

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 102
620072, г. Екатеринбург, ул. Сыромотова, 14 а, тел/факс: 347-05-81, 347-62-60
<http://102.tvoyasadik.ru/> электронная почта: mdou102@eduekb.ru

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ - детский сад
комбинированного вида № 102


И.Ф. Гайнуллина

приказ № 9 от 01.09.2023

Двадцати дневное безмолочное меню на осенне-зимний период для детей в возрасте 2 - 7
лет с 10,5 часовым пребыванием в МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 102

1-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамины С	№ Т/к
Второй завтрак								
Сок	83,3172	0,0009	0,00018	0,01818	0,15	0,15	4	20/10
Итого:	83,3172	0,0009	0,00018	0,01818	0,15	0,15		
Завтрак								
Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	190,33893	0,00100	0,00234	0,01443	0,2	0,15	0,4	2021/16
Чай	94,68121	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	0,15	0	10/10
Хлеб с джемом	98,13926	0,00189	0,00485	0,01294	0,045	0,045	0,1	035/11
Итого:	362,18289	0,00976	0,01383	0,04937	0,425	0,425		
Обед								
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	238,67114	0,01490	0,01511	0,00460	0,08	0,06	0	14/8
Компот из сухофруктов	95,46980	0,00087	0,00005	0,02136	0,2	0,15	50,16	6/10
Суп гороховый	86,05805	0,00172	0,00357	0,00987	0,2	0,15	8,2	H086
Картофель отварной	71,99999	0,00144	0,00270	0,01195	0,15	0,1	5,8	63/5/14
Хлеб ржаной	72,88591	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,02	0	003
Хлеб пшеничный	46,51007	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	650,63678	0,02509	0,02309	0,08452	0,69	0,5		
Полдник								
Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	64,15094	0,00100	0,00343	0,00803	0,05	0,05	2,6	4/1
Чай	34,33893	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15	0	10/10
Хлеб	46,31544	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,02	0	184
Сдоба обыкновенная	312,33993	0,00553	0,00400	0,03378	0,06	0,06	0	8/12
Итого:	458,14523	0,00808	0,00803	0,06065	0,31	0,28		
Всего:	1462,77011	53,97584	54,02450	229,79248	1,525	1,3		

2-ой день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамин С	№ Т/к
Второй завтрак								
Сок	83,31750	0,00090	0,00018	0,01818	0,15	0,15	4	20/10
Итого:	83,31750	0,00090	0,00018	0,01818	0,15	0,15		
Завтрак								
Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	169,26906	0,0216	0,00234	0,01443	0,2	0,15	0,4	2021/8/4/ 4
Чай	34,33895	0,0000	0,0000	0,00817	0,2	0,15	0	10/10
Хлеб с джемом	106,1399	0,00189	0,00492	0,01425	0,045	0,045	0,1	035/11
Итого:	309,98844	0,0097	0,01657	0,06028	0,445	0,345		
Обед								
Помидор порционный	6,80513	0,00032	0,00006	0,00147	0,03	0,015	12,5	098
Компот из кураги и изюма	110,78594	0,00073	0,00000	0,02717	0,2	0,15	50,1	4/10
Борщ	101,12663	0,00177	0,00455	0,01239	0,2	0,15	8,6	2/2
Плов из мяса кур	388,10931	0,01936	0,01808	0,02967	0,2	0,18	1,5	4/9
Хлеб ржаной	45,53281	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	0,02	0	002
Хлеб пшеничный	58,11094	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	0,02	0	050
Итого:	710,47075	0,02573	0,02321	0,09367	0,68	0,535		
Полдник								
Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	89,06925	0,0203	0,0276	0,01435	0,15	0,13	0,3	2021/2/5
Печенье	284,96000	0,00147	0,00174	0,01147	0,01	0,05	0,05	2021/9/8- 1
Чай	34,32319	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15	0	10/10
Хлеб	47,29375	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,02	0	184
Итого:	491,64619	0,01959	0,02274	0,04435	0,37	0,37		
Всего:	1616,40533	57,6327 5	52,69956	226,47344	1,655	1,31		

