

МУНИЦИПАЛЬНО БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 102

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад
комбинированного вида № 102
И.Ф. Гайнуллина
приказ от 02.09.2024 № 9



ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

1-ый день дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Банан	Ж. 183-1 56,46851	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	10
Итого:	56,46851	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	Ч. 15/4 171,92310	0,00535	0,00645	0,02370	0,2	0,4
Кофейный напиток с молоком	Ч. 13/10 84,25890	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	0,5
Батон с маслом	Ж. 035 118,84836	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0
Итого:	375,03036	0,01098	0,01431	0,05779	0,425	
Обед						
Компот из сухофруктов	Ч. 6/10 72,81045	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	50,16
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	Ч. 14/8 214,43355	0,01490	0,01511	0,00460	0,08	0
Рассольник домашний со сметаной	Ж. 10/2 95,95845	0,00182	0,00464	0,01273	0,2	8,4
Свекла тушеная в молочном соусе	Ж. 15/3 113,78763	0,00330	0,00369	0,02093	0,15	5,8
Хлеб ржаной	Ж. 023 65,48418	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	Ж. 050 41,78687	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	604,26112	0,02472	0,02413	0,08342	0,69	
Полдник						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	Ж. 24/1 75,19410	0,00114	0,00371	0,00950	0,06	1,3
Чай	Ч. 10/10 30,85173	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0
Батон	Ж. 189-3 42,51045	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Сдоба обыкновенная	Ж. 8/12 190,37503	0,00554	0,00401	0,03378	0,06	0
Итого:	338,93131	0,00822	0,00833	0,06212	0,32	
Всего:						
	1367,64071	0,04498	0,04684	0,21859	1,535	

2-ой день дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда <i>кг</i>	витамин С
Второй завтрак						
Сок	<i>4.20/10</i>	83,15844	0,00090	0,00018	0,01818	
Итого:		83,15844	0,00090	0,00018	0,01818	<i>4,0</i>
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	<i>4.8/4</i>	195,09091	0,00523	0,00752	0,02594	
Какао с молоком	<i>4.14/10</i>	144,27186	0,00410	0,00412	0,02009	<i>0,4</i>
Батон с маслом	<i>4.035</i>	131,96883	0,00311	0,00533	0,02136	<i>0,5</i>
Итого:		471,33160	0,01244	0,01697	0,06739	<i>0,00</i>
Обед						
Салат из свежих помидор с растительным маслом	<i>4.15/1</i>	66,87827	0,00061	0,00610	0,00275	
Компот из кураги и изюма	<i>4.4/10</i>	79,63299	0,00031	0,00000	0,01931	<i>13,5</i>
Борщ со сметаной	<i>4.2/2</i>	100,98398	0,00177	0,00455	0,01239	<i>50,1</i>
Плов из мяса кур	<i>4.4/9/11</i>	387,12515	0,01936	0,01808	0,02967	<i>8,6</i>
Хлеб ржаной	<i>4.003</i>	72,71342	0,00264	0,00048	0,01672	<i>1,5</i>
Хлеб пшеничный	<i>4.050</i>	46,40000	0,00152	0,00018	0,01002	<i>0,00</i>
Итого:		753,73381	0,02621	0,02939	0,09086	<i>0,02</i>
Полдник						
Запеканка из творога	<i>4.9/5</i>	405,22580	0,02009	0,02463	0,01472	
Сгущенное молоко	<i>4.351</i>	65,52381	0,00147	0,00174	0,01147	<i>0,3</i>
Чай	<i>4.10/10</i>	34,25766	0,00000	0,00000	0,00817	
Батон	<i>4.189-3</i>	47,20346	0,00154	0,00060	0,01066	<i>0,00</i>
Итого:		552,21074	0,02311	0,02697	0,04503	<i>0,00</i>
Всего:		1852,08694	0,06265	0,07351	0,22146	<i>1,695</i>

3-ий день дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда кг	витамин С
Второй завтрак						
Йогурт питьевой	7.023 127,87165	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	1,05
Итого:	127,87165	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	4.14/4 184,87688	0,00500	0,00601	0,02425	0,2	0,4
Кофейный напиток с молоком	4.13/10 93,55983	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	0,5
Батон с маслом, сыром	7.357/7 167,76312	0,00574	0,00804	0,02136	0,054	0,1
Итого:	446,19983	0,01326	0,01658	0,05834	0,434	
Обед						
Огурец свежий порционный	7.014 3,46848	0,00020	0,00002	0,00094	0,03	3,0
Суп из овощей со сметаной	4.14/2 100,81143	0,00156	0,00545	0,00957	0,2	6,8
Рыба жареная	7.5/7 126,18424	0,01391	0,00252	0,00255	0,08	0,5
Картофельное пюре	7.3/3 113,51342	0,00205	0,00447	0,01404	0,15	10,7
Компот из сухофруктов и шиповника	7.7/10/1 71,95013	0,00036	0,00000	0,01742	0,18	63,1
Хлеб ржаной	7.003 72,71342	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	7.050 46,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,00
Итого:	535,04113	0,02224	0,01313	0,07125	0,7	
Полдник						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	4.20/1 58,37346	0,00069	0,00371	0,00528	0,05	1,0
Яблоко	7.346 39,79481	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	10,0
Яйцо отварное	7.1/6 63,07186	0,00479	0,00405	0,00027	0,04	0,00
Чай с лимоном	4.11/10 35,80662	0,00006	0,00001	0,00829	0,18	0,7
Батон	7.189-3 47,20346	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,00
Итого:	244,25022	0,00744	0,00872	0,03489	0,38	
Всего:	1346,87751	0,05043	0,04322	0,17721	1,634	

