

Утеевская

Заведующий



Берхольд О.С.

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

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
1. Понедельник							
Завтрак							
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,2	0,01	0,00	0,00		208,16
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00		37,40
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2	0,01	0,00	0,00		111,18
			0,03	0,01	0,01		450,74
10-00							
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00		64,40
			0,01	0,00	0,00		64,40
Обед							
7.321/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	0,06	0,00	0,00	0,00		79,82
7.192-1	Суп с клецками с мясом куры	0,2	0,01	0,00	0,00		101,90
7.н350	Бигус с мясом куры	0,23	0,01	0,00	0,01		227,27
7.024	Кисель из кураги	0,2	0,01	0,00	0,00		94,81
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			0,04	0,01	0,02		539,99
Полдник							

7.075	Кефир 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00		85,68
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0,12	0,01	0,01	0,01		309,93
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,015	0,00	0,00	0,00		24,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00		46,20
			0,02	0,01	0,01		465,81
	Всего		0,10	0,03	0,03		1520,94

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	2. Вторник						
	Завтрак						
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,15	0,00	0,01	0,01		221,50
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,00	0,00	0,00		33,44
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	0,01	0,00	0,00		54,71
		0,4	0,02	0,01	0,01		403,65
	10-00						
7.319	Апельсин 190 гр	0,19	0,01	0,00	0,00		64,60
			0,01	0,00	0,00		64,60
			0,00	0,00	0,00		0,00
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	0,00	0,00	0,00		26,70
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,2	0,01	0,00	0,00		137,34
7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	0,08	0,00	0,00	0,00		122,91
7.63с/4	Картофель отварной .	0,15	0,01	0,00	0,00		151,52
7.063	Напиток из шиповника	0,2	0,01	0,00	0,00		75,16
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00

			0,04	0,01	0,01		549,83
	Полдник						
7.н066-5	Каша манная молочная со сливочным маслом .	0,15	0,01	0,00	0,00		127,67
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01	0,00	0,00		130,05
7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0,07	0,01	0,00	0,00		188,51
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00		46,20
			0,03	0,01	0,01		492,43
	Всего		0,10	0,02	0,03		1510,50

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	3. Среда						
	Завтрак						
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	0,2	0,01	0,00	0,00		214,72
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00		37,40
7.285	Какао с молоком	0,2	0,01	0,00	0,00		112,53
			0,03	0,01	0,01		458,65
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00		64,40
			0,01	0,00	0,00		64,40
	Обед						
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	0,00	0,00	0,00		69,73
7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,200	0,2	0,00	0,00	0,00		102,59
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	0,23	0,01	0,01	0,01		301,27

7.197	Компот из яблок	0,2	0,01	0,00	0,00	62,29
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,03	0,01	0,01	572,07
	Полдник					
7.363	Ряженка 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00	128,52
7.12/5/1	Запеканка из творога с картофелем 120 гр	0,12	0,01	0,01	0,01	328,36
7.6/11/2	Соус сметанный 20 гр	0,02	0,00	0,00	0,00	21,09
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,02	0,02	0,01	524,17
	Всего		0,08	0,04	0,03	1554,89

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	4. Четверг						
	Завтрак						
7.43-2/3/1	Макаронные изделия отварные с сыром 180 гр	0,18	0,02	0,00	0,00		277,16
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00		37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	0,01	0,00	0,00		49,27
			0,04	0,01	0,01		457,83
	10-00						
7.201	Яблоко 180 гр	0,18	0,01	0,00	0,00		76,05
			0,01	0,00	0,00		76,05
	Обед						

7.н145	Щи со сметаной.	0,2	0,00	0,00	0,00	65,37
7.н125/4	Сельдь 60 гр	0,06	0,00	0,00	0,01	134,85
7.256	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	0,08	0,00	0,01	0,01	153,98
7.64с	Картофельное пюре.	0,15	0,01	0,00	0,00	144,21
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2	0,01	0,00	0,00	53,06
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,03	0,01	0,01	587,67
	Полдник					
7.н119с-2	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	0,15	0,01	0,00	0,00	144,85
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01	0,00	0,00	130,05
7.307	Пряник 40 гр	0,04	0,02	0,00	0,00	140,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,04	0,01	0,01	461,10
	Всего		0,12	0,02	0,03	1582,65