3-ий день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамин С	№ Т/к
Второй завтрак								
Сок	83,3175	0,0009	0,00018	0,01818	0,15	0,15	4	20/10
Итого:	83,3175	0,0009	0,00018	0,001818	0,15	0,15		
Завтрак								
Каша ячневая безмолочная с растительным маслом	183,25885	0,003760	0,00401	0,02425	0,2	0,15	0,4	2021/15/4
Чай	40,33893	0,00000	0,00000	0,00817	0,2	0,15	0	10/10
Хлеб	74,79045	0,00090	0,00446	0,00606	0,045	0,045	0	062-1
Итого:	295,68866	0,00842	0,01300	0,04304	0,425	0,345		
Обед								
Биточки(котлеты) рыбные	171,47465	0,01984	0,00223	0,00654	0,08	0,06	0,5	9/7
Компот из сухофруктов и шиповника	81,01274	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	0,15	63,1	7/10
Суп из овощей со сметаной	103,10656	0,00169	0,00546	0,00994	0,2	0,15	6,8	14/2
Картофель отварной	154,79490	0,00305	0,00466	0,02279	0,15	0,13	10,7	63с-1
Хлеб ржаной	45,53822	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	0,02	0	002
Хлеб пшеничный	46,49427	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	604,42134	0,02828	0,01286	0,07817	0,675	0,53		
Полдник								
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас	84,43866	0,00086	0,00538	0,00658	0,06	0,05	8,4	29/1
Яйцо отварное	63,20000	0,00479	0,00405	0,00027	0,04	0,04	0	1/6
Чай с лимоном	35,87433	0,00006	0,00001	0,00829	0,18	0,15	0,7	11/10
Хлеб	95,29936	0,00154	0,00060	0,01066	0,045	0,04	0	184
Итого:	330,81236	0,00725	0,01003	0,02581	0,35	0,3		
Всего:	1337,94652	52,20503	54,61739	251,66752	1,65	1,31		

4-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамин С	№ Т/к
Второй завтрак								
Напиток из шиповника	95,33750	0,00063	0,00000	0,02304	0,18	0,15	89,1	15/10
Итого:	95,33750	0,00063	0,00000	0,02304	0,18	0,15		
Завтрак								
Каша рисовая безмолочная с растительным маслом	179,73638	0,00441	0,00629	0,02320	0,2	0,15	0,6	H162-1
Чай	45,85594	0,00410	0,00412	0,02009	0,2	0,15	0	10/10
Хлеб с джемом	109,15719	0,00209	0,00493	0,01431	0,045	0,045	0,1	035/8/1
Итого:	306,74950	0,01060	0,01534	0,05761	0,445	0,345		
Обед								
Гуляш из курь	124,51303	0,008	0,008	0,0083	0,08	0,06	23,7	190
Компот из сухофруктов	94,44063	0,00084	0,00005	0,02116	0,2	0,15	50,16	6/10
Суп-лапша на курином бульоне	89,91850	0,00177	0,00307	0,01226	0,2	0,15	0,4	20/2
Каша гречневая	153,86300	0,01973	0,01899	0,02202	0,23	0,2	40,9	H078/1
Хлеб ржаной	45,53281	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	0,025	0	002
Хлеб пшеничный	46,48875	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	630,24369	0,02552	0,02259	0,07591	0,675	0,545		
Полдник								
Салат из морковью с яблоками и растительным маслом	65,68213	0,00064	0,00410	0,00787	0,06	0,05	8,4	28/1
Чай	34,32319	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15	0	10/10
Хлеб	47,29375	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,02	0	184
Сдоба обыкновенная	212,00494	0,00555	0,00401	0,03378	0,06	0,06	0	8/12
Итого:	399,18525	0,00808	0,00906	0,07087	0,32	0,26		
Всего:	1541,82214	52,83469	56,99388	227,43450	1,7	1,32		

5-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамин С	№ Т/к
Второй завтрак								
Фрукт	24,35443	0,00054	0,00012	0,00621	0,08	0,08	8	
Итого:	24,35443	0,00054	0,00012	0,00621	0,08	0,08		
Завтрак								
Чай	37,98222	0,00419	0,00432	0,01543	0,2	0,15	0	10/10
Повидло	53,77152	0,00008	0,00000	0,01401	0,02	0,01	0,1	185
Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	190,81354	0,00806	0,00986	0,02947	0,2	0,15	0,4	2021/16
Хлеб	47,29747	0,00154	0,00060	0,01066	0,025	0,025	0	148
Итого:	327,86475	0,01387	0,01477	0,06957	0,4	0,33		
Обед								
Огурец свежий порционный	3,47696	0,00020	0,00002	0,00094	0,02	0,01	2	014
Суп фасолевый	69,41386	0,00096	0,00364	0,00694	0,2	0,15	2,9	32/2
Битус из мяса	377,93013	0,01808	0,01869	0,02625	0,23	0,2	14,6	061/3
Кисель из брусники.	88,51108	0,00025	0,00001	0,02038	0,2	0,15	51,2	8/10/6
Хлеб ржаной	45,53639	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	0,025	0	002
Хлеб пшеничный	46,49241	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	631,36082	0,02265	0,02284	0,07497	0,705	0,55		
Полдник								
Чай с лимоном	35,52481	0,00005	0,00001	0,00825	0,18	0,15	0,7	11/10
Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155,77342	0,00392	0,00233	0,02728	0,1	0,08	0	Н151-3
Хлеб	47,29747	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,02	0	184
Печенье	283,20633	0,00641	0,00321	0,04734	0,03	0,03	0	308
Итого:	600,88709	0,02279	0,01734	0,09363	0,35	0,3		
Всего:	1609,89946	59,85639	55,07089	244,28722	1,595	1,32		

