42549	370,000
Всего:	1 631,80820	65,77521	79,47015	214,98266	1 994,000

4.ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр.	200,05852	11,76986	15,08007	3,78621	150,000
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	145,51200	5,25786	7,54407	21,36000	54,000
Чай с сахаром	34,34524	0,00000	0,00000	9,08179	200,000
Итого:	379,91576	17,02772	22,62414	34,22800	404,000
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	25,44828	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Сок фруктовый 100г	41,68552	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	67,13380	1,13000	0,24000	17,31000	200,000
Обед					
Зеленый горошек 60 гр	21,51807	1,72324	0,10407	3,49786	60,000
Суп геркулесовый на мясном бульоне	73,71857	1,84579	2,35048	12,99903	200,000
Шницель из говядины.	186,19225	13,34572	13,12434	3,54497	80,000
Свекла, тушенная со сметаной.	104,07786	2,41110	4,65083	17,36283	150,000
Компот из сухофруктов.	67,56679	0,48883	0,02641	17,08255	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,20703	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,86676	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	544,14733	23,31468	20,79613	77,04724	795,000
15:00					
Снежок 150 г	112,67336	3,89379	4,79234	16,32386	150,000
Итого:	112,67336	3,89379	4,79234	16,32386	150,000
Полдник					
Картофель в молоке	121,49752	3,22890	3,82531	19,73517	150,000
Чай с сахаром	44,64881	0,00000	0,00000	11,80634	200,000
Пряник 40 гр	126,86897	1,92000	1,12000	31,08000	40,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,86676	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	334,88206	6,66890	5,12531	72,64151	410,000
Всего:	1 438,75231	52,03509	53,57792	217,55061	1 959,000

5.ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша манная молочная со сливоч. маслом	160,46910	4,72350	6,76279	21,50057	200,000
Батон с повидлом (джемом)	131,33700	3,15679	1,20000	34,66400	60,000
Кофейный напиток на молоке	76,96074	1,48743	1,40800	14,72743	200,000
Итого:	368,76684	9,36772	9,37079	70,89200	460,000
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	35,92929	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Итого:	35,92929	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Обед					
Икра кабачковая .	66,89957	1,20957	5,44321	5,68514	60,000
Щи с мясом со сметаной.	102,57506	5,71179	6,12864	7,23643	200,000
Тефтели рыбные	130,31421	12,26321	4,46043	5,21329	80,000
Рис припущенный с овощами .	196,02990	3,98614	7,19436	31,78636	150,000
Кисель из брусники.	76,72500	0,19364	0,00529	19,80086	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,21907	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,87700	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Томатная паста	1,78200	0,09021	0,00000	0,36579	2,000
Итого:	665,42181	26,95456	23,77193	92,64787	797,000
15:00					
Кефир 150 г	76,03920	4,19329	4,79229	6,14014	150,000
Итого:	76,03920	4,19329	4,79229	6,14014	150,000
Полдник					
Чай с сахаром	44,65974	0,00000	0,00000	11,80636	200,000
Ватрушка со сметаной	301,32090	7,95900	11,45507	41,90000	80,000
Итого:	345,98064	7,95900	11,45507	53,70636	280,000
Всего:	1 492,13778	48,82657	49,74208	233,77037	1 787,000

6. ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на концентр.молоке со сливочным маслом	165,09046	5,31566	8,30014	19,86266	200,000
Батон с маслом	119,08699	3,10503	5,32503	21,36000	45,000
Кофейный напиток на сгущеном молоке	100,76173	2,20189	2,24399	17,88692	200,000
Итого:	384,93918	10,62258	15,86916	59,10958	445,000
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	35,92322	0,35203	0,35203	10,38399	100,000
Сок фруктовый 100г	41,68951	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	77,61273	0,85203	0,45203	20,48399	200,000
Обед					
Огурец консервированный 60 гр	7,07727	0,45119	0,05280	1,36503	60,000
Суп гороховый со сметаной	102,13748	4,02000	3,05713	15,81091	200,000
Котлета из мяса куры.	126,03581	14,52455	4,89797	6,35587	80,000
Картофель и овощи тушеные в соусе (90гр-ясли, 150гр-сад)	149,70411	3,05259	6,10203	21,92378	150,000
Компот из сухофруктов.	67,57326	0,48881	0,02643	17,08252	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,21175	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,87077	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	543,61045	26,03714	14,67636	85,09811	795,000
15:00					
Кефир 150 г	76,02999	4,19329	4,79231	6,14014	150,000
Итого:	76,02999	4,19329	4,79231	6,14014	150,000
Полдник					
Сгущенное молоко 20 гр	58,96951	1,47434	1,74056	11,46699	20,000
Пудинг творожный с изюмом запеченный 130 гр.	274,79278	13,06427	17,55615	15,93070	130,000
Чай 180 гр,	30,91368	0,00000	0,00000	8,17364	180,000
Итого:	364,67597	14,53861	19,29671	35,57133	330,000
Всего:	1 446,86832	56,24365	55,08657	206,40315	1 920,000

7.ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	160,11309	9,44078	12,08511	3,03035	120,000
Батон с повидлом (джемом)	128,71596	3,15681	1,20000	33,99199	60,000
Сыр 7 гр	20,55830	1,67440	1,72589	0,00000	7,000
Чай с сахаром	34,35191	0,00000	0,00000	9,08177	200,000
Итого:	343,73926	14,27199	15,01100	46,10411	387,000
Второй завтрак					
Банан 110 гр	62,30189	1,15504	0,07702	16,78603	110,000
Итого:	62,30189	1,15504	0,07702	16,78603	110,000
Обед					
Огурец свежий порционный 60 гр	7,61362	0,47943	0,05993	2,27716	60,000
Свекольник с мясом со сметаной.	127,67247	6,02851	6,18993	13,91560	200,000
Соус сметанный 50 гр	47,67574	0,58986	4,04362	1,97695	50,000
Биточки рыбные	165,63657	16,91199	7,52723	7,92745	90,000
Пюре розовое.	115,94751	2,79085	4,04709	18,35702	150,000
Компот из яблок	55,99736	0,07277	0,06816	14,79340	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,21660	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,87489	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	611,63476	30,37341	22,47596	81,80758	805,000
15:00					
Йогурт питьевой 150 г	115,41191	7,48801	4,79234	12,72957	150,000
Итого:	115,41191	7,48801	4,79234	12,72957	150,000
Полдник					
Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	191,85894	5,79312	7,29695	27,32567	200,000
Чай с лимоном	49,58821	0,04227	0,00440	12,93752	200,000
Хлеб ржаной 15 гр	24,60830	0,99000	0,18000	6,27000	15,000
Мармелад 20 гр	53,11404	0,08000	0,00000	15,32000	20,000
Итого:	319,16949	6,90539	7,48135	61,85319	435,000
Всего:	1 452,25731	60,19384	49,83767	219,28048	1 887,000

8.СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша рисовая молочная со слив. маслом	135,93932	3,03149	5,58716	19,58865	200,000
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	145,52119	5,25780	7,54404	21,36000	54,000
Какао с молоком ..	81,73762	2,22596	2,02404	14,25241	200,000
Итого:	363,19813	10,51525	15,15524	55,20106	454,000
Второй завтрак					
Груша 100 гр	38,37000	0,36000	0,27000	9,27000	100,000
Сок фруктовый 100г	41,69362	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	80,06362	0,86000	0,37000	19,37000	200,000
Обед					
Помидор порционный.	14,76013	0,77879	0,14163	3,54000	60,000
Суп-лапша	118,05396	2,46475	4,23773	18,53241	250,000
Бигус с мясом.	343,08772	22,87695	22,02163	17,00376	230,000
Компот из чернослива и изюма	70,93353	0,19270	0,00000	18,98447	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,21660	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,87489	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	637,92683	29,81319	26,94099	80,62064	795,000
15:00					
Ацидофилин 150 г	67,50000	4,20000	3,75000	6,00000	150,000
Итого:	67,50000	4,20000	3,75000	6,00000	150,000
Полдник					
Чай с сахаром	44,65749	0,00000	0,00000	11,80631	200,000
Ватрушка с повидлом	261,75191	5,30057	6,83227	46,12191	90,000
Итого:	306,40940	5,30057	6,83227	57,92822	290,000
Всего:	1 455,09798	50,68901	53,04850	219,11992	1 889,000

