

**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: mdo386@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 2-3 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	150	5	6	21	172	
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	16	112	
7.035	Батон с маслом	29	3	5	22	133	
	Итого:	329	11	14	59	417	0
10:00							
7.031/2	Сок фруктовый	100	0.6	0.1	12	56	12
	Итого:	100	0.6	0.1	12	56	12
Обед.							
7.33/1/2	Салат из отварного картофеля, морской капусты с раст. маслом	40	1	5	7	88	
7.н145	Щи со сметаной	150	2	4	8	76	
7.4/8	Плов из отварного мяса говядины// Бигус с мясом	180	19	21	38	452	
7.044	Соль		0	0	0	0	
7.343/2	Кисель из концентрата плодового или ягодного// Компот из сухофруктов	200	0	0	15	71	0.05
7.144	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
	Итого:	605	26	30	91	789	0.05
Полдник.							
7.004//7.185	Сгущенка//Повидло	20	0	0	13	51	
7.075-3	Кефир	150	4	5	6	85	
7.Н039-6	Запеканка из творога рисом	80	15	16	11	286	
7.208	Печенье	10	2	1	15	92	
	Итого:	260	21	22	45	514	
	Всего:	1294	58.6	66.1	207	1776	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.н119с	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150	5	7	23	195	0
7.12/10/2	Чай с молоком	150	1	1	11	61	
7.189	Батон с маслом и сыром	33	6	8	21	164	
	Итого:	333	12	16	55	420	
10:00							
7.031	Сок	100	0.6	0.1	12	56	12
	Итого:	100	0.6	0.1	12	56	12
Обед.							
7.20/1//7.057 /1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом// Салат из припущенной моркови с раст. маслом	40	1	3	4	46	
7.20/2/3	Суп-лапша на курином бульоне	180	2	3	12	107	
7.8/3//7.н350 // 7.8/3/2	Капуста тушеная// Бигус с мясом кур	130	3	5	14	110	
7.5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	14	12	4	203	
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0	0	17	53	0.05
7.144	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	595	24	23	74	621	0.05
Полдник.							
7.11/12/1	Пирожок с изюмом	60	6	4	45	232	
7.1/3/4	Картофель отварной	120	2	3	16	102	
7.270/1	Йогурт питьевой	120	8	5	13	130	
	Итого:	300	16	12	74	464	
	Всего:	1328	52.6	51.1	215	1561	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита- мин С,мг
3. Среда							
Завтрак.							
7.н038/1	Омлет натуральный	120	15	4	222	12	
7.285	Какао с молоком	150	3	3	16	112	
7.189	Батон с маслом и сыром	33	5	8	21	164	
	Итого:	303	23	15	259	288	
10:00							
7.008	Фрукт	120	1,47	0,09	21	79	12
	Итого:	120	1,47	0,09	21	79	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	40	1	3	4	46	
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1	4	9	85	
7.6/7/1	Рыба запечённая в молочном соусе	60	9	2	4	95	
7.64с	Картофельное пюре	150	3	4	22	145	
7.078//7.111 5/1	Компот из изюма// Компот из сухофруктов	150	0	0	18	76	0.05
7.144	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	585	18	13	80	549	0.05
Полдник.							
7.208//7.221	Печенье//Вафли	10	1	1	16	70	
7.н124с-4	Каша пшеничная молочная со слив.маслом	150	6	7	25	195	
7.075-1	Кефир	130	4	5	6	85	
	Итого:	290	11	13	47	350	
	Всего:	1298	53.47	41.09	407	1266	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	150	6	9	22	195	
7.285//7.13/10	Какао с молоком// Кофейный напиток с молоком	150	3	3	16	112	
7.035	Батон с маслом	29	3	5	22	133	
	Итого:	329	12	17	60	440	
10:00							
7.008	Фрукт	120	1	0,09	21	79	12
	Итого:	120	1	0,09	21	79	12
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	40	0	2	3	23	
7.111-3	Суп на курином бульоне с клецками	150	2	4	8	76	
7.н113/1	Свекла тушеная со сметаной	120	4	7	19	144	
7.053	Биточки из мяса кури// Суфле из мяса кур паровое	60	12	14	4	192	
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0	0	18	76	0.05
7.144	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	555	22	27	75	613	0.05
Полдник.							
7.64с/4	Картофельное пюре	80	2	3	15	97	
7.023-1	Йогурт питьевой	150	8	5	14	145	
7.206с-1	Пирожок с капустой	60	5	7	26	205	
	Итого:	290	15	15	35	447	
	Всего:	1294	50	59.09	191	1579	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита- мин С,мг
5. Пятница							
Завтрак.							
7.4/4/4	Каша кукурузная молочная со слив.маслом	100	4	6	20	165	
7.189	батон с маслом с сыром	33	5	8	21	164	
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	17	116	
	Итого:	283	12	17	58	445	
10:00							
7.008//7.033/ 2	Фрукт//Сок	120//100	0,5	0,37	13	53	12
	Итого:	120//100	0,5	0,37	13	53	12
Обед.							
7.31/1	Салат из отварного картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом, раст.маслом	40	2	10	8	109	
7.30/3	Уха рыбацкая	150	7	2	11	111	
7.64с	Картофельное пюре	150	3	4	22	145	
7.163//7.104/ /7.249	Котлета из говядины// Тефтели из говядины с рисом «Ежики»//Печень по- строгановски	60	14	12	4	203	
7.115/1	компот из сухофруктов	150	0	0	17	53	0.05
7.144	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	585	30	28	85	723	0.05
Полдник.							