6-ой день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамин С	№ Т/к
Второй завтрак								
Фрукт	62,89333	0,00105	0,00007	0,01526	0,08	0,08	8	
Итого:	62,89333	0,00105	0,00007	0,01526	0,08	0,08		
Завтрак								
/Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	192,35387	0,00535	0,00645	0,02370	0,2	0,15	0,4	2021/16
Чай	40,68207	0,00252	0,00253	0,01273	0,2	0,15	0	10/10
Хлеб с джемом	102,27600	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0,045	0,1	035/11
Итого:	319,31193	0,01098	0,01431	0,05779	0,445	0,345		
Обед								
Свекольник	101,16853	0,00178	0,00457	0,01420	0,2	0,15	5,4	2/2
Компот из сухофруктов	81,03667	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	0,15	50,16	6/10
Биточки (котлеты) из мяса	238,66053	0,01490	0,01511	0,00460	0,08	0,06	0	14/8
Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	188,99360	0,00529	0,00482	0,03259	0,15	0,12	0,9	H076/1
Хлеб ржаной	72,88267	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,04	0	003
Хлеб пшеничный	46,50800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	736,16507	0,02667	0,02519	0,09655	0,69	0,54		
Полдник								
Салат из моркови с растительным маслом	62,45593	0,00053	0,00355	0,00638	0,05	0,04	2,2	10/1
Хлеб	47,31333	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,02	0	184
Чай	34,33740	0,00000	0,00000	0,00817	0,2	0,15	0	10/10
Пирожок с капустой .	214,74340	0,00549	0,00831	0,02471	0,08	0,08	11,2	181/2
Итого:	358,85007	0,00756	0,01246	0,04993	0,33	0,29		
Всего:	1566,65388	56,25867	52,03173	239,52980	1,545	1,31		

7-ой день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамин С	№ Т/к
Второй завтрак								
Напиток из шиповника	81,56000	0,00043	0,00000	0,01963	0,18	0,15	49,2	15/10
Итого:	81,56000	0,00043	0,00000	0,01963	0,18	0,15		
Завтрак								
Чай								
Чай	40,91633	0,00410	0,00412	0,02009	0,2	0,15	0	10/10
Каша гречневая безмолочная с растительным маслом								
Хлеб	178,27113	0,00537	0,00735	0,02709	0,2	0,15	0,5	2021/2/5
Итого:	110,27600	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0,045	0	062-1
	381,46347	0,01258	0,01680	0,06854	0,445	0,345		
Обед								
Биточки (котлеты) из мяса кур	368,78227	0,02202	0,02117	0,01312	0,08	0,06	0,3	5/9
Компот из кураги и изюма	79,81887	0,00031	0,00000	0,01932	0,2	0,15	50,1	4/10
Помидор порционный	8,19567	0,00039	0,00007	0,00177	0,02	0,015	7,5	098
Щи из свежей капусты со сметаной	66,14440	0,00163	0,00276	0,00845	0,2	0,15	10,8	6/2
Картофель отварной	109,76267	0,00288	0,00463	0,02133	0,15	0,12	10,7	63с-1
Хлеб ржаной	72,88267	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,04	0	003
Хлеб пшеничный	46,50800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	692,09453	0,03140	0,02930	0,09072	0,72	0,55		
Полдник								
Каша рисовая рассыпчатый с растительным маслом	181,24713	0,02010	0,02463	0,01473	0,15	0,12	0,3	45/3
Джем	105,98400	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	0,01	0,1	185
Хлеб	87,31333	0,00154	0,00060	0,01066	0,045	0,02	0	184
Чай	40,33740	0,00000	0,00000	0,00817	0,2	0,15	0	10/10
Итого:	423,88187	0,02312	0,02697	0,04503	0,35	0,3		
Всего:	1699,15507	57,52067	63,07200	243,92207	1,695	1,3		

8-ой день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамин С	№ Т/К
Второй завтрак								
Фрукт	39,90000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	0,1	10	
Итого:	39,90000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	0,1		
Завтрак								
Чай	40,68207	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	0,15	0	10/10
Каша пшенная безмолочная с растительным маслом	209,33633	0,00537	0,00675	0,02615	0,2	0,15	04	021/11/4
Хлеб с джемом	112,27600	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0,045	0,1	035/11
Итого:	336,29440	0,01100	0,01461	0,06024	0,425	0,345		
Обед								
Салат из белокочанной капусты с огурцами.	40,56047	0,00086	0,00306	0,00340	0,06	0,05	14,8	292
Компот из кураги и изюма	79,81887	0,00031	0,00000	0,01932	0,2	0,15	50,1	4/10
Суп картофельный вегетарианский	76,71440	0,00134	0,00282	0,01030	0,2	0,15	0,3	13/2
Тефтели рыбные с рисом	231,15740	0,01464	0,00833	0,01369	0,15	0,12	4,95	12/7/4
Хлеб ржаной	45,55167	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	0,025	0	002
Хлеб пшеничный	46,50800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	540,31080	0,02034	0,01469	0,06717	0,655	0,52		
Полдник								
Зеленый горошек	7,96800	0,00057	0,00003	0,00117	0,02	0,01	2,9	017-2
Яйцо вареное	138,09453	0,00613	0,00981	0,00245	0,1	0,1	0,10	2/6
Хлеб	47,31333	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,02	0	184
Чай	34,33740	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15	0	10/10
Итого:	227,71327	0,00825	0,01045	0,02245	0,32	0,28		
Всего:	1415,75280	51,93680	52,10533	250,24813	1,5	1,3		