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	5. Пятница						
	Завтрак						
7.026/1	Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	0,2	0,01	0,00	0,00		202,50
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00		37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2	0,01	0,00	0,00		113,42
			0,03	0,01	0,01		447,32
	10-00						

7.031	Сок фруктовый 100 г	0,1	0,01	0,00	0,00	46,00
7.312	Мандарины 120 гр	0,12	0,00	0,00	0,00	39,71
			0,01	0,00	0,00	85,71
	Обед					
7.169	Салат картофельный с огурцом	0,06	0,00	0,00	0,00	46,47
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной .	0,2	0,01	0,00	0,00	170,82
7.н163	Котлета из говядины.	0,08	0,00	0,01	0,01	188,35
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0,15	0,01	0,00	0,00	125,20
7.1/10/4	Компот из яблок и кураги	0,2	0,01	0,00	0,00	59,95
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,03	0,01	0,01	626,99
	Полдник					
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00	85,68
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом.	0,15	0,01	0,00	0,00	112,48
7.293/3	Зефир 50 гр	0,05	0,02	0,00	0,00	152,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,03	0,00	0,00	396,36
	Всего		0,11	0,03	0,02	1556,38

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	6. Понедельник						
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,2	0,01	0,00	0,00		193,62
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00		37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00

7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2	0,01	0,00	0,00	111,18
			0,03	0,01	0,01	436,20
	10-00					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00	64,40
			0,01	0,00	0,00	64,40
	Обед					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	0,00	0,00	0,00	88,68
7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной .	0,2	0,01	0,00	0,00	120,12
7.н114	Котлета из мяса куры	0,08	0,00	0,00	0,01	122,00
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	0,01	0,00	0,00	109,02
7.193	Кисель из шиповника	0,2	0,01	0,00	0,00	91,17
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,01	0,01	567,17
	Полдник					
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00	85,68
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0,12	0,01	0,01	0,01	340,11
7.185	Повидло	0,02	0,01	0,00	0,00	51,25
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,02	0,01	0,01	523,24
	Всего		0,10	0,03	0,03	1591,01

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	7. Вторник						
	Завтрак						
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,00	0,00	0,00		33,44
7.123/3	Омлет с кукурузой консервированной .	0,15	0,01	0,01	0,01		117,85
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	0,01	0,00	0,00		54,71
			0,02	0,01	0,01		300,00
	10-00						
7.305	Груша 190 гр.	0,19	0,01	0,00	0,00		84,84
			0,01	0,00	0,00		84,84
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	0,00	0,00	0,00		26,70
7.н170/1	Суп из овощей с мясом со сметаной	0,2	0,00	0,00	0,00		154,19
7.355	Биточки рыбные	0,08	0,00	0,00	0,01		194,13
7.н047	Пюре розовое.	0,15	0,01	0,00	0,00		128,21
7.078	Компот из изюма	0,2	0,01	0,00	0,00		75,47
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			0,04	0,01	0,01		614,89
	Полдник						
7.4/4/2	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150г	0,15	0,01	0,00	0,00		133,95
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01	0,00	0,00		130,05
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0,07	0,01	0,00	0,00		206,04
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00		46,20

			0,03	0,01	0,01		516,24
	Всего		0,10	0,03	0,03		1515,97

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	8. Среда						
	Завтрак						
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0,2	0,01	0,00	0,00		105,59
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00		37,40
7.285/3	Какао с молоком ..	0,2	0,01	0,00	0,00		89,68
			0,02	0,01	0,00		326,67
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00		64,40
			0,01	0,00	0,00		64,40
	Обед						
7.014-3	Огурец свежий порционный 60 гр	0,06	0,00	0,00	0,00		9,10
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	0,2	0,01	0,00	0,00		112,99
7.н070	Жаркое по - домашнему	0,23	0,01	0,01	0,01		383,66
7.3/10	Компот из яблок и чернослива	0,2	0,01	0,00	0,00		70,76
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			0,04	0,01	0,02		0,07
	Полдник						
7.363	Ряженка 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00		128,52
7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0,12	0,01	0,01	0,01		358,47
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00	0,00	0,00		24,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00		46,20
			0,02	0,02	0,01		557,19

	Всего		0,09	0,04	0,03		948,32
--	--------------	--	-------------	-------------	-------------	--	---------------