9.ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	163,13277	4,66712	6,81555	22,11747	200,000
Батон с сыром 40/9 гр	145,49893	5,25781	7,54404	21,36000	54,000
Кофейный напиток с молоком	104,99727	2,80342	2,81603	16,86596	200,000
Итого:	413,62897	12,72835	17,17562	60,34343	454,000
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	25,44658	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Итого:	25,44658	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Обед					
Зеленый горошек 60 гр	21,51616	1,72322	0,10411	3,49788	60,000
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	52,66054	1,26034	2,75171	6,65007	200,000
Фрикадельки мясные паровые	197,85193	14,56342	13,81158	3,65452	80,000
Свекла, тушенная со сметаной	113,36116	2,54274	5,53082	17,50842	150,000
Компот из кураги	69,28533	0,48877	0,00000	18,71144	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,20473	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,86479	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	545,74464	24,07849	22,73822	72,58233	745,000
15:00					
Кефир 150 г	76,01770	4,19329	4,79233	6,14014	150,000
Итого:	76,01770	4,19329	4,79233	6,14014	150,000
Полдник					
Сгущенное молоко 40 гр	118,79014	2,94863	3,48103	22,93404	40,000
Суфле творожное..	364,91264	19,65596	24,14103	15,91568	150,000
Чай с сахаром	34,34363	0,00000	0,00000	9,08178	200,000
Итого:	518,04641	22,60459	27,62206	47,93150	390,000
Всего:	1 578,88430	64,23472	72,46823	194,20740	1 839,000

10.ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша вязкая кукурузная молочная с маслом	180,85660	4,73763	6,85081	26,13059	200,000
Батон с маслом 40/6 гр	125,91787	3,11000	6,15000	21,36800	46,000
Чай с молоком	61,10933	1,31600	1,40800	11,22030	200,000
Итого:	367,88380	9,16363	14,40881	58,71889	446,000
Второй завтрак					
Яблоко 110 гр.	39,53400	0,38719	0,38719	11,42237	110,000
Итого:	39,53400	0,38719	0,38719	11,42237	110,000
Обед					
Кукуруза консервированная 60гр	53,35773	1,40437	0,26296	11,14822	60,000
Суп картофельный с мясом.	110,13720	5,50896	5,34600	10,72852	200,000
Печень по-строгановски 70 гр.	144,00307	9,30859	10,83044	1,91726	70,000
Греча с овощами.	157,01640	4,35193	5,66148	27,23770	150,000
Компот из сухофруктов.	67,60107	0,48881	0,02637	17,08252	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,23200	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,88800	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	623,23547	24,56266	22,66725	90,67422	735,000
15:00					
Снежок 160 г	120,68200	4,16830	5,13022	17,47489	160,000
Итого:	120,68200	4,16830	5,13022	17,47489	160,000
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом	118,78980	4,29681	5,60422	13,79119	180,000
Чай с сахаром	44,67147	0,00000	0,00000	11,80637	200,000
Печенье 20 гр	83,05067	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,88800	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	288,39994	7,89681	6,82422	50,97756	420,000
Всего:	1 439,73521	46,17859	49,41769	229,26793	1 871,000

