

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
ДЕТСКИЙ САД № 386 «ЗНАЙКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ»**

620144, Екатеринбург, Большакова, 129 «А», тел. (343) 212-57-87,
e-mail: mdoу386@mail.ru, сайт: <https://386.tvoyasadik.ru>

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ – детский сад № 386 «Знайка»
Приказ № 1/2-ОД от 11.01.2021
В.Г. Ларина



**МЕНЮ 20-ДНЕВНОЕ
для детей 3-7 лет**

**Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения – детский сад № 386
«Знайка»**

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита- мин С,мг
1. Понедельник							
Завтрак.							
7.14/4/1//7.н 125с	Каша ячневая с маслом сливочным// Каша ячневая на конц.молоке со слив.маслом	200	6	6	32	212	
7.13/10.7.06 7	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	89	
7.035	Батон с маслом	45	3	5	21	115	
	Итого:	450	12	14	76	448	0
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0	0	9	32	12
	Итого:	120	0	0	9	32	12
Обед.							
7.33/1	Салат из отварного картофеля, морской капусты с раст. маслом	60	1	5	7	88	
7.н145	Щи со сметаной	200	2	3	8	66	
7.5/8/1//7.06 1	Плов из отварного мяса говядины// Бигус с мясом	200//230	15//23	16//22	31//16	358//293	
7.044	Соль		0	0	0	0	
7.248//7.115/ 1	Кисель из концентрата плодового или ягодного// Компот из сухофруктов	200	0	0	26	103	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	10	55	
	Итого:	710//740	22//40	24//30	92//77	717//652	0.05
Полдник.							
7.004//7.185	Сгущенка//Повидло	15//20	0	0	13	51	
7.075-3	Кефир	180	5	6	7	92	
7.14/5/1	Запеканка из творога рисом	100	12	19	16	283	
7.308/6	Печенье	20	2	1	16	84	
	Итого:	315//320	19	26	52	510	
	Всего:	1595//1630	53//71	64//70	229//214	1707//1642	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита- мин С,мг
2. Вторник							
Завтрак.							
7.174	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	5	7	21	186	0
7.12/10	Чай с молоком	200	1	1	11	61	0
7.175/1	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5	8	21	151	0
	Итого:	454	11	16	53	398	0
10:00							
7.031	Сок	100	0	0	12	50	10
	Итого:	100	0	0	12	50	10
Обед.							
7.20/1//7.057/1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом// Салат из припущенной моркови с раст. маслом	60	1	5	6	78	
7.20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	2	3	8	66	
7.8/3//7.н350	Капуста тушеная// Бигус с мясом кур	150//230	2	3	13	82	
7.5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	13	13	7	226	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	67	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	10	46,5	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0.4	12	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	740//820	21.5	24.6	74	620.5	0.05
Полдник.							
7.5/12/1//7.1/12/1	Ватрушка с творогом/ Пирожок с изюмом	80	10	13	35	325	
7.1/3/2	Картофель отварной	130	1.83	2.75	15.95	102.25	
7.023	Йогурт питьевой	150	7	5	13	129	
	Итого:	285	24,83	22,35	34,45	480,95	
	Всего:	1579//1659	57.33	62.95	173.45	15449.45	10.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита- мин С,мг
3. Среда							
Завтрак.							
7.н038/6	Омлет натуральный	120	9	12	3	176	
7.285	Какао с молоком	200	3	3	16	100	
7.175/1	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5	8	21	151	
	Итого:	374	17	23	40	427	
10:00							
	Фрукт//Сок	120	1	0.09	20	73	12
	Итого:	120	1	0.09	20	73	12
Обед.							
7.425/1//7.19 /1	Салат из бел.капусты, кукурузы конс. с раст. маслом// Салат из морской капусты и морковь с яйцом и раст.маслом	60	1	9	5	103	
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1	4	9	85	
7.6/7/1	Рыба запечённая в молочном соусе	80	9	2	4	95	
7.64с	Картофельное пюре	150	22	4	4	136	
7.078//7.111 5/1	Компот из изюма// Компот из сухофруктов	200	0	0	18	67	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	13	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	730	37	19	66	588	0.05
Полдник.							