9-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамин С	№ Т/К
Второй завтрак								
Фрукт	28,26667	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	0,1	10	
Итого:	28,26667	0,00063	0,00014	0,00721	0,1	0,1		
Завтрак								
Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	169,35033	0,00523	0,00752	0,02594	0,2	0,15	0,4	2021/8/4
Чай	45,91633	0,00410	0,00412	0,02009	0,2	0,15	0	10/10
Хлеб с джемом	112,27600	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0,045	0,1	035/11
Итого:	324,54267	0,01244	0,01697	0,06739	0,425	0,345		
Обед								
Компот из сухофруктов	81,03667	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	0,15	50,16	6/10
Суп картофельный с клецками	169,63660	0,00747	0,00842	0,01216	0,2	0,15	2,4	111/3
Котлета из кур	190,28627	0,01193	0,01426	0,00363	0,08	0,06	0,3	5/9
Капуста тушеная.	140,66500	0,00434	0,00732	0,01929	0,15	0,12	29,7	8/3/4
Хлеб ржаной	72,88267	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,04	0	003
Хлеб пшеничный	46,50800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	696,01520	0,02845	0,03069	0,08025	0,7	0,54		
Полдник								
Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	82,56980	0,00067	0,00370	0,01103	0,05	0,04	1,1	26/1
Сдоба обыкновенная	212,30027	0,00556	0,00403	0,03378	0,06	0,06	0,1	8/12
Чай с лимоном	35,89500	0,00006	0,00001	0,00829	0,18	0,15	0,7	11/10
Хлеб	47,31333	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,02	0	184
Итого:	378,07840	0,00784	0,00833	0,06377	0,31	0,27		
Всего:	1614,56589	52,35080	56,13007	238,61813	1,575	1,31		

10 -ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамин С	№ Т/
Второй завтрак								
Сок	83,35200	0,00090	0,00018	0,01818	0,15	0,15	4	20/10
Итого:	83,35200	0,00090	0,00018	0,01818	0,15	0,15		
Завтрак								
чай	40,68207	0,00252	0,00253	0,01273	0,2	0,15	0	10/10
Каша ячневая безмолочная с маслом растительным								
Повидло	180,31387	0,00500	0,00601	0,02425	0,2	0,15	0,4	2021/1
Хлеб	50,75000	0,00008	0,00000	0,01331	0,01	0,01	0,1	185
Итого:	47,31333	0,00154	0,00060	0,01066	0,04	0,04	0	062-1
	369,05927	0,00914	0,00914	0,06094	0,42	0,35		
Обед								
Борщ с фасолью	86,42080	0,00132	0,00448	0,00951	0,2	0,15	9,6	3/2
Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом								
Компот из чернослива и изюма	387,42427	0,01914	0,01758	0,02995	0,2	0,18	14,4	36/8
Хлеб ржаной	78,78173	0,00019	0,00000	0,01898	0,2	0,15	50,2	072
Хлеб пшеничный	45,55167	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	0,025	0	002
Итого:	46,50800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
	644,68647	0,02382	0,02254	0,07891	0,645	0,525		
Полдник								
Макароны отварные с растительным маслом	240,34307	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	0,12	0,3	Н151/4
Хлеб	47,31333	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,02	0	184
Чай	40,33740	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15	0	10/10
Печенье	138,31600	0,00312	0,00156	0,02304	0,03	0,03	0	308
Итого:	455,30980	0,00713	0,00503	0,05127	0,35	0,3		
Всего:	1698,06930	50,98813	56,88760	229,29780	1,625	1,3		