11.ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	188,60984	5,95020	7,93500	23,67095	200,000
Батон с маслом 40/6 гр	125,83654	3,11000	6,15000	21,36797	46,000
Кофейный напиток на сгущеном молоке	100,73809	2,20189	2,24399	17,88689	200,000
Итого:	415,18447	11,26209	16,32899	62,92581	446,000
Второй завтрак					
Банан 120 гр	67,93346	1,26000	0,08399	18,31203	120,000
Итого:	67,93346	1,26000	0,08399	18,31203	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом	54,82314	0,88601	2,78128	6,88196	60,000
Суп гороховый с мясом со сметаной.	142,02036	8,00966	6,40318	14,06588	200,000
Котлета из мяса кури.	119,64898	15,38074	3,94216	6,20953	80,000
Капуста тушеная.	98,54830	2,93209	4,82588	13,91980	150,000
Напиток из шиповника	68,10105	0,31959	0,00000	18,17453	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,20020	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,86095	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	574,20298	31,02809	18,49250	81,81170	745,000
15:00					
Кефир 150 г	76,00865	4,19331	4,79230	6,14014	150,000
Итого:	76,00865	4,19331	4,79230	6,14014	150,000
Полдник					
Сгущеное молоко 15 гр	44,23135	1,10595	1,30561	8,60162	15,000
Запеканка творожная 130 гр	311,82872	16,73304	20,95378	13,10865	130,000
Чай с сахаром	44,64261	0,00000	0,00000	11,80635	200,000
Итого:	400,70268	17,83899	22,25939	33,51662	345,000
Всего:	1 534,03224	65,58248	61,95717	202,70630	1 806,000

12.ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	159,95687	9,43154	12,07727	3,02986	120,000
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	145,51653	5,25783	7,54406	21,36000	54,000
Чай с лимоном.	49,58333	0,04231	0,00441	12,93748	200,000
Итого:	355,05673	14,73168	19,62574	37,32734	374,000
Второй завтрак					
Груша 100 гр	38,36580	0,36000	0,27000	9,27000	100,000
Сок фруктовый 100г	41,68951	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	80,05531	0,86000	0,37000	19,37000	200,000
Обед					
Огурец свежий порционный 60 гр	7,61287	0,47937	0,05993	2,27713	60,000
Борщ с мясом со сметаной	88,76524	3,87336	5,97692	8,88937	200,000
Тефтели рыбные.	114,10540	10,73685	3,90783	4,56776	70,000
Соус сметанный 50 гр	47,67105	0,58986	4,04364	1,97692	50,000
Картофельное пюре .	168,85800	4,09832	4,36483	30,13601	150,000
Компот из сухофруктов.	67,57326	0,48881	0,02643	17,08252	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,21175	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,87077	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	585,66834	23,76657	18,91958	87,48971	785,000
15:00					
Йогурт питьевой 150 г	115,40266	7,48797	4,79231	12,72958	150,000
Итого:	115,40266	7,48797	4,79231	12,72958	150,000
Полдник					
Сосиски отварные 60 гр	144,64448	6,20399	12,61923	0,87357	60,000
Чай 200 гр,	34,34853	0,00000	0,00000	9,08182	200,000
Тесто дрожжевое сдобное 50 гр	146,68666	4,36021	4,01636	23,62385	50,000
Итого:	325,67967	10,56420	16,63559	33,57924	310,000
Всего:	1 461,86271	57,41042	60,34322	190,49587	1 819,000

13.СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	156,34033	4,85511	7,67800	20,11733	200,000
Батон с джемом 40/20 гр	145,58293	5,25785	7,54407	21,36000	54,000
Какао с молоком	101,50513	3,21859	3,26481	15,99681	200,000
Итого:	403,42839	13,33155	18,48688	57,47414	454,000
Второй завтрак					
Апельсин 105 гр	38,08000	0,94504	0,21000	10,81504	105,000
Итого:	38,08000	0,94504	0,21000	10,81504	105,000
Обед					
Помидор порционный.	14,76447	0,77881	0,14163	3,54000	60,000
Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне 250гр	104,06353	2,76904	5,05778	13,29696	250,000
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	107,69033	11,49844	10,05141	4,51674	80,000
Макаронные изделия отварные с овощами.	173,98320	4,25859	5,05467	29,35881	150,000
Кисель из брусники.	76,72500	0,19363	0,00526	19,80081	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,23200	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,88800	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	568,34653	22,99851	20,85075	93,07332	795,000
15:00					
Ацидофилин 150 г	67,50000	4,20000	3,75000	6,00000	150,000
Итого:	67,50000	4,20000	3,75000	6,00000	150,000
Полдник					
Пудинг из творога с морковью 150 гр	344,51200	14,65148	21,28533	23,81126	150,000
Сгущенное молоко 20 гр	58,96533	1,47430	1,74052	11,46704	20,000
Чай с сахаром	34,36267	0,00000	0,00000	9,08178	200,000
Итого:	437,84000	16,12578	23,02585	44,36008	370,000
Всего:	1 515,19492	57,60088	66,32348	211,72258	1 874,000