7.308/6//7.01 5	Печенье//Вафли	20	5	5	23	156	
7.н124с	Каша пшеничная молочная со слив.маслом	200	5	7	21	182	
7.075-1	Кефир	170	5	5	7	96	
	Итого:	390	15	17	51	434	
	Всего:	1614	70	59.09	177	1522	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита- мин С,мг
4. Четверг							
Завтрак.							
7.н123-с	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив.маслом	200	5	8	20	173	
7.285//7.13/10	Какао с молоком// Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	105	
7.035	Батон с маслом	45	3	5	21	133	
	Итого:	445	11	16	55	411	
10:00							
7.031/3	Сок // Фрукт	120//110	2	1	16	88	12//11
	Итого:	120//110	2	1	16	88	12//11
Обед.							
7.333//7.20/1//7.290//7.27/1	Салат из помидор и огурцов с зеленью// Салат из белокочанной капусты с помидорами// Салат из картофеля с кукурузой, луком и раст.маслом	60	0	2	3	23	
7.111-3	Суп на курином бульоне с клецками	200	2	5	10	101	
7.16/3	Свекла тушеная со сметаной	150	3	6	18	126	
7.114//7.8/9	Биточки из мяса кури// Суфле из мяса кур паровое	80	8	9	2	143	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0	0	17	68	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	740	17	22	73	540	0.05
Полдник.							
7.64с/4	Картофельное пюре	100	2	3	15	97	
7.023-1	Йогурт питьевой	170	8	5	14	146	
7.206с-1	Пирожок с капустой	80	5	7	26	205	
	Итого:	350	15	15	55	448	
	Всего:	1655//1645	45	54	199	1487	12.05//11.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита- мин С,мг
5. Пятница							
Завтрак.							
7.4/4/1	Каша кукурузная молочная со слив.маслом	180	4	6	20	165	
7.175/1	батон с маслом с сыром	40/5/9	7	9	26	173	
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	89	
	Итого:	434	14	18	60	427	
10:00							
7.008	Фрукт//Сок	110//120	2	1	16	88	11//12
	Итого:	110//120	2	1	16	88	11//12
Обед.							
7.31/1	Салат из отварного картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом, раст.маслом	60	2	10	8	109	
7.30/2	Уха рыбацкая	200	2	5	12	101	
7.64с	Картофельное пюре	150	22	4	4	136	
7.н163//7.104//7.249	Котлета из говядины// Тефтели из говядины с рисом «Ежики»//Печень по-строгановски	80	12	12	4	187	
7.115/1	компот из сухофруктов	200	0	0	17	67	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	740	42	31	68	702	0.05
Полдник.							
7.н132	Макаронные изделия в молоке	200	5	6	15	146	
7.075	Кефир	150	4	5	6	85	
7.298	Печенье	25	3	1	19	116	
	Итого:	375	12	12	40	347	
	Всего:	1659	70	62	184	1564	11.05//12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита- мин С,мг
6. Понедельник							
Завтрак.							
7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5	5	25	181	
7.035	Батон с маслом	40/5	3	5	23	139	
7.12/10	Чай с молоком	200	1	1	11	68	
	Итого:	425	9	11	59	388	
10:00							
7.031/3	Фрукт// Сок	120	0	0	10	47	12
	Итого:	120	0	0	10	47	12
Обед.							
7.3/1//7.057/1	Салат из бел.капусты с раст.маслом//Салат из моркови с раст.маслом	60	1	4	5	60	
7.н39с-1//7н102	Борщ с мясом со сметаной// Свекольник с мясом со сметаной	200	6	7	29	127	
7.38/8/1	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	16	13	30	328	
7.248//7.115/1	Кисель из концентрата плодово или ягодного// Компот из сухофруктов	200	0	0	25	111	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	12	57	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	710	27	24	114	742	0.05
Полдник.							
7.н039-3	Запеканка из творога	120	15	19	13	317	
7.004	Сгущенное молоко	15	1	1	9	50	
7.023-1	Йогурт питьевой	170	8	5	14	145	
	Итого:	305	24	25	36	512	
	Всего:	1560	60	60	219	1689	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
7. Вторник							
Завтрак.							
7.н119с	Каша пшенная со сливочным маслом	200	6.4	6.3	31.3	231	
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	89	
7.357/2	Батон с маслом и сыром	40/6/9	12	3	2	114	
	Итого:	455	21.4	12.3	47.3	434	
10:00							
7.031/3	Фрукт// Сок	100	0	0	10	47	10
	Итого:	100	0	0	10	47	10
Обед.							