4-ЫЙ ДЕНЬ ДЕТИ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Мандарины	<i>г. 362-4</i> 25,50013	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	10
Итого:	25,50013	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	
Завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	<i>4.4/4</i> 162,67480	0,00458	0,00633	0,02219	0,2	0,6
Какао с молоком	<i>4.14/10</i> 131,18789	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	0,5
Батон с маслом, сыром	<i>г. 352/2</i> 151,17391	0,00574	0,00804	0,02136	0,054	0,1
Итого:	445,03660	0,01442	0,01849	0,06364	0,434	
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	<i>4.20/2</i> 80,87582	0,00177	0,00307	0,01226	0,2	0,4
Компот из сухофруктов	<i>4.6/10</i> 72,85702	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	50,16
Огурец свежий порционный	<i>г. 014</i> 3,12664	0,00020	0,00002	0,00094	0,03	3
Биточки (котлеты) из мяса кур	<i>4.5/9</i> 331,55828	0,02202	0,02117	0,01312	0,08	0,9
Капуста тушеная.	<i>г. 360/1</i> 144,42568	0,00434	0,00732	0,01929	0,2	41,8
Хлеб ржаной	<i>г. 003</i> 65,52607	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	<i>г. 050</i> 41,81360	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	740,18311	0,03303	0,03228	0,09078	0,77	
Полдник						
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом	<i>г. 28/1</i> 65,37807	0,00095	0,00365	0,00778	0,06	2,2
Чай	<i>4.10/10</i> 30,87147	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0
Батон	<i>г. 189-3</i> 42,53764	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Сдоба обыкновенная	<i>г. 8/12</i> 190,73078	0,00555	0,00402	0,03378	0,06	0
Итого:	329,51796	0,00803	0,00827	0,06040	0,32	
Всего:	1531,58356	0,05608	0,05918	0,22037	1,624	

5-ЫЙ

ДЕНЬ

ДЕТИ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг	Выход блюда, кг кг	витамин С
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	4.13/10 93,91672	0,00253	0,00254	0,01278	0,18	0,5
Повидло	4.185 50,82988	0,00008	0,00000	0,01336	0,02	0,1
Каша манная молочная с маслом сливочным	4.5/11/4 223,39867	0,00642	0,00811	0,02687	0,20	0,4
Батон	4.189-3 94,78008	0,00309	0,00120	0,02141	0,04	0,00
Итого:	462,92535	0,01213	0,01186	0,07442	0,44	
Обед						
Огурец консервированный	4.36-7/1 2,62373	0,00015	0,00002	0,00046	0,02	0,1
Суп фасолевый	4.32/2 69,55490	0,00096	0,00366	0,00697	0,20	2,9
Жаркое по-домашнему	4.040 354,84622	0,01760	0,01866	0,02152	0,23	14,6
Кисель из клюквы	4.8/10/3 108,31282	0,00021	0,00001	0,02455	0,20	51,2
Хлеб ржаной	4.003 72,70041	0,00265	0,00048	0,01679	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	4.051 58,22925	0,00191	0,00023	0,01258	0,03	0,00
Итого:	666,26734	0,02348	0,02305	0,08286	0,72	
Полдник						
Сыр (порционный)	4.5/13 115,22523	0,00851	0,00877	0,00000	0,01	0,04
Груша	4.184/1 42,67054	0,00036	0,00027	0,00931	0,08	5,0
Чай с лимоном	4.11/10 35,95585	0,00006	0,00001	0,00833	0,18	0,7
Макаронные изделия отварные	4.11/10 312,12382	0,00788	0,00467	0,05479	0,10	0,00
Батон	4.189-3 47,39004	0,00155	0,00060	0,01070	0,01	0,00
Итого:	553,36548	0,01836	0,01432	0,08313	0,40	
10:00						
Молоко	4.384 87,59685	0,00412	0,00441	0,00670	0,15	1,95
Печенье	4.308/1 141,16183	0,00129	0,00112	0,03249	0,04	
Итого:	228,75867	0,00541	0,00554	0,03919	0,19	
Всего:	1907,71760	0,05937	0,05477	0,27961	1,78	