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	9. Четверг						
	Завтрак						
7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,2	0,01	0,00	0,00		176,81
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,00	0,00	0,00		33,44
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	0,01	0,00	0,00		49,27
			0,03	0,01	0,01		353,52
	10-00						
7.168	Бананы 200 гр	0,2	0,02	0,00	0,00		151,30
			0,02	0,00	0,00		151,30
	Обед						
7.169	Салат картофельный с огурцом	0,06	0,00	0,00	0,00		46,47
7.423	Суп рыбный с крупой.	0,2	0,01	0,00	0,00		135,51
7.н250	Запеканка капустная с говядиной.	0,23	0,01	0,01	0,01		374,23
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2	0,01	0,00	0,00		53,06
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			0,04	0,01	0,02		645,47
	Полдник						
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0,15	0,01	0,00	0,00		101,83
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01	0,00	0,00		130,05
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0,07	0,02	0,01	0,00		292,54
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00		46,20

			0,04	0,01	0,01		570,61
	Всего		0,11	0,03	0,03		1720,90

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	10. Пятница						
	Завтрак						
7.43-2/3/1	Макаронные изделия отварные с сыром 180 гр	0,18	0,02	0,00	0,00		277,16
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00		37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2	0,01	0,00	0,00		113,42
			0,04	0,01	0,01		521,98
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00		64,40
			0,01	0,00	0,00		64,40
	Обед						
7.275/3	Икра кабачковая .	0,06	0,00	0,00	0,00		75,03
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,2	0,01	0,00	0,00		137,34
7.117-3	Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски .	0,23	0,02	0,01	0,01		224,06
7.197	Компот из яблок	0,2	0,01	0,00	0,00		62,29
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			0,04	0,01	0,02		534,91
	Полдник						
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00		85,68
7.н080-6	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0,15	0,01	0,00	0,00		129,10
7.308	Печенье 30 гр	0,03	0,01	0,00	0,00		137,40

7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00		46,20
			0,03	0,01	0,01		398,38
	Всего		0,12	0,03	0,03		1519,66

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	11. Понедельник						
	Завтрак						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,2	0,01	0,00	0,00		208,16
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00		37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2	0,01	0,00	0,00		111,18
			0,03	0,01	0,01		450,74
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00		64,40
			0,01	0,00	0,00		64,40
	Обед						
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	0,00	0,00	0,00		72,41
7.55с/5	Суп геркулесовый с курой	0,2	0,01	0,00	0,00		119,03
7.40/6	Сосиски отварные 60 гр	0,06	0,00	0,01	0,00		159,60
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	0,01	0,00	0,00		109,02
7.024	Кисель из кураги	0,2	0,01	0,00	0,00		94,81
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00

н165 пометка у повара

			0,04	0,01	0,01		591,06
	Полдник						
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00		85,68
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0,12	0,01	0,01	0,01		309,93
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,015	0,00	0,00	0,00		24,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00		46,20
			0,02	0,01	0,01		465,81
	Всего		0,10	0,03	0,03		1572,01

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	12. Вторник						
	Завтрак						
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0,15	0,00	0,01	0,01		221,50
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,00	0,00	0,00		33,44
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	0,01	0,00	0,00		54,71
			0,02	0,01	0,01		403,65
	10-00						
7.312	Мандарины 120 гр	0,12	0,00	0,00	0,00		39,71
			0,00	0,00	0,00		39,71
	Обед						
7.143	Салат из свеклы с чесноком	0,06	0,00	0,00	0,00		43,41
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0,2	0,00	0,00	0,00		114,81
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0,08	0,00	0,00	0,01		85,00
7.64с	Картофельное пюре.	0,15	0,01	0,00	0,00		144,21
7.115	Компот из сухофруктов	0,2	0,01	0,00	0,00		77,82
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00

			0,04	0,01	0,01		501,45
	Полдник						
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом	0,15	0,01	0,00	0,00		154,93
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01	0,00	0,00		130,05
7.150/2	Ватрушка с повидлом 70 гр	0,07	0,02	0,00	0,00		222,80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00		46,20
			0,04	0,01	0,01		553,98
	Всего		0,10	0,03	0,03		1498,78

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	13. Среда						
	Завтрак						
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0,2	0,01	0,00	0,00		105,59
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,00	0,00	0,00		33,44
7.285	Какао с молоком	0,2	0,01	0,00	0,00		112,53
			0,02	0,01	0,01		345,56
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00		64,40
			0,01	0,00	0,00		64,40
	Обед						
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0,06	0,00	0,00	0,00		43,26
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	0,2	0,00	0,00	0,00		70,04
7.368-2	Греча с овощами.	0,15	0,01	0,00	0,00		173,83
7.197	Компот из яблок	0,2	0,01	0,00	0,00		62,29