11 - ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамин С	№
Второй завтрак								
Фрукт	62,89333	0,00105	0,00007	0,01526	0,08	0,08	8	
Итого:	62,89333	0,00105	0,00007	0,01526	0,08	0,08		
Завтрак								
Чай	40,68207	0,00252	0,00253	0,01273	0,2	0,15	0	10/1
Каша рисовая безмолочная с растительным маслом	189,81080	0,00441	0,00629	0,02320	0,2	0,15	0,4	2021 4
Хлеб	90,81767	0,00227	0,00500	0,01559	0,045	0,045	0	062-
Итого:	319,31053	0,00921	0,01383	0,05152	0,445	0,345		
Обед								
Компот из сухофруктов	95,37000	0,00086	0,00005	0,02134	0,2	0,15	50,16	6/10
Рассольник	97,44113	0,00154	0,00460	0,01061	0,2	0,15	3,7	9/2
Огурец свежий порционный	3,47853	0,00020	0,00002	0,00094	0,02	0,015	2	014
Биточки (котлеты) из мяса	238,66053	0,01490	0,01511	0,00460	0,08	0,06	0	14/8
Капуста тушеная .	109,48893	0,00293	0,00483	0,01392	0,15	0,12	29,7	Н76
Хлеб ржаной	58,16133	0,00210	0,00038	0,01332	0,04	0,04	0	003
Хлеб пшеничный	58,13500	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	0,025	0	050
Итого:	660,73547	0,02444	0,02522	0,07724	0,725	0,55		
Полдник								
Джем	95,98400	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	0,01	0,01	185
Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	178,28327	0,01886	0,02296	0,02813	0,15	0,12	0,3	2021
Хлеб	100,31333	0,00154	0,00060	0,01066	0,045	0,045	0	184
Чай	36,33740	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15	0	10/1
Итого:	409,91800	0,02187	0,02531	0,05843	0,35	0,3		
Всего:	1682,99853	56,56580	54,41927	232,44787	1,62	1,3		

12- ЫЙ ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамин С	№ Т /
Второй завтрак								
Напиток из шиповника	96,50000	0,00065	0,00000	0,02332	0,15	0,15	66,75	15/10
Итого:	96,50000	0,00065	0,00000	0,02332	0,15	0,15		
Завтрак								
Каша ячневая безмолочная с растительным маслом	180,87108	0,00503	0,01091	0,02430	0,2	0,15	0,5	2021/15/
Чай	45,92939	0,00410	0,00412	0,02009	0,2	0,15	0	10/10
Хлеб с джемом	98,96182	0,00228	0,00500	0,01562	0,045	0,045	0,2	035/11
Итого:	303,76230	0,01141	0,02004	0,06001	0,445	0,345		
Обед								
Суп крестьянский с крупой	98,60818	0,00170	0,00468	0,01109	0,2	0,15	6,4	31/2
Компот из сухофруктов	95,57095	0,00087	0,00005	0,02138	0,2	0,15	50,16	6/10
Биточки (котлеты) из мяса кур	368,81527	0,02202	0,02117	0,01312	0,08	0,06	0,9	5/9
Гарнир овощной сборный	110,90595	0,00416	0,00138	0,01996	0,15	0,12	6,7	36/3
Хлеб ржаной	47,94054	0,00173	0,00031	0,01096	0,04	0,04	0	003
Хлеб пшеничный	46,51216	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	728,35304	0,03200	0,02777	0,08653	0,69	0,54		
Полдник								
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	58,51155	0,00069	0,00371	0,00528	0,05	0,045	1,1	20/1
Чай с лимоном	35,21899	0,00004	0,00000	0,00820	0,18	0,15	0,7	11/10
Хлеб	47,31757	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,02	0	184
Шанежка с картофелем	241,16054	0,00570	0,00794	0,03120	0,06	0,06	0,9	148
Итого:	382,20865	0,00797	0,01225	0,05535	0,31	0,275		
Всего:	1625,44554	52,03351	60,06061	225,20980	1,635	1,3		

13 - ЫЙ ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамин С	№ Т /
Второй завтрак								
Кефир	110,73725	0,00393	0,00786	0,00537	0,13	0,13	1,05	0,75
Итого:	110,73725	0,00393	0,00786	0,00537	0,13	0,13		
Завтрак								
Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	190,32889	0,00535	0,00645	0,02370	0,2	0,15	0,4	2021/16
Чай	35,65974	0,00252	0,00253	0,01273	0,2	0,15	0	10/10
Хлеб	115,91078	0,00083	0,00444	0,00563	0,045	0,045	0	062-1
Итого:	340,89941	0,00871	0,01342	0,04206	0,425	0,345		
Обед								
Щи из свежей капусты	66,13444	0,00163	0,00276	0,00845	0,2	0,15	0,5	6/2
Компот из сухофруктов	95,07843	0,00086	0,00005	0,02128	0,2	0,15	50,16	6/10
Биточки(котлеты) рыбные	171,30039	0,01982	0,00222	0,00654	0,08	0,06	0,5	9/7
Картофель отварной	139,97098	0,029	0,042	0,0238	0,15	0,12	8,2	63с-1
Хлеб ржаной	47,79346	0,00173	0,00031	0,01093	0,04	0,04	0	003
Хлеб пшеничный	46,50196	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	564,77967	0,03128	0,01055	0,10127	0,69	0,54		
Полдник								
Рис отварной с растительным маслом	119,28641	0,022	0,02	0,0231	0,1	0,1	0	45/3
Яйцо отварное	70,96601	0,051	0,0046	0,03	0,04	0,04	0	1/6
Хлеб с джемом	102,30719	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,02	0,1	035/11
Чай	40,33294	0,00000	0,00000	0,00817	0,2	0,15	0	10/10
Итого:	331,89255	0,01457	0,02063	0,04643	0,35	0,3		
Всего:	1653,02398	55,48752	52,45667	235,13621	1,565	1,3		