6-ОЙ ДЕНЬ ДЕТИ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда г	витамин С
Второй завтрак						
Банан	г. 183-1 57,10895	0,00106	0,00007	0,01545	0,1	10
Итого:	57,10895	0,00106	0,00007	0,01545	0,1	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	г. 15/4 172,69155	0,00535	0,00645	0,02370	0,2	0,4
Кофейный напиток с молоком	г. 13/10 84,99916	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	0,5
Батон с маслом	г. 035 65,08337	0,00115	0,00456	0,00783	0,045	0
Итого:	322,77408	0,00903	0,01354	0,04427	0,425	
Обед						
Свекольник со сметаной	г. 5/2 97,03461	0,00178	0,00457	0,01420	0,2	5,4
Компот из сухофруктов	г. 6/10 72,75314	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	50,16
Огурец свежий порционный	г. 014 3,12100	0,00020	0,00002	0,00094	0,03	3
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	г. 14/8 314,65514	0,02385	0,02232	0,00460	0,08	0
Каша гречневая рассыпчатая	г. 40/6/1 169,66420	0,00529	0,00482	0,03259	0,15	0,9
Хлеб ржаной	г. 003 30,12628	0,00121	0,00022	0,00766	0,04	0
Хлеб пшеничный	г. 050 25,98315	0,00094	0,00011	0,00622	0,02	0
Итого:	713,33751	0,03380	0,03209	0,08463	0,72	
Полдник						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	г. 22/1 75,12699	0,00114	0,00371	0,00950	0,06	1,2
Чай	г. 10/10 30,82745	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0
Батон	г. 183-3 42,47699	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Пирожок с капустой .	г. 183-2 192,69911	0,00548	0,00830	0,02471	0,08	11,2
Итого:	341,13054	0,00816	0,01261	0,05305	0,34	
Всего:	1428,26380	0,05205	0,05832	0,19739	1,585	

7-ОЙ

ДЕНЬ

ДЕТИ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг	Выход блюда, кг	витамин С
Завтрак						
Какао с молоком	4.14/10 144,84708	0,00412	0,00414	0,02018	0,18	0,5
Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	7.026/1 202,59250	0,00539	0,00738	0,02720	0,20	0,5
Батон с маслом	7.035 132,49500	0,00312	0,00535	0,02145	0,05	0,00
Итого:	479,93458	0,01263	0,01687	0,06883	0,43	
Обед						
Компот из кураги и изюма	4.4/10 79,95058	0,00032	0,00000	0,01940	0,20	50,1
Салат из свежих помидор с растительным маслом	4.15/1 67,14492	0,00061	0,00613	0,00276	0,06	13,5
Щи из свежей капусты со сметаной	4.6/2 62,37550	0,00151	0,00277	0,00758	0,20	10,8
Биточки (котлеты) из мяса кур	4.5/9 257,85917	0,01421	0,01378	0,01288	0,08	0,3
Картофельное пюре	7.3/3 156,69500	0,00306	0,00468	0,02289	0,15	10,8
Хлеб ржаной	7.003 72,70167	0,00265	0,00048	0,01679	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	7.051 58,23125	0,00191	0,00023	0,01258	0,03	0,00
Итого:	754,95808	0,02426	0,02807	0,09487	0,76	
Полдник						
Запеканка из творога	4.9/5 406,71513	0,02017	0,02472	0,01479	0,15	0,3
Сгущенное молоко	7.351 65,80000	0,00148	0,00175	0,01151	0,02	
Чай	4.10/10 34,39425	0,00000	0,00000	0,00821	0,18	0,00
Батон	7.189-3 47,39167	0,00155	0,00060	0,01070	0,02	0,00
Итого:	554,30104	0,02319	0,02707	0,04521	0,37	
10:00						
Сок	4.20/10 83,49000	0,00090	0,00018	0,01826	0,18	4,0
Итого:	83,49000	0,00090	0,00018	0,01826	0,18	
Всего:	1868,13328	0,06099	0,07220	0,22717	1,74	