14.ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180,59308	5,98314	7,99482	24,90394	200,000
Батон с маслом, сыром 40/6/9 гр	152,33518	5,26277	8,36905	21,36803	55,000
Чай с сахаром ..	44,66667	0,00000	0,00000	11,80635	200,000
Итого:	377,59493	11,24591	16,36387	58,07832	455,000
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	35,93562	0,35197	0,35197	10,38401	100,000
Сок фруктовый 100г	41,70219	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	77,63781	0,85197	0,45197	20,48401	200,000
Обед					
Суп фасолевый	97,59869	1,72599	4,89547	12,58423	200,000
Сельдь 60 гр	80,00507	10,26613	5,13307	0,00000	60,000
Азу	399,30780	24,82912	23,42292	23,33131	230,000
Компот из изюма	68,41879	0,16920	0,00000	18,37657	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,22672	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,88350	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	736,44057	40,49044	33,99146	76,85211	745,000
15:00					
Кефир 150 г	76,05250	4,19328	4,79234	6,14015	150,000
Итого:	76,05250	4,19328	4,79234	6,14015	150,000
Полдник					
Рис в молоке со сливочным маслом.	107,16195	3,68949	4,70620	13,78650	180,000
Чай 180 гр,	30,92308	0,00000	0,00000	8,17365	180,000
Мармелад 30 гр	79,68745	0,12000	0,00000	22,98000	30,000
Хлеб пшеничный 10 гр	20,94175	0,76000	0,09000	5,01000	10,000
Итого:	238,71423	4,56949	4,79620	49,95015	400,000
Всего:	1 506,44004	61,35109	60,39584	211,50474	1950,000

15.ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	176,97569	5,38155	7,28379	22,68362	200,000
Батон с маслом 45/8	150,31575	3,50500	7,95000	24,04897	50,000
Кофейный напиток с молоком	105,18199	2,80345	2,81603	16,86595	200,000
Итого:	432,47343	11,69000	18,04982	63,59854	450,000
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	25,51034	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Сок фруктовый 100г	41,75690	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	67,26724	1,13000	0,24000	17,31000	200,000
Обед					
Кукуруза консервированная 60гр	53,46745	1,40440	0,26293	11,14819	60,000
Суп рыбный с крупой ..	151,60097	10,50810	3,32853	21,65267	250,000
Фрикадельки мясные паровые	198,20002	14,56353	13,81164	3,65448	80,000
Свекла, тушенная со сметаной	113,56060	2,54276	5,53078	17,50836	150,000
Компот из яблок	56,08412	0,07276	0,06819	14,79336	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,29129	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,93845	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	664,14290	32,59155	23,54207	91,31706	795,000
15:00					
Снежок 150 г	112,87428	3,89379	4,79233	16,32388	150,000
Итого:	112,87428	3,89379	4,79233	16,32388	150,000
Полдник					
Суп молочный с овощами 0,200	119,24255	4,23905	4,82491	16,28414	200,000
Чай с молоком	61,18293	1,31603	1,40802	11,22034	200,000
Печенье 20 гр	83,15069	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Гренки 20 гр	50,32614	1,71457	0,19909	10,94181	20,000
Итого:	313,90231	9,34965	7,46302	53,80629	440,000
Всего:	1 590,66016	58,65499	54,08724	242,35577	2 035,000