14 -ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамин С	№ Т/К
Второй завтрак								
Фрукт	39,90405	0,00035	0,00035	0,01038	0,08	0,08	8	
Итого:	39,90405	0,00035	0,00035	0,01038	0,08	0,08		
Завтрак								
Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	196,36791	0,00523	0,00752	0,02594	0,2	0,15	0,4	2021/8/4/4
Чай	145,92939	0,00410	0,00412	0,02009	0,2	0,15	0	10/10
Хлеб	47,31757	0,00154	0,00060	0,01066	0,045	0,045	0	062-1
Итого:	389,61486	0,01088	0,01224	0,05669	0,445	0,345		
Обед								
Свекольник с квашеной	108,09162	0,00178	0,00457	0,01420	0,2	0,15	5,4	2/2
Печень(безмолочное)	162,20595	0,01666	0,00904	0,00188	0,08	0,06	10,2	2021/9/8-1
Макаронные изделия отварные	203,68838	0,00588	0,00348	0,04092	0,15	0,12	0	H151-2
Компот из чернослива и изюма	112,84284	0,00045	0,00000	0,02746	0,2	0,15	50,2	072
Хлеб ржаной	47,88919	0,00264	0,00048	0,01672	0,02	0,02	0	003
Хлеб пшеничный	46,51216	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	678,23014	0,02893	0,01776	0,11120	0,69	0,54		
Полдник								
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	65,14020	0,00068	0,00409	0,00773	0,06	0,05	2,6	13/1
Яйцо отварное	70,22432	0,00479	0,00405	0,00027	0,04	0,04	0	1/6
Хлеб	94,31757	0,00154	0,00060	0,01066	0,04	0,02	0	184
Чай	34,34047	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15	0	10/10
Итого:	263,02257	0,00701	0,00874	0,02684	0,3	0,26		
Всего:	1576,89028	53,16689	59,09041	235,11345	1,49	1,3		

15- ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	Витамин С	№ Т/К
Второй завтрак								
Фрукт / Напиток / сок	28,28986	0,00063	0,00014	0,00721	0,15/0,08	0,15/0,08	8	
Итого:	28,28986	0,00063	0,00014	0,00721	0,15/0,08	0,15/0,08		
Завтрак								
Чай	40,00036	0,00410	0,00412	0,02009	0,2	0,15	0	10/10
Повидло	53,82572	0,00008	0,00000	0,01401	0,02	0,02	0,1	185
Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	190,67638	0,00639	0,00807	0,02676	0,2	0,15	0,4	2021/16/4
Хлеб	47,34058	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,02	0	184
Итого:	330,84304	0,01212	0,01280	0,07153	0,42	0,33		
Обед								
Компот из сухофруктов	96,66304	0,00089	0,00005	0,02159	0,2	0,15	50,16	6/10
Огурец консервированный	2,62261	0,00015	0,00002	0,00046	0,02	0,02	0,1	367/1
Рулет из мяса с яйцом	241,12101	0,01402	0,01598	0,00397	0,08	0,06	0	29/8
Суп геркулесовый	179,89051	0,00847	0,00842	0,01470	0,2	0,15	4,2	55с-3
Свекла тушенная	106,85449	0,00507	0,00380	0,03440	0,15	0,1	5,8	н113-3
Хлеб ржаной	39,67572	0,00143	0,00026	0,00909	0,025	0,025	0	002
Хлеб пшеничный	46,53478	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	706,36217	0,03156	0,02870	0,09422	0,695	0,525		
Полдник								
Хлеб	115,13696	0,00464	0,00678	0,01459	0,045	0,045	0	062-1
Каша рисовая безмолочная с растительным маслом	159,91435	0,00441	0,00629	0,02320	0,12	0,1	0,4	7/4
Чай	40,35717	0,00000	0,00000	0,00817	0,2	0,15	0	10/10
Итого:	314,40848	0,00905	0,01307	0,04596	0,345	0,295		
Всего:	1633,25400	53,35978	54,71326	238,92254	1,69	1,3		