8-ой день дети

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда <i>кг</i>	витамин С
Второй завтрак						
Снежок	<i>7.023</i> 112,39815	0,00389	0,00479	0,01632	0,15	<i>1,05</i>
Итого:	112,39815	0,00389	0,00479	0,01632	0,15	
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	<i>4.13/10</i> 84,22053	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	<i>0,5</i>
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	<i>4.11/4</i> 187,27860	0,00537	0,00675	0,02615	0,2	<i>0,4</i>
Батон с маслом, сыром	<i>7.358/7</i> 151,01984	0,00574	0,00804	0,02136	0,054	<i>0,1</i>
Итого:	422,51897	0,01363	0,01733	0,06024	0,434	
Обед						
Компот из кураги и изюма	<i>4.4/10</i> 71,68357	0,00031	0,00000	0,01931	0,2	<i>50,1</i>
Огурец свежий порционный	<i>7.014</i> 3,12263	0,00020	0,00002	0,00094	0,03	<i>3,0</i>
Биточки(котлеты) рыбные	<i>4.917</i> 153,87377	0,01983	0,00223	0,00654	0,08	<i>0,5</i>
Суп картофельный вегетарианский со сметаной	<i>7.13/21</i> 86,12397	0,00168	0,00353	0,01287	0,25	<i>0,</i>
Каша рисовая рассыпчатая	<i>7.45/3</i> 162,65167	0,00376	0,00412	0,03046	0,15	<i>0,00</i>
Хлеб ржаной	<i>7.003</i> 65,45484	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	<i>0,00</i>
Хлеб пшеничный	<i>7.050</i> 41,76814	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	<i>0,00</i>
Итого:	584,67861	0,02994	0,01056	0,09686	0,77	
Полдник						
Зеленый горошек	<i>7.017-2</i> 7,14624	0,00057	0,00003	0,00117	0,02	<i>2,9</i>
Яблоко	<i>4.346</i> 35,82326	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	<i>10,0</i>
Чай	<i>4.10/10</i> 30,83791	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	<i>0,00</i>
Омлет	<i>4.2/6</i> 137,27435	0,00780	0,01106	0,00139	0,08	<i>0,1</i>
Батон	<i>7.189-3</i> 42,49140	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	<i>0,00</i>
Итого:	253,57317	0,01027	0,01205	0,03177	0,4	
Всего:	1367,05326	0,05773	0,04473	0,20520	1,754	

9-ый день дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Молоко	4.384 95,87929	0,00493	0,00527	0,00801	0,18	1,95
Печенье	4.308 124,22209	0,00312	0,00156	0,02304	0,03	0
Итого:	220,10138	0,00805	0,00683	0,03105	0,21	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	4.8/4 176,34293	0,00523	0,00752	0,02594	0,2	0,4
Какао с молоком	4.14/10 131,04798	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	0,5
Батон с маслом, сыром	4.357/8 151,01035	0,00574	0,00804	0,02136	0,054	0,1
Итого:	458,40125	0,01507	0,01968	0,06739	0,434	
Обед						
Компот из сухофруктов	4.6/10 72,77932	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	50,16
Суп картофельный с клецками мясом куры со сметаной	4.11/3 115,40054	0,00853	0,00397	0,01223	0,2	2,4
Суфле из кур	4.053 193,13575	0,01195	0,01427	0,00363	0,08	0,3
Капуста тушеная.	4.360/1 144,28199	0,00434	0,00732	0,01929	0,2	29,7
Хлеб ржаной	4.003 65,45618	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	4.050 41,76900	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	632,82277	0,02952	0,02626	0,08032	0,74	
Полдник						
Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	4.26/4 74,15288	0,00067	0,00370	0,01103	0,05	1,1
Груша	4.182/1 38,26227	0,00036	0,00027	0,00927	0,1	10
Чай с лимоном	4.11/10 32,22667	0,00006	0,00001	0,00829	0,18	0,7
Батон	4.189-3 42,49227	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Сдоба обыкновенная	4.8/12 190,48782	0,00555	0,00401	0,03378	0,06	0,1
Итого:	377,62192	0,00818	0,00859	0,07304	0,41	
Всего:	1684,30290	0,06081	0,06136	0,25180	1,794	

10-ый день дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда кг	витамин С
Второй завтрак						
Мандарины	г. 312-4 28,39550	0,00059	0,00015	0,00557	0,10	10,0
Итого:	28,39550	0,00059	0,00015	0,00557	0,10	
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	г. 13/10 93,93258	0,00253	0,00254	0,01278	0,18	0,5
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	г. 14/4 185,61400	0,00502	0,00603	0,02435	0,20	0,4
Повидло	г. 185 50,83333	0,00008	0,00000	0,01336	0,02	0,1
Батон	г. 189-5 94,78333	0,00309	0,00121	0,02141	0,04	0,00
Итого:	425,16325	0,01073	0,00978	0,07190	0,44	
Обед						
Огурец консервированный	г. 368/1 2,62383	0,00015	0,00002	0,00046	0,02	0,1
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	г. 36/8 396,28700	0,01946	0,01768	0,03160	0,20	14,4
Суп геркулесовый на мясном бульоне	г. 55с-1 82,02392	0,00185	0,00236	0,01305	0,20	5,2
Компот из чернослива и изюма	г. 082 78,91217	0,00019	0,00000	0,01906	0,20	50,2
Хлеб ржаной	г. 003 73,00333	0,00265	0,00048	0,01679	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	г. 050 46,58500	0,00153	0,00018	0,01006	0,02	0,00
Итого:	679,43525	0,02584	0,02072	0,09102	0,68	
Полдник						
Чай	г. 10/10 34,39425	0,00000	0,00000	0,00821	0,18	9,00
Рагу из овощей	г. 180-3 108,05592	0,00277	0,00401	0,01396	0,15	10,6
Батон с маслом, сыром	г. 353/8 168,42833	0,00576	0,00807	0,02145	0,05	0,1
Итого:	310,87850	0,00853	0,01208	0,04362	0,39	
Всего:	1437,82841	0,04569	0,04274	0,21211	1,61	