7.27/1//7.4/1	Салат из отварного картофеля с кукурузой и реп. лука с раст. маслом// Салат из белок. капусты с кукурузой и раст. маслом	60	1	4	9	81	
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	200	4	3	15	114	
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4	5	29	192	
7.114//7.н18 6с-1//7.190	Биточки из мяса куры//Суфле из мяса кур// Гуляш из куры	80	8	9	2	143	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0	0	17	67	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	740	21	21	95	703	0.05
Полдник.							
7.18/3	Рагу из овощей	150	2	4	16	113	
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	80	7	6	45	285	
7.354/4	Чай с сахаром	200	0	0	12	50	
	Итого:	430	9	10	73	448	
	Всего:	1725	51.4	43.3	225.3	1632	10.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита- мин С,мг
8. Среда							
Завтрак.							
7.64с/1	Картофельное пюре	100	2	3	14	90	
7.354	Чай с сахаром	200	3	3	16	112	
7.175/1	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5	8	23	169	
	Итого:	354	10	14	53	371	
10:00							
7.031/3	Сок	100	0	0	10	47	12
	Итого:	100	0	0	10	47	12
	Обед						
7.32/1/6//7.333//7.29/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст. маслом// Салат из помидор и огурцов с зеленью// Салат из отв. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом с раст. маслом	60	1	4	8	78	
7.47с/3	Суп-лапша с мясом со сметаной	200	1	3	8	71	
7.н016/1	Рыба с овощами в омлете	180	21	17	3	274	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0	0	17	67	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	690	27	24	59	596	0.05
Полдник.							
7.н080-1	Каша гречневая молочная со слив.маслом	200	6	89	28	215	
7.40/1/6	Ацидофилин	150	4	4	6	76	
2021/015	Печенье	10	1	0	8	42	
	Итого:	360	11	93	42	333	
	Всего:	1504	48	131	164	1347	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита- мин С,мг
9. Четверг							
Завтрак.							
7.8/4/2	Каша рисовая молочная с маслом слив.	150	4	4	24	160	
7.067	кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	89	
7.035	батон с маслом	40/5	3	5	21	115	
	Итого:	455	10	12	59	364	
10:00							
7.008	Фрукт//Сок	120	0	0	10	46	12
	Итого:	120	0	0	10	46	12
Обед.							
7.333//7.27/1	Салат из огурцов и помидор с зеленью// Салат из отв. картофеля, кукурузой с реп. луком	60	1	4	7	74	
7.018/5	Суп крестьянский	200	2	3	11	176	
7.16/3	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2	4	15	99	
7.н114	Котлета из курицы	80	21	22	4	331	
7.115/1//7.15 /15/4	компот из сухофруктов/напиток из брусники	200	0	0	17	67	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	740	30	33	77	786	0.05
Полдник.							
7.н132	Макаронные изделия в молоке	200	5	6	15	146	
7.354	Чай с сахаром	200	0	0	12	50	
7.148/2	Шанежка с картофелем	70	5	6	30	214	
	Итого:	470	10	12	57	410	
	Всего:	1785	50	57	203	1606	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
10. Пятница							
Завтрак.							
7.н123-с	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом	200	5	6	20	174	
7.118/1	Чай с молоком	200	1	1	11	61	
7.175/1	Батон с маслом и сыром	40/5/9	12	3	5	114	
	Итого:	454	18	10	33	349	
10:00							
7.031/3	Сок//Фрукт	120	0,5	0,1	10	46	12
	Итого:	120	0,5	0,1	10	46	12
Обед.							
7.20/1//7.292	Салат из отвар. свеклы с раст. маслом//Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,8	4	6	70	
7.н086/1	Суп гороховый с мясом со сметаной	200	3	4	17	117	
7.64с	Картофельное пюре	150	3	4	22	146	
7.4//7/2	Рыба, тушеная с овощами	80	8	4	4	106	
7.115/1//7.110	Компот из сухофруктов//Компот из кураги	200	0	0	17	67	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	740	18.8	16	89	545	0.05
Полдник.							