7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.34/8/1	Оладьи из печени 80 гр	0,08	0,00	0,00	0,01	185,75
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,01	0,01	571,35
	Полдник					
7.363	Ряженка 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00	128,52
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0,12	0,01	0,01	0,01	340,11
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00	0,00	0,00	24,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,02	0,02	0,01	538,83
	Всего		0,09	0,03	0,03	1520,14

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	14. Четверг						
	Завтрак						
7.19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом	0,2	0,01	0,00	0,00		210,78
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00		37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	0,01	0,00	0,00		49,27
			0,03	0,01	0,00		391,45
	10-00						
7.303	Яблоко 170 гр	0,17	0,01	0,00	0,00		72,00
			0,01	0,00	0,00		72,00
	Обед						
7.014-3	Огурец свежий порционный 60 гр	0,06	0,00	0,00	0,00		9,10
7.н-282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	0,2	0,01	0,00	0,00		89,49

7.н041/1	Запеканка картофельная с отварным мясом .	0,23	0,01	0,01	0,01		400,75
7.110	Компот из кураги	0,2	0,01	0,00	0,00		76,46
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			0,04	0,01	0,01		612,00
	Полдник						
7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром 140 гр	0,14	0,02	0,00	0,00		215,31
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01	0,00	0,00		130,05
7.304-	Мармелад 30 гр	0,03	0,01	0,00	0,00		87,90
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00		46,20
			0,04	0,01	0,01		479,46
	Всего		0,12	0,02	0,03		1554,91

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	15. Пятница						
	Завтрак						
7.185	Повидло	0,02	0,01	0,00	0,00		51,25
7.12/4	Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным 200г	0,2	0,02	0,00	0,00		257,01
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	0,01	0,00	0,00		114,87
			0,04	0,01	0,01		517,13
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00		64,40
			0,01	0,00	0,00		64,40
	Обед						
7.169	Салат картофельный с огурцом	0,06	0,00	0,00	0,00		46,47
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой.	0,2	0,01	0,00	0,00		79,15

7.н163	Котлета из говядины.	0,08	0,00	0,01	0,01	188,35
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0,15	0,01	0,00	0,00	125,20
7.063	Напиток из шиповника	0,2	0,01	0,00	0,00	75,16
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,01	0,01	550,53
	Полдник					
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00	85,68
7.22/2/3	Суп молочный с крупой 0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	85,88
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0,07	0,01	0,00	0,00	206,04
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,03	0,01	0,01	423,80
	Всего		0,12	0,02	0,03	1555,85

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	16. Понедельник						
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,2	0,01	0,00	0,00		193,62
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00		37,40
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2	0,01	0,00	0,00		111,18
			0,03	0,01	0,01		436,20
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00		64,40
			0,01	0,00	0,00		64,40
	Обед						

7.017/1	Зеленый горошек 60 гр	0,06	0,00	0,00	0,00		30,40
7.037с/4	Рассольник "Ленинградский" с мясом кури со сметаной	0,2	0,01	0,00	0,00		60,33
7.н190-3с	Гуляш из мяса кури .	0,08	0,00	0,00	0,01		57,14
7.64с	Картофельное пюре.	0,15	0,01	0,00	0,00		144,21
7.063	Напиток из шиповника	0,2	0,01	0,00	0,00		75,16
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			0,04	0,01	0,02		403,44
	Полдник						
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00		85,68
7.185	Повидло	0,02	0,01	0,00	0,00		51,25
7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	0,1	0,00	0,01	0,01		263,94
7.308/6	Печенье 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00		91,60
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00		46,20
			0,03	0,01	0,01		538,67
	Всего		0,10	0,02	0,03		1442,71

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	17. Вторник						
	Завтрак						
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00		37,40
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.123/1	Омлет с зеленым горошком.	0,15	0,00	0,01	0,01		176,04
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	0,01	0,00	0,00		49,27
			0,02	0,01	0,01		356,71
	10-00						
7.297	Апельсин 200 гр	0,2	0,01	0,00	0,00		68,00