16-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети 3-7	Выход блюда если 1-3	Витамин С	№ Т /К
Второй завтрак								
Фрукт	62,93571	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	0,1	10	
Итого:	62,93571	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	0,1		
Завтрак								
Чай	40,72721	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	0,15	0	10/10
Каша гречневая безмолочная с растительным маслом	178,21593	0,00466	0,00586	0,02276	0,2	0,15	0,4	2021/2/5
Яйцо отварное	63,00002	0,0051	0,0046	0,00027	0,04	0,04	0	1/6
Хлеб	115,33857	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0,045	0	062-1
Итого:	347,28171	0,01029	0,01372	0,05685	0,425	0,345		
Обед								
Компот из сухофруктов	96,43214	0,00089	0,00005	0,02155	0,2	0,15	50,16	6/10
Суп с клецками	85,86314	0,00174	0,00358	0,00987	0,2	0,15	4,6	133/2
Голубцы ленивые	328,76429	0,01954	0,02433	0,01762	0,23	0,2	3,9	H243
Хлеб ржаной	45,57321	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	0,025	0	002
Хлеб пшеничный	46,53000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	603,16279	0,02534	0,02844	0,06951	0,675	0,545		
Полдник								
Салат отварного картофеля с зеленым горошком	81,91579	0,00123	0,00360	0,01122	0,05	0,045	4,2	32/1
Хлеб	47,33571	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,02	0	184
Чай	34,35364	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15	0	10/10
Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	179,27014	0,00495	0,00243	0,03316	0,06	0,06	0,4	12/12
Итого:	342,87529	0,00771	0,00664	0,06321	0,31	0,28		
Всего:	1462,99299	54,38757	48,86857	244,83393	1,51	1,3		

17-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети 3-7	Выход блюда если 1-3	Витамин С	№ Т/К
Второй завтрак								
Фрукт	28,28369	0,00063	0,00014	0,00721	0,08	0,08	8	
Итого:	28,28369	0,00063	0,00014	0,00721	0,08	0,08		
Завтрак								
Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом	169,48298	0,00526	0,01267	0,02599	0,2	0,15	0,4	2021/8/4/
Чай	40,97801	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	0,15	0	10/10
Хлеб с джемом	110,33191	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0,045	0,1	035/11
Итого:	319,79291	0,01247	0,02212	0,06744	0,425	0,345		
Обед								
Компот из сухофруктов	96,31915	0,00088	0,00005	0,02153	0,2	0,15	50,16	6/10
Борщ	85,21191	0,00177	0,00455	0,01239	0,2	0,15	8,6	5/2
Огурец свежий порционный	3,48014	0,00020	0,00002	0,00094	0,02	0,02	2	014
Мясо кур отварное (порци.)	270,19660	0,01892	0,01788	0,00093	0,08	0,06	0,9	1/9/1
Каша рисовая рассыпчатая с растительным маслом	141,18596	0,00376	0,00412	0,03046	0,15	0,1	0	45/3
Хлеб ржаной	70,02518	0,00253	0,00046	0,01605	0,04	0,04	0	002
Хлеб пшеничный	46,52766	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	711,91837	0,03018	0,02850	0,09404	0,745	0,55		
Полдник								
Каша гречневая рассыпчатая	137,5752	0,01245	0,01544	0,01325	0,15	0,12	0,3	н076/1
Зеленый горошек	30,01986	0,0333	0,00174	0,01147	0,04	0,030	3,9	1/1
Хлеб	47,33333	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,02	0	184
Чай	40,35191	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15	0	10/10
Итого:	419,36262	0,01547	0,01778	0,04355	0,35	0,3		
Всего:	1553,13184	53,75156	58,53220	232,24092	1,64	1,3		

18-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети 3-7	Выход блюда ясли 1-3	Вита мин С	№ Т/К
Второй завтрак								
Кефир	179,99888	0,00474	0,00474	0,03004	0,13	0,13	1,05	075
Итого:	179,99888	0,00474	0,00474	0,03004	0,13	0,13		
Завтрак								
Каша ячневая безмолочная с растительным маслом	180,46119	0,00500	0,00601	0,02425	0,2	0,15	0,4	2021/15/4
Чай	40,75187	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	0,15	0	10/10
Хлеб	115,70522	0,00829	0,01030	0,01459	0,045	0,045	0	062-1
Итого:	335,91828	0,01581	0,01884	0,05157	0,425	0,345		
Обед								
Компот из кураги и изюма	116,90843	0,00080	0,00000	0,02869	0,2	0,15	50,1	4/10
Рассольник	95,52754	0,00150	0,00459	0,01020	0,2	0,15	3,7	9/2
Биточки рыбные	84,76373	0,02559	0,00451	0,00290	0,08	0,06	0,1	14/7
Картофель отварной	159,83134	0,00195	0,00795	0,01671	0,1	0,1	6	63с/4
Хлеб ржаной	70,77910	0,00256	0,00047	0,01622	0,04	0,04	0	002
Хлеб пшеничный	98,26119	0,00322	0,00038	0,02124	0,02	0,02	0	050
Итого:	701,07134	0,03562	0,01790	0,09596	0,64	0,52		
Полдник								
Зеленый горошек	30,97612	0,00057	0,00003	0,00117	0,04	0,04	2,7	017-2
Яйцо вареное	63,20373	0,00613	0,00981	0,00245	0,04	0,04	0,1	1/6
Чай с лимоном	60,40493	0,00005	0,00001	0,00823	0,18	0,15	0,7	11/10
Хлеб с джемом	120,35075	0,00154	0,00060	0,01066	0,05	0,05	0,2	035/11
Итого:	373,93552	0,00830	0,01045	0,02250	0,32	0,28		
Всего:	1537,17349	64,47299	51,93709	240,07590	1,535	1,3		