7.н039-3	Запеканка творожная	120	15	19	13	317	
7.023	Йогурт питьевой	150	7	5	13	129	
7.308/6	Печенье	20	2	1	16	84	
7.185//7.351	Повидло//Сгущенка	20/20	0	0	13	51	
	Итого:	310	24	25	55	581	
	Всего:	1624	61.3	51.1	187	1521	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
11. Понедельник							
Завтрак.							
7.н331/1//7.1 5/4	Каша пшеничная на конц. молоке с маслом слив.// Каша пшеничная молочная со слив. маслом	200	5	6	22	184	
7.13/10/7.06 7	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	89	
7.035	Батон с маслом	40/5	3	5	21	115	
	Итого:	445	11	14	57	338	
10:00							
7.031/2	Сок//Фрукт	120	0.5	0.1	10	46	12
	Итого:	120	0.5	0.1	10	46	12
Обед.							
7.33/1//7.425 /1	Салат из отварного картофеля с морской капустой// Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и раст. маслом	60	0.7	5	6	81	
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	200	6	7	29	127	
7.070	Жаркое по домашнему	230	19	19	29	324	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0	0	17	67	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	740	29.7	31	104	705	0.05
Полдник.							
7.н039- 3//7.6/5	Запеканка из творога//Сырники из творога	120//100	16	21	13	304	
7.075	Кефир	150	6	5	6	85	
7.308/6//7.01 5	Печенье//Фрукт	20	2	1	16	87	
7.004	Сгущенное молоко	15	0	0	13	51	
	Итого:	305//285	24	27	48	527	
	Всего:	1610//1405	65.2	72.1	219	1616	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита- мин С,мг
12. Вторник							
Завтрак.							
7.н119с	Каша пшённая молочная со слив. маслом	200	6.4	6.3	31.3	231	
7.118/1	Чай с молоком	200	1	1	11	68	
7.175/1	Батон с маслом и сыром	40/6/9	12	3	5	114	
	Итого:	455	19.4	10.3	47.3	413	
10:00							
7.031	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	10
	Итого:	100	0.5	0.1	10.1	56,6	10
Обед.							
7.057/1	Салат из моркови с раст. маслом// Салат из морской капусты, моркови с яйцом с раст. маслом	60	1	9	5	103	
7.н39с	Борщ с мясом (кура) со сметаной	200	1.4	3	10	72	
7.355	Биточки рыбные	80	10	3	0.7	92	
7.64с	Картофельное пюре	150	22	4	4	136	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	17	76	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	740	38.9	19	59.7	585	0.05
Полдник.							
7.н132	Макаронные изделия в молоке	200	5	6	15	146	
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	80	7	6	45	285	
7.354	Чай с сахаром	200	0	0	12	50	
	Итого:	480	12	12	72	481	
	Всего:	1775	70.8	41.4	189.1	1535.6	10.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
13. Среда							
Завтрак.							
7.5/4	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5	4	28	198	
7.285//7.13/1 0	Какао с молоком// Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	102	
7.175/1	Батон с маслом и сыром	40/5/9	5	8	20	166	
	Итого:	454	13	15	62	466	
10:00							
7.031/2	Сок фруктовый// Фрукт	120	0.5	0.1	10	46	12
	Итого:	120	0.5	0.1	10	46	12
Обед.							
7.333//7.32/1	Салат из помидор и огурцов с зеленью//Салат из отварного картофеля с зел. горошком раст. маслом	60//60	0.8	4	6	70	
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200	1	5	9	87	
7.8/3//7.061	Капуста тушеная// Бигус с мясом	150//230	2	3	13	82	
7.н163	Котлета из говядины	80	14	12	3	203	
7.078//7.115/ 1	Компот из изюма// компот из сухофруктов	200	0	0	17	67	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	740//820	21.8	24	71	615	0.05
Полдник.							
7.18/3/1	Рагу из овощей	180	3	4	19	130	
7.150//7.308/ 6	Вафли//Печенье	20	0.7	0.6	18	79	
7.354	Чай с сахаром	200	0	0	12	50	
	Итого:	400	3.7	4.6	49	259	
	Всего:	1714//1794	39	43.7	192	1386	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
14. четверг							
Завтрак.							
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис+греча) со слив. маслом	200	5	3	23	196	
7.285//7.067	Какао с молоком//Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	102	
7.035	Батон с маслом	40/5	3	5	21	115	
	Итого:	445	11	11	58	413	
10:00							
7.031/2	Сок фруктовый// Фрукт	120	0.5	0.1	10	46	12
	Итого:	120	0.5	0.1	10	46	12
Обед.							