11-ЫЙ ДЕНЬ ДЕТИ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг	Выход блюда, кг	витамин С
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	4.13/10 93,93258	0,00253	0,00254	0,01278	0,18	0,5
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	4.4/4 179,10017	0,00443	0,00632	0,02330	0,20	0,4
Батон с маслом	7.035 132,49500	0,00312	0,00535	0,02145	0,05	0,00
Итого:	405,52775	0,01008	0,01421	0,05753	0,43	
Обед						
Рассольник со сметаной	4.9/2 97,62750	0,00155	0,00462	0,01065	0,20	3,4
Компот из сухофруктов	4.6/10 57,32375	0,00054	0,00003	0,01850	0,20	50,16
Салат из свежих помидор с растительным маслом	4.15/1 67,14492	0,00061	0,00613	0,00276	0,06	13,15
Запеканка капустная с говядиной.	7.11250 373,59092	0,02174	0,02172	0,01619	0,23	12,2
Хлеб ржаной	7.003 72,70167	0,00265	0,00048	0,01679	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	7.051 58,23125	0,00191	0,00023	0,01258	0,03	0,00
Итого:	726,62000	0,02900	0,03321	0,07748	0,76	
Полдник						
Сгущенное молоко	7.351 65,80000	0,00148	0,00175	0,01151	0,02	0,00
Чай	4.10/10 34,39425	0,00000	0,00000	0,00821	0,18	0,00
Батон	7.189-3 47,39167	0,00155	0,00060	0,01070	0,02	0,00
Сырники из творога.	7.077 491,24363	0,02334	0,03038	0,01736	0,18	0,3
Итого:	638,82954	0,02637	0,03273	0,04779	0,40	
10:00						
Банан	7.183-1 62,93042	0,00105	0,00007	0,01532	0,10	10,0
Итого:	62,93042	0,00105	0,00007	0,01532	0,10	
Всего:	1827,67820	0,06650	0,08022	0,19812	1,69	

12-ый

день

дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Сок	4.10/10 74,93400	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	10
Итого:	74,93400	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	
Завтрак						
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	4.19/4 176,42975	0,00511	0,00632	0,02522	0,2	0,5
Какао с молоком	4.14/10 131,17975	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	0,5
Батон с маслом и сыром	4.4/13 129,50550	0,00464	0,00678	0,01459	0,045	0,1
Итого:	437,11500	0,01385	0,01722	0,05990	0,425	
Обед						
Суп крестьянский с крупой со сметаной	4.31/2 88,64125	0,00170	0,00468	0,01109	0,2	6,4
Компот из кураги и изюма	4.4/10 71,75795	0,00031	0,00000	0,01931	0,2	50,1
Биточки (котлеты) из мяса кур	4.9/5 331,53770	0,02202	0,02117	0,01312	0,08	0,9
Гарнир овощной сборный	4.36/3 76,59160	0,00332	0,00130	0,01386	0,15	6,7
Хлеб ржаной	4.003 65,52200	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	4.050 41,81100	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	675,86150	0,03152	0,02781	0,08413	0,69	
Полдник						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	4.20/1 52,62725	0,00069	0,00371	0,00528	0,05	1
Чай с лимоном	4.11/10 32,26150	0,00006	0,00001	0,00829	0,18	0,7
Батон	4.189-3 42,53500	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Шанежка с картофелем	4.148 216,60720	0,00568	0,00793	0,03120	0,09	0,9
Итого:	344,03095	0,00798	0,01224	0,05544	0,34	
Всего:	1523,41752	0,05424	0,05745	0,21764	1,635	

13-ый

день

дети

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг	Выход блюда, кг	витамин С
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	4.15/4 191,66400	0,00538	0,00647	0,02380	0,20	0,4
Кофейный напиток с молоком	4.13/10 93,93258	0,00253	0,00254	0,01278	0,18	0,5
Батон с маслом и сыром	4.4/73 144,29250	0,00466	0,00681	0,01465	0,05	0,1
Итого:	429,88908	0,01257	0,01583	0,05123	0,43	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	4.6/2 66,30296	0,00163	0,00277	0,00848	0,20	10,8
Огурец свежий порционный	7.0/4 3,48250	0,00020	0,00002	0,00094	0,03	3,0
Рыба жареная	7.5/7 126,67050	0,01397	0,00253	0,00256	0,08	0,5
Картофельное пюре с морковью	7.4/3 137,43583	0,00280	0,00457	0,01961	0,15	8,2
Кисель из клюквы	7.8/10/3 108,31675	0,00021	0,00001	0,02455	0,20	51,2
Хлеб ржаной	7.003 72,70167	0,00265	0,00048	0,01679	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	7.051 58,23125	0,00191	0,00023	0,01258	0,03	0,00
Итого:	573,14146	0,02337	0,01062	0,08551	0,73	
Полдник						
Запеканка из творога с рисом	7.14/5/1 429,98504	0,01848	0,02778	0,02673	0,15	0,2
Сгущенное молоко	7.351 65,80000	0,00148	0,00175	0,01151	0,02	0,00
Чай	4.10/10 34,39425	0,00000	0,00000	0,00821	0,18	0,00
Батон	7.189-3 47,39167	0,00155	0,00060	0,01070	0,02	0,00
Итого:	577,57096	0,02151	0,03013	0,05716	0,37	
10:00						
Груша	7.182/1 42,67208	0,00036	0,00027	0,00931	0,10	10,0
Итого:	42,67208	0,00036	0,00027	0,00931	0,10	
Всего:	1616,74865	0,05781	0,05685	0,20321	1,63	