19-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети 3-7	Выход блюда если 1-3	Витам ин С	№ Т/
Второй завтрак								
Напиток из брусники / сок	52,63256	0,00015	0,00000	0,01233	0,15	0,13	15	15/15/
Итого:	52,63256	0,00015	0,00000	0,01233	0,15	0,13		
Завтрак								
Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	190,54574	0,00539	0,01207	0,02376	0,2	0,15	0,4	2021/1
Чай	40,07364	0,00410	0,00412	0,02009	0,2	0,15	0	10/10
Хлеб	115,41860	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0,045	0	062-1
Итого:	529,03798	0,01260	0,02152	0,06522	0,425	0,345		
Обед								
Напиток из шиповника	98,75969	0,00068	0,00000	0,02386	0,18	0,15	89,1	15/10
Суп-пюре гороховый	107,15930	0,00526	0,00193	0,01578	0,2	0,15	0,5	29/2
Рагу из мяса кур.	272,24310	0,02603	0,00590	0,02416	0,23	0,2	10,9	133/3
Хлеб ржаной	45,60078	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	0,025	0	002
Хлеб пшеничный	100,27907	0,00329	0,00039	0,02167	0,02	0,02	0	050
Итого:	624,04194	0,03690	0,00852	0,09593	0,655	0,545		
Полдник								
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	126,58310	0,00069	0,00371	0,00528	0,1	0,06	1,3	20/1
Ватрушка	190,07667	0,00681	0,00838	0,02477	0,065	0,065	0,15	7/12
Хлеб	47,36434	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,02	0	184
Чай	40,37442	0,00000	0,00000	0,00817	0,2	0,15	0	10/10
Итого:	403,34736	0,00939	0,01304	0,05927	0,35	0,3		
Всего:	1597,61809	54,03651	53,08240	232,74256	1,64	1,3		

20-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети 3-7	Выход блюда ясли 1-3	Витамин С	№ Т/К
Второй завтрак								
Сок	69,12442	0,00411	0,00439	0,00667	0,15	0,15	1	20/10
Печенье	367,54500	0,00832	0,00416	0,06144	0,03	0,03	0	308
Итого:	456,66942	0,01243	0,00855	0,06811	0,18	0,18		
Завтрак								
Хлеб	115,62583	0,00668	0,00875	0,01459	0,045	0,045	0	062-1
Чай	40,15792	0,00410	0,00412	0,02009	0,2	0,15	0	10/10
Каша пшеничная безмолочная с растительным маслом	199,62708	0,00547	0,00737	0,02676	0,2	0,15	0,4	2021/11 /4
Итого:	354,41083	0,01625	0,02023	0,06144	0,445	0,345		
Обед								
Компот из сухофруктов	99,08750	0,00095	0,00005	0,02207	0,2	0,15	50,16	6/10
Щи из свежей капусты	158,25425	0,00184	0,01156	0,00869	0,2	0,15	10,8	6/2
Гуляш из мяса	111,92475	0,01180	0,01801	0,00378	0,08	0,06	0,4	11/8/1
Каша перловая	213,69300	0,00457	0,00553	0,03487	0,15	0,12	0,9	142/1
Хлеб ржаной	73,00333	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,04	0	003
Хлеб пшеничный	46,58500	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,02	0	050
Итого:	700,54783	0,02333	0,03580	0,09615	0,69	0,54		
Полдник								
Кукуруза консервированная	60,62600	0,00015	0,00002	0,00046	0,06	0,06	5,04	426
Картофель отварной	216,61000	0,00445	0,00492	0,03510	0,1	0,08	7,2	63с-1
Хлеб с джемом	130,39167	0,00154	0,00060	0,01066	0,04	0,04	0,2	035/11
Чай	40,39425	0,00000	0,00000	0,00817	0,2	0,15	0	10/10
Итого:	400,02192	0,00614	0,00554	0,05439	0,32	0,26		
Всего:	1610,38483	54,14183	60,13367	240,08542	1,615	1,3		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430408

Владелец Гайнуллина Инна Фагильевна

Действителен с 18.04.2024 по 18.04.2025