7.4/1//7.20/1	салат из белок. капусты с кукурузой, реп. лука и раст. масла//Салат из отварной свекла с раст. маслом	60	1	4	9	81	
7.165-1/2	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2	3	16	96	
7.н114	Котлета из куры	80	21	22	4	331	
7.180-3	Рагу овощное	150	2	4	16	113	
7.115/1//7.15/15	Компот из сухофруктов//Напиток из клюквы	200	0.1	0	16	69	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	740	30.1	33	84	796	0.05
Полдник.							
7.43-2/3./2	Макаронные изделия отварные с сыром	130	4.66	4.05	21.75	152.86	
7.082//7.023	Снежок//Йогурт питьевой	150	7	5	13	126	
7.148/2	Шанежка с картофелем	70	5	6	30	214	
	Итого:	350	16.66	15.05	64.75	492.86	
	Всего:	1655	58.26	59.15	216.75	1747.86	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
15.пятница							
Завтрак.							
7.8/4	Каша геркулесовая молочная с малом слив.	200	6	7	25	198	
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	89	
7.175/1	Батон с маслом и сыром	40/6/9	12	3	2	114	
	Итого:	455	21	13	41	401	
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12	50	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12	50	12
Обед.							
7.32/1/6	салат из отварного картофеля с зеленым горошком раст. маслом	60	1.4	4	8	78	
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	1	2	5	46	
7.368-2	Греча с овощами	150	3	4	18	115	
7.61р/3//7.35 5	Суфле рыбное//Рыбные биточки	90/80	21	9	3	196	
7.15/10//7.11 5/1	напиток из шиповника// компот из сухофруктов	200	0.5	0	22	93	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	750//740	30.9	19	79	634	0.05
Полдник.							
7.9/5	Запеканка из творога	100	13	16	13	276	
7.004	Сгущенное молоко	15	0	0	13	51	
7.075-1	Кефир	170	5	3	7	94	
	Итого:	285	18	19	33	421	
	Всего:	1610//1600	70.5	51.1	165	1506	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
16. Понедельник							
Завтрак.							
7.14/4/1//7.н 125с	Каша ячневая молочная с маслом сливочным//Каша ячневая на конц. молоке с маслом слив	200	6	6	32	212	
7.12/10	Чай с молоком	200	1	1	11	68	
7.035	Батон с маслом	40/5	3	5	21	115	
	Итого:	445	10	12	64	395	
10:00							
7.031/3	Фрукты//Сок	100	0.4	0.4	11	41	10
	Итого:	100	0.4	0.4	11	41	10
Обед.							
7.31/1//7.3/1	Салат из отварного картофеля с морской капустой// Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и раст. маслом	60	0.7	5	6	78	
7.02	Свекольник с мясом со сметаной	200	6	8	13	154	
7.12/8/1	Гуляш из отварного мяса говядины	80	24	26	6	391	
7.64с	Картофельное пюре	150	22	4	4	136	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	17	76	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	740	56.5	38	69	941	0.05
Полдник.							
7.9/5/1	Запеканка из творога	120	15	19	15	327	
7.004	Сгущенное молоко	15	0	0	13	51	
7.082-3	Снежок	150	4	5	16	119	
	Итого:	285	19	24	44	497	
	Всего:	1570	85.9	74.4	188	1874	10.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
17. Вторник							
Завтрак.							
7.н038/6	Омлет натуральный	120	14	11	2	198	
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	89	
7.357/2	Батон с маслом и сыром	40/6/9	5	8	22	147	
	Итого:	375	22	22	38	434	
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0.6	0.1	12	50	12
	Итого:	120	0.6	0.1	12	50	12
Обед.							
7.н019//7.2/9 /1	Биточки из курицы//Мясо кур отварное (порции без кости)	80//80	8	9	2	143	
7.н086- 7//7.165-1	Суп гороховый со сметаной// Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	4	3	15	114	
7.350	Салат из отварн. картофеля с кукурузой и реп. лука с раст. маслом	60	1	4	9	81	
7.10/3	Морковь тушеная	150	1	5	10	91	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0	0	17	67	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	740	18	21	76	602	0.05
17:00							
7.12/12/р	Булочка Ягодка	80	5	5	36	225	
7.023-1	Йогурт питьевой	170	8	5	14	145	
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная со слив.маслом	150	5	5	24	177	
	Итого:	400	18	15	74	547	
	Всего:	1635	58.6	58.1	200	1633	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
18. Среда							
Завтрак.							