16.ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша вязкая ячневая на концентрированном молоке с маслом	189,44063	5,72933	7,64100	25,29800	200,000
Батон с маслом	119,24550	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Кофейный напиток на сгущенном молоке	151,53953	2,49742	2,61800	30,22925	200,000
Итого:	460,22566	11,33175	15,58400	76,88725	445,000
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	35,97750	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Итого:	35,97750	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Обед					
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	58,71863	0,67700	4,08500	7,73292	60,000
Суп картофельный	93,99833	1,60892	4,19758	13,22092	200,000
Плов из отварной куры.	328,56870	23,03858	10,96483	38,38575	230,000
Компот из кураги и изюма 200 гр	71,71973	0,31208	0,00000	19,24917	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,27725	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,92650	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	644,20914	29,13658	19,78741	101,14876	745,000
15:00					
Кефир 150 г	76,13340	4,19325	4,79233	6,14017	150,000
Итого:	76,13340	4,19325	4,79233	6,14017	150,000
Полдник					
Лапшевник с творогом 150	312,02655	10,46375	13,28717	38,73042	150,000
Сгущенное молоко 20 гр	58,96800	1,47433	1,74050	11,46700	20,000
Чай с сахаром	44,71253	0,00000	0,00000	11,80633	200,000
Итого:	415,70708	11,93808	15,02767	62,00375	370,000
Всего:	1 632,25278	56,95166	55,54341	256,56393	1 810,000~

17.ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом	158,10211	4,81752	7,15000	21,60793	200,000
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	145,70717	5,25785	7,54405	21,36000	54,000
Чай с сахаром	44,70947	0,00000	0,00000	11,80636	200,000
Итого:	348,51875	10,07537	14,69405	54,77429	454,000
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	25,49752	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Сок фруктовый 100г	41,74215	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	67,23967	1,13000	0,24000	17,31000	200,000
Обед					
Помидор порционный.	14,77740	0,77876	0,14157	3,54000	60,000
Щи из свежей капусты со сметаной 250гр	47,38136	1,07223	2,72769	5,40893	250,000
Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски .	408,52264	28,55132	16,48661	37,67934	230,000
Компот из сухофруктов.	67,65858	0,48876	0,02636	17,08256	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,27388	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,92364	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	629,53750	34,39107	19,92223	86,27083	795,000
15:00					
Йогурт питьевой 150 г	115,55293	7,48802	4,79231	12,72959	150,000
Итого:	115,55293	7,48802	4,79231	12,72959	150,000
Полдник					
Чай с лимоном.	46,20674	0,04231	0,00438	12,02934	200,000
Пирожки печенье из дрожжевого теста с курагой 80 гр	195,50157	6,14083	3,25950	38,52174	80,000
Итого:	241,70831	6,18314	3,26388	50,55108	280,000
Всего:	1 402,55716	59,26760	42,91247	221,63579	1 879,000

18.СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	160,44691	9,41692	12,06500	3,02900	120,000
Батон с сыром 40/9	147,99510	5,44433	7,73633	21,36000	51,000
Какао с молоком	101,60198	3,21858	3,26483	15,99692	200,000
Итого:	410,04399	18,07983	23,06616	40,38592	371,000
Второй завтрак					
Банан 90 гр	51,06375	0,94500	0,06300	13,73400	90,000
Сок фруктовый 100г	41,74500	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	92,80875	1,44500	0,16300	23,83400	190,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	72,24915	1,43817	3,69950	8,57383	60,000
Суп крестьянский со сметаной	87,85455	1,81475	4,49067	11,52850	200,000
Бигус с мясом.	343,54988	22,87692	22,02158	17,00383	230,000
Напиток из шиповника	68,20770	0,31958	0,00000	18,17450	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,27725	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	41,92650	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,050
Итого:	663,06503	29,94942	30,75175	77,84066	745,000
15:00					
Ацидофилин 150 г	67,50000	4,20000	3,75000	6,00000	150,000
Итого:	67,50000	4,20000	3,75000	6,00000	150,000
Полдник					
Каша кукурузная молочная с маслом 180 г	165,73500	4,34750	6,79800	22,71817	180,000
Чай 180 гр,	30,95483	0,00000	0,00000	8,17358	180,000
Пряник 50 гр	157,50000	2,40000	1,40000	38,85000	50,000
Хлеб ржаной 20 гр	32,85150	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Итого:	387,04133	8,06750	8,43800	78,10175	430,000
Всего:	1 620,45910	61,74175	66,16891	226,16233	1 886,000

19. ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	156,17820	4,85516	7,67803	20,11732	200,000
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	145,42670	5,25783	7,54408	21,36000	54,000
Кофейный напиток с молоком	104,94722	2,80344	2,81599	16,86599	200,000
Итого:	406,55212	12,91643	18,03810	58,34331	454,000
Второй завтрак					
Груша 105 гр	40,25775	0,37803	0,28350	9,73350	105,000
Сок фруктовый 100г	41,66369	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	81,92144	0,87803	0,38350	19,83350	205,000
Обед					
Огурец свежий порционный 60 гр	7,60735	0,47943	0,05994	2,27713	60,000
Свекольник с мясом со сметаной.	127,57930	6,02860	6,18987	13,91561	200,000
Тефтели рыбные	130,41780	12,28344	4,47764	5,21446	80,000
Макаронные изделия отварные с овощами.	173,80255	4,25854	5,05471	29,35879	150,000
Кисель из брусники.	76,72500	0,19369	0,00529	19,80083	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,18127	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 15 гр	31,38363	1,14000	0,13503	7,51503	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
Итого:	596,69690	26,36370	16,28248	90,62185	790,000
15:00					
Снежок 150 г	112,61144	3,89376	4,79229	16,32382	150,000
Итого:	112,61144	3,89376	4,79229	16,32382	150,000
Полдник					
Сгущенное молоко 20 гр	58,97580	1,47433	1,74051	11,46701	20,000
Запеканка творожная..	370,72685	19,42643	25,62503	14,37803	150,000
Чай с сахаром	44,62544	0,00000	0,00000	11,80637	200,000
Итого:	474,32809	20,90076	27,36554	37,65141	370,000
Всего:	1 672,10999	64,95268	66,86191	222,77389	1 969,000

20.ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	153,13564	4,04200	5,76400	21,57335	200,000
Батон с маслом	139,34926	3,12000	7,80000	21,38400	48,000
Чай с сахаром	44,62908	0,00000	0,00000	11,80632	200,000
Итого:	349,08085	9,77826	13,80116	54,73967	454,000
Второй завтрак					
Мандарины 100 гр	25,52865	0,59200	0,14800	5,55000	100,000
Сок фруктовый 100г	41,66710	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	67,19575	1,09200	0,24800	15,65000	200,000
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	42,11646	0,78000	2,45761	6,77761	60,000
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	123,55397	5,29419	5,60665	13,94974	200,000
Печень по-строгановски 80 гр.	164,39824	10,63748	12,37845	2,18942	80,000
Картофельное пюре.	130,54825	2,97923	3,94735	22,01232	150,000
Компот из чернослива	67,79055	0,19458	0,00000	18,08716	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	49,18529	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 15 гр	31,38619	1,14000	0,13503	7,51503	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	50,000
Итого:	608,97895	23,00548	24,88509	83,07128	790,000
15:00					
Кефир 160 г	81,05295	4,47284	5,11181	6,54948	160,000
Итого:	81,05295	4,47284	5,11181	6,54948	160,000
Полдник					
Суп молочный с крупой	142,32937	4,18303	6,41348	17,79413	200,000
Чай с молоком	87,65617	2,76361	2,95677	13,57265	200,000
Хлеб ржаной 20 гр	32,79019	1,32000	0,24000	8,36000	20,000
Итого:	262,77573	8,26664	9,61025	39,72678	420,000
Всего:	1 369,08423	46,61522	53,65631	199,73721	2 024,000