14-ый

день

дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Снежок	<i>г. 025 г. 023 г. 023</i> 112,98197	0,00389	0,00479	0,01632	0,15	1,05
Итого:	112,98197	0,00389	0,00479	0,01632	0,15	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	<i>г. 8/4</i> 177,21686	0,00523	0,00752	0,02593	0,2	0,4
Какао с молоком	<i>г. 14/40</i> 131,69743	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	0,5
Батон	<i>г. 189-5</i> 85,40571	0,00308	0,00120	0,02132	0,04	0
Сыр	<i>г. 435/2</i> 29,44731	0,00239	0,00247	0,00000	0,01	0,1
Итого:	423,76731	0,01481	0,01531	0,06735	0,43	
Обед						
Свекольник со сметаной	<i>г. 5/2</i> 97,54989	0,00178	0,00457	0,01420	0,2	5,4
Огурец свежий порционный	<i>г. 014</i> 3,14040	0,00020	0,00002	0,00094	0,03	3
Суфле из печени	<i>г. 089</i> 155,54031	0,01663	0,00901	0,00188	0,08	10,2
Макаронные изделия отварные	<i>г. 4151-2</i> 210,89760	0,00588	0,00348	0,04092	0,15	0
Компот из чернослива и изюма	<i>г. 072</i> 71,10480	0,00019	0,00000	0,01898	0,2	50,2
Хлеб ржаной	<i>г. 003</i> 65,78057	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	<i>г. 050</i> 41,97600	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	645,98957	0,02884	0,01776	0,10367	0,72	
Полдник						
Запеканка морковная	<i>г. 39/3</i> 104,30203	0,00304	0,00469	0,01779	0,1	2,2
Яблоко	<i>г. 346</i> 36,02571	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	10
Повидло	<i>г. 185</i> 45,81429	0,00008	0,00000	0,01331	0,02	0,05
Чай	<i>г. 10/40</i> 30,99137	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0
Батон	<i>г. 189-3</i> 42,70286	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Итого:	259,83626	0,00501	0,00564	0,06031	0,4	
Всего:	1428,53585	0,05255	0,04350	0,24765	1,72	

15-ый день дети

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, кг	Жиры, кг	Углеводы, кг	Выход блюда, кг	витамин С
Завтрак						
Какао с молоком	4. 14/10 144,84708	0,00412	0,00414	0,02018	0,18	0,5
Повидло	7. 185 50,83333	0,00008	0,00000	0,01336	0,02	0,1
Каша манная молочная с маслом сливочным	7. 5/4/4 223,40633	0,00642	0,00811	0,02687	0,20	0,4
Батон	7. 189-5 94,78333	0,00309	0,00121	0,02141	0,04	0,00
Итого:	513,87008	0,01371	0,01345	0,08182	0,44	
Обед						
Огурец консервированный	7. 367/1 2,62383	0,00015	0,00002	0,00046	0,02	0,1
Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	7. 29/8 241,35729	0,01407	0,01604	0,00399	0,08	0,00
Компот из сухофруктов	4. 6/10 57,32375	0,00054	0,00003	0,01850	0,20	50,16
Суп-пюре из картофеля	4. 25/2 93,06917	0,00242	0,00282	0,01296	0,20	4,8
Свекла тушеная в молочном соусе	7. 15/3 130,85804	0,00345	0,00372	0,02204	0,15	5,8
Хлеб ржаной	7. 003 72,70167	0,00265	0,00048	0,01679	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	7. 051 58,23125	0,00191	0,00023	0,01258	0,03	0,00
Итого:	656,16500	0,02519	0,02333	0,08731	0,72	
Полдник						
Суп молочный с лапшой	7. 21/2/4 79,86033	0,00248	0,00288	0,00943	0,15	0,3
Чай	4. 10/10 34,39425	0,00000	0,00000	0,00821	0,18	0,00
Батон с маслом, сыром	7. 357/1 168,42833	0,00576	0,00807	0,02145	0,05	0,1
Итого:	282,68292	0,00824	0,01095	0,03909	0,39	
10:00						
Апельсин	7. 090-1 28,28333	0,00063	0,00014	0,00724	0,10	10,0
Итого:	28,28333	0,00063	0,00014	0,00724	0,10	
Всего:	1475,09126	0,04778	0,04787	0,21546	1,65	