			0,01	0,00	0,00		68,00
	Обед						
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	0,06	0,00	0,00	0,00		84,44
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0,2	0,00	0,00	0,00		114,81
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0,08	0,00	0,00	0,01		85,00
7.179/1	Рис припущенный с овощами .	0,15	0,02	0,00	0,00		218,94
7.115	Компот из сухофруктов	0,2	0,01	0,00	0,00		77,82
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			0,04	0,01	0,01		617,21
	Полдник						
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	0,15	0,01	0,00	0,00		145,46
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01	0,00	0,00		130,05
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0,07	0,02	0,01	0,00		292,54
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00		46,20
			0,04	0,01	0,01		614,25
	Всего		0,11	0,03	0,03		1656,16

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	18. Среда						
	Завтрак						
7.095	Каша кукурузная молочная с маслом	0,2	0,01	0,00	0,00		183,20
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,00	0,00	0,00		33,44
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.285	Какао с молоком	0,2	0,01	0,00	0,00		112,53

			0,03	0,01	0,01		423,17
	10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00		64,40
			0,01	0,00	0,00		64,40
	Обед						
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0,06	0,00	0,00	0,00		43,26
7.255/2	Суп-пюре картофельный вегетарианский.	0,2	0,01	0,00	0,00		130,11
7.40/6	Сосиски отварные 60 гр	0,06	0,00	0,01	0,00		159,60
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	0,01	0,00	0,00		109,02
7.072	Компот из чернослива и изюма	0,2	0,01	0,00	0,00		78,26
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		36,20
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	0,00	0,00	0,00		41,58
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			0,04	0,01	0,01		598,02
	Полдник						
7.363	Ряженка 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00		128,52
7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0,12	0,01	0,01	0,01		358,47
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00	0,00	0,00		24,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00		46,20
			0,02	0,02	0,01		557,19
	Всего		0,10	0,04	0,03		1642,78

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

Завтрак							
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0,2	0,01	0,00	0,00		105,59
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		94,00
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0,005	0,00	0,00	0,00		37,40
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2	0,01	0,00	0,00		113,42
			0,03	0,01	0,00		350,41
10-00							
7.168-1	Бананы 210 гр	0,21	0,02	0,00	0,00		158,87
			0,02	0,00	0,00		158,87
Обед							
7.275/3	Икра кабачковая .	0,06	0,00	0,00	0,00		75,03
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,2	0,01	0,00	0,00		137,34
7.н180	Рагу из овощей	0,15	0,01	0,00	0,00		80,81
7.355	Биточки рыбные	0,08	0,00	0,00	0,01		194,13
7.110	Компот из кураги	0,2	0,01	0,00	0,00		76,46
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00		36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00		0,00
			0,04	0,01	0,01		599,97
Полдник							
7.н043/2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом .	0,15	0,01	0,00	0,00		135,38
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	0,01	0,00	0,00		130,05
7.309	Вафли 40 гр	0,04	0,02	0,00	0,00		140,00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00		46,20
			0,04	0,01	0,01		451,63
	Всего		0,12	0,02	0,03		1560,87

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

Завтрак						
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	0,2	0,01	0,00	0,00	212,25
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	94,00
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	0,00	0,00	0,00	33,44
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	0,01	0,00	0,00	54,71
			0,03	0,01	0,01	394,40
10-00						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	0,01	0,00	0,00	64,40
			0,01	0,00	0,00	64,40
Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	0,00	0,00	0,00	26,70
7.н161-1	Суп из свежей рыбы	0,2	0,01	0,00	0,00	141,66
7.152	Азу	0,23	0,01	0,01	0,01	336,85
7.197	Компот из яблок	0,2	0,01	0,00	0,00	62,29
7.500	Аскорбиновая кислота	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	0,01	0,00	0,00	36,20
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00
			0,04	0,01	0,01	603,69
Полдник						
7.075	Кефир 150 г	0,15	0,00	0,00	0,00	85,68
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0,15	0,01	0,00	0,00	101,83
7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0,07	0,01	0,00	0,00	188,51
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,01	0,00	0,00	46,20
			0,03	0,01	0,01	422,21
	Всего		0,10	0,02	0,03	1484,70
	Всего в среднем за 1 день		0,10	0,03	0,03	1525,50

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью « дд »
(двадцать два) листов

должность Подпись Фамилия
заведующий О.С. Берхальд



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730131

Владелец Берхольд Ольга Сергеевна

Действителен с 24.06.2024 по 24.06.2025