7.н119с	Каша пшеничная молочная со слив. маслом	200	5	7	21	186	
7.285	Какао с молоком	200	3	3	16	98	
7.357/2	Батон с маслом и сыром	40/6/9	5	8	22	147	
	Итого:	455	13	18	59	431	
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12	50	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12	50	12
Обед.							
7.333//7.20/1	Салат из помидор и огурцов с зеленью// Салат из отварной свеклы с изюмом// Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	1	2	5	29	
7.55с-2	Суп геркулесовый с мясом	200	1	2	7	46	
7.64с	пюре картофельное	150	22	4	4	136	
7.6/7/1	Рыба запеченная в мол. соусе	80	11	3	5	119	
7.078//7.115/ 1	Компот из изюма//компот из сухофруктов	200	0.2	0	18	68	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого:	690	39.2	11	62	504	0.05
Полдник.							
7.38/3/2	Запеканка морковная	180	3	7	26	162	
7.004	Сгущенное молоко	15	0	0	13	51	
7.075	Чай с сахаром	200	0	0	12	50	
	Итого:	395	3	7	51	263	
	Всего:	1585	55.8	36.1	184	1248	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
19. Четверг							
Завтрак.							
7.н132	Макаронные изделия в молоке с маслом слив.	200	4	6	15	135	
7.354/6	Чай с сахаром	200	0	0	11	45	
7.357/2	Батон с маслом и сыром	45	5	8	22	147	
	Итого:	445	9	14	48	327	
10:00							
7.008	фрукт	120	0.5	0.1	10	46	12
		120	0.5	0.1	10	46	12
Обед.							
7.32/1//7.3/1	салат из отварного картофеля с зел. горошком и раст. маслом//Салат из белок. капусты с морковью и раст. маслом	60	1	4	6	67	
7.30/2	Уха рыбацкая	200	2	5	12	101	
7.4/9/1	Плов из мяса кур	200	10	9	15	192	
7.110//7.115/1	компот из кураги// компот из сухофруктов	200	0.5	0	19	69	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	710	17.5	18	75	535	0.05
Полдник.							
7.64с	Картофельное пюре	150	3	4	22	146	
7.354/6	Чай с сахаром	180	0	0	11	45	
7.181-2	Пирожок с капустой	80	5	8	24	207	
	Итого:	410	8	12	57	398	
	Всего:	1685	35	44.1	190	1306	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
20.пятница							
Завтрак.							
7.н162	Каша рисовая молочная со слив. маслом	200	4	6	23	179	
7.12/10	Чай с молоком	200	1	1	11	68	
7.175/1	Батон с маслом и сыром	40/5/9	0.69	15.18	2	114	
	Итого:	454	5.69	22.18	36	361	
10:00							
7.031/3	Сок//Фрукт	100//110	0.5	0.1	10	47	10//11
	Итого:	100//110	0.5	0.1	10	47	10//11
Обед.							
7.31/1//7.29/ 1	салат из отв. картофеля с реп. луком, с сол. огурцом// салат из отв. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. Огурцом раст. маслом	60	0.7	4	6	66	
7.н136//7.25 4	Борщ вегетарианский со сметаной// Борщ с мясом со сметаной	200	1.4	3	10	72	
7.36/2/4//7.1 1/7/3	Фрикадельки рыбные// Тефтели рыбные в соусе	80	16	2	2	123	
7.64с	Картофельное пюре	150	3	4	22	145	
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	1.4	3	10	72	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	2	0	13	59	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	740	26.5	16	73	584	0.05
Полдник.							
7.9/5	Запеканка из творога	100	13	16	13	276	
7.075- 1//7.082-3	Кефир//снежок	170//150	5	5	7	95	
7.308/6	печенье	20	2	1	16	84	
7.004	Сгущённое молоко	15	0	0	13	51	
	Итого:	305	20	22	49	506	
	Всего:	1599//1609	52.69	60.28	168	1498	10.05//11.05

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Ларина Виктория Григорьевна

Действителен с 24.06.2022 по 24.06.2023