16-ый день дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Банан	г. 185-1 56,46851	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	10
Итого:	56,46851	0,00105	0,00007	0,01526	0,1	
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	г. 13/10 84,25890	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	0,5
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	г. 2/14 149,44684	0,00466	0,00586	0,02276	0,2	0,4
Батон с маслом	г. 035 118,84836	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0
Итого:	352,55409	0,01029	0,01372	0,05685	0,425	
Обед						
Суп картофельный со сметаной	г. 12/12 66,19419	0,00135	0,00252	0,01031	0,2	4,6
Компот из сухофруктов	г. 6/10 72,81045	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	50,16
Салат из свежих помидор с растительным маслом	г. 15/1 60,22916	0,00061	0,00610	0,00275	0,06	13,15
Голубцы ленивые в молочном соусе.	г. 4/243 246,57770	0,01952	0,01915	0,01757	0,23	3,9
Хлеб ржаной	г. 003 65,48418	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	г. 050 41,78687	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	553,08255	0,02617	0,02846	0,07580	0,75	
Полдник						
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом	г. 31/1 62,44930	0,00088	0,00365	0,00681	0,06	2,2
Чай	г. 10/10 30,85173	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0
Батон	г. 189-3 42,51045	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	г. 12/12 146,02979	0,00460	0,00244	0,02888	0,06	0,4
Итого:	281,84127	0,00702	0,00669	0,05453	0,32	
Всего:	1300,36067	0,04453	0,04895	0,20243	1,595	

17-ой день дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда кг	витамин С
Второй завтрак						
Мандарины	г. 312-4	28,28450	0,00059	0,00015	0,00555	0,1
Итого:		28,28450	0,00059	0,00015	0,00555	0,1
Завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	г. 4/4	179,37316	0,00458	0,00633	0,02219	0,2
Какао с молоком	г. 14/10	144,27186	0,00410	0,00412	0,02009	0,18
Батон	г. 189-5	94,40693	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Сыр	г. 435/2	32,53333	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Итого:		450,58528	0,01416	0,01411	0,06360	0,43
Обед						
Борщ со сметаной	г. 2/2	100,98398	0,00177	0,00455	0,01239	0,2
Огурец свежий порционный	г. 0/14	3,46848	0,00020	0,00002	0,00094	0,03
Соус молочный	г. 0/20	22,73576	0,00060	0,00125	0,00172	0,025
Мясо кур отварное (порци.)	г. 1/9/11	268,96987	0,01892	0,01788	0,00093	0,08
Каша рисовая рассыпчатая	г. 45/3	180,68883	0,00376	0,00412	0,03046	0,15
Кисель из клюквы	г. 8/10/3	107,88658	0,00021	0,00001	0,02445	0,2
Хлеб ржаной	г. 003	72,71342	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный	г. 050	46,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:		803,84693	0,02961	0,02848	0,09763	0,745
Полдник						
Запеканка из творога	г. 9/5	405,22580	0,02009	0,02463	0,01472	0,15
Сгущенное молоко	г. 35/1	65,52381	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Чай	г. 10/10	34,25766	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Батон	г. 189-3	47,20346	0,00154	0,00060	0,01066	0,02
Итого:		552,21074	0,02311	0,02697	0,04503	0,37
Всего:		1826,53787	0,06747	0,06971	0,21181	1,645

18-ый день дети

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки,кг	Жиры,кг	Углеводы,кг	Выход блюда,кг	витамин С
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	4.14/4 185,61400	0,00502	0,00603	0,02435	0,20	0,4
Кофейный напиток с молоком	4.13/10 93,93258	0,00253	0,00254	0,01278	0,18	0,5
Батон с маслом, сыром	7.357/4 168,42833	0,00576	0,00807	0,02145	0,05	0,1
Итого:	447,97492	0,01332	0,01665	0,05858	0,44	
Обед						
Суфле из рыбы	4.14/4 219,70467	0,02567	0,00451	0,00291	0,08	0,1
Рассольник со сметаной	4.9/2 97,62750	0,00155	0,00462	0,01065	0,20	3,7
Огурец свежий порционный	7.0/4 3,48250	0,00020	0,00002	0,00094	0,03	3,0
Компот из кураги и изюма	4.4/10 79,95058	0,00032	0,00000	0,01940	0,20	50,1
Картофель отварной .	7.630/4 183,64600	0,00361	0,00359	0,03145	0,15	6,0
Хлеб ржаной	7.003 72,70167	0,00265	0,00048	0,01679	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	7.051 58,23125	0,00191	0,00023	0,01258	0,03	0,00
Итого:	715,34417	0,03590	0,01345	0,09472	0,73	
Полдник						
Зеленый горошек	7.017-2 7,96833	0,00058	0,00003	0,00117	0,02	2,9
Груша	7.187/1 42,67208	0,00036	0,00027	0,00931	0,10	10,0
Чай с лимоном	4.11/10 35,95254	0,00006	0,00001	0,00833	0,18	0,7
Омлет	7.11035 153,10533	0,00783	0,01111	0,00140	0,08	0,1
Батон	7.189-3 47,39167	0,00155	0,00060	0,01070	0,02	0,00
Итого:	287,08996	0,01038	0,01202	0,03091	0,40	0,00
10:00						
Кефир	7.075 84,57867	0,00421	0,00481	0,00617	0,15	1,05
Итого:	84,57867	0,00421	0,00481	0,00617	0,15	
Всего:						
	1528,54546	0,06381	0,04693	0,19038	1,72	

19-ый

день

дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда кг	витамин С
Второй завтрак						
Сок	4.20/10 83,15844	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	4,0
Итого:	83,15844	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	4.15/4 190,90286	0,00535	0,00645	0,02370	0,2	0,4
Какао с молоком	4.14/10 144,27186	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	0,5
Батон	7.189-5 94,40693	0,00308	0,00120	0,02132	0,04	0,00
Сыр	7.435/2 32,53333	0,00239	0,00247	0,00000	0,01	0,1
Итого:	462,11498	0,01493	0,01423	0,06512	0,43	
Обед						
Напиток из шиповника	4.15/10 81,35065	0,00043	0,00000	0,01963	0,18	89,0
Огурец консервированный	7.363/1 2,61351	0,00015	0,00002	0,00046	0,02	0,1
Биточки (котлеты) из мяса кур	4.5/9 367,71498	0,02202	0,02117	0,01312	0,08	0,3
Суп - пюре гороховый	4.29/2 116,39784	0,00390	0,00348	0,01569	0,2	0,5
Рагу из овощей	7.18/3 111,53346	0,00235	0,00378	0,01631	0,15	10,6
Хлеб ржаной	7.003 72,71342	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	7.050 46,40000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0,00
Итого:	798,72385	0,03302	0,02911	0,09194	0,69	
Полдник						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	7.20/11 53,21165	0,00052	0,00370	0,00396	0,05	1,0
Чай	4.10/10 34,25766	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,00
Батон	7.189-3 47,20346	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0,00
Ватрушка с творогом	7.5/12/1 341,05260	0,01097	0,01348	0,03599	0,08	0,15
Итого:	475,72537	0,01303	0,01778	0,05879	0,33	
Всего:	1811,80603	0,06189	0,06131	0,23403	1,63	

20-ый день дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	витамин С
Второй завтрак						
Молоко	<i>г. 384</i> 95,84108	0,00493	0,00527	0,00801	0,18	1
Вафли	<i>г. 308</i> 126,52500	0,00128	0,00112	0,03236	0,03	
Итого:	222,36608	0,00621	0,00639	0,04037	0,21	
Завтрак						
Какао с молоком	<i>г. 14/10</i> 130,99856	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	0,5
Каша вязкая из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	<i>г. 091/1</i> 189,66581	0,00547	0,00737	0,02676	0,2	0,5
Сыр	<i>г. 435/2</i> 29,27760	0,00239	0,00247	0,00000	0,01	0,1
Батон	<i>г. 189-5</i> 84,95250	0,00308	0,00120	0,02132	0,04	
Итого:	434,89448	0,01504	0,01515	0,06817	0,43	
Обед						
Салат из белокачанной капусты с огурцами.	<i>г. 292</i> 37,30785	0,00094	0,00306	0,00362	0,06	14,8
Компот из сухофруктов	<i>г. 6/10</i> 72,75188	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	50,16
Щи из свежей капусты со сметаной	<i>г. 6/2</i> 59,38166	0,00163	0,00276	0,00845	0,2	10,8
Гуляш из мяса говядины	<i>г. 11/8/1</i> 169,74431	0,01177	0,01196	0,00372	0,08	0,4
Каша гречневая рассыпчатая	<i>г. 1086/1</i> 169,64471	0,00529	0,00482	0,03259	0,15	0,9
Хлеб ржаной	<i>г. 003</i> 65,43150	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0
Хлеб пшеничный	<i>г. 050</i> 41,75325	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	0
Итого:	616,01516	0,02432	0,02329	0,09354	0,75	
Полдник						
Картофельное пюре	<i>г. 3/3</i> 101,01450	0,00202	0,00447	0,01374	0,1	7,2
Яблоко	<i>г. 346</i> 35,80875	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	10
Сельдь	<i>г. 1125/2</i> 39,74269	0,00513	0,00257	0,00000	0,03	0
Чай	<i>г. 10/10</i> 30,82691	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0
Батон	<i>г. 189-3</i> 42,47625	0,00154	0,00060	0,01066	0,02	0
Итого:	249,86910	0,00904	0,00799	0,04296	0,4	
Всего:	1523,01061	0,05461	0,05283	0,24504	1,83	