7.н132	Макаронные изделия в молоке	150	4	6	14	131	
7.075	Кефир	135	4	5	6	85	
7.208	Печенье	10	2	1	15	92	
	Итого:	295	10	12	35	308	
	Всего:	1283//1273	52.5	57.37	191	1529	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита- мин С,мг
6. Понедельник							
Завтрак.							
7.043	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5	7	21	186	
7.035	Батон с маслом	29	3	5	22	133	
7.12/10/2	Чай с молоком	150	1	1	11	61	
	Итого:	329	9	13	54	380	
10:00							
7.008//7.033/ 2	Фрукт// Сок	120//100	0,5	0,37	13	53	12
	Итого:	120//100	0,5	0,37	13	53	12
Обед.							
7.3/1/2//7.05 7/1	Салат из бел.капусты с раст.маслом//Салат из моркови с раст.маслом	40	1	3	5	44	
7.н39с- 1//7н102	Борщ с мясом со сметаной// Свекольник с мясом со сметаной	150	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	150	0	0	17	53	0.05
7.144	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:						
Полдник.							
7.н039-3	Запеканка из творога	80	15	16	11	286	
7.004//7.185	Сгущенное молоко//Повидло	20	0	0	13	51	
7.023	Йогурт питьевой	150	8	5	14	145	
	Итого:	250	23	21	38	482	
	Всего:						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 пшеничная со сливочным маслом	150	5	7	23	195	
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	17	116	
7.189	Батон с маслом и сыром	33	5	8	21	164	
	Итого:	333	13	18	61	475	
10:00							
7.008//7.033/ 2	Фрукт// Сок	120//100	0,5	0,37	13	53	12
	Итого:	120//100	0,5	0,37	13	53	12
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	40	1	4	9	81	
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	150	4	3	16	122	
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	120	4	5	29	192	
7.114//7.н18 6с-1//7.190	Биточки из мяса куры//Суфле из мяса куры// Гуляш из куры	60	14	12	4	203	
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0	0	17	53	0.05
7.144	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	555	27	24	98	753	
Полдник.							
7.180-3	Рагу из овощей	120	2	4	16	113	
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	60	7	6	45	285	
7.354/4	Чай с сахаром	150	0	0	12	50	
	Итого:	330	9	10	73	448	
	Всего:	1338//1318	49.5	52.37	245	1729	12.05

№ 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	80	3	4	22	145	10,7
7.354	Чай с сахаром	150	0	0	12	50	
7.189	Батон с маслом с сыром	33	5	8	21	164	
	Итого:	263	8	12	55	359	
10:00							
7.031	Сок	100	0.6	0.1	12	56	12
	Итого:	100	0.6	0.1	12	56	12
	Обед						
7.32/1/6//7.3 33//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	40	1	4	9	80	
7.47с/3	Суп-лапша с мясом со сметаной	150	2	3	12	107	
7.н016/1	Рыба с овощами в омлете	160	21	17	3	274	
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0	0	17	53	0.05
7.144	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	535	28	24	64	616	0.05
Полдник.							
7.н080-1	Каша гречневая молочная со слив.маслом	150	6	89	28	215	
7.40/1/6	Ацидофилин	120	4	4	6	76	
7.208	Печенье	10	2	1	15	92	
	Итого:	280	12	94	49	383	
	Всего:	1178	48.6	130.1	180	1414	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита- мин С,мг
9. Четверг							
Завтрак.							
7.8/4/0	Каша рисовая молочная с маслом слив.	120	5	7	23	186	
7.067	кофейный напиток с молоком	150	3	3	17	116	
7.035	батон с маслом	29	3	5	22	133	
	Итого:	299	11	15	62	435	
10:00							
7.008//7.033/ 2	Фрукт// Сок	120//100	0,5	0,37	13	53	12
	Итого:	120//100	0,5	0,37	13	53	12
Обед.							
7.333//7.27/1	Салат из огурцов и помидор с зеленью// Салат из отв.картофеля, кукурузой с реп.луком	40	1	4	7	74	
7.018/5	Суп крестьянский	150	2	3	11	176	
7.н113/1	Свекла тушеная в сметанном соусе	120	4	7	19	144	
7.н114//7.н0 70-3	Котлета из курицы// Дом.жаркое из мяса кур	60	14	12	4	203	
7.115/1//7.15 /15/4	компот из сухофруктов/напиток из брусники	150	0	0	17	53	0.05
7.144	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	445	25	26	81	752	0.05
Полдник.							
7.н132	Макаронные изделия в молоке	150	4	6	14	131	
7.354/	Чай с сахаром	150	0	0	12	50	
7.148/2	Шанежка с картофелем	50	5	6	30	214	
	Итого:	350	9	12	56	395	
	Всего:	1214//1194	45.5	53.37	212	1635	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	150	5	6	20	174	
7.12/10/2	Чай с молоком	150	1	1	11	61	
7.175/1	Батон с маслом и сыром	33	5	8	21	164	
	Итого:	333	11	15	52	399	
10:00							
7.008//7.033/ 2	Фрукт// Сок	120//100	0,5	0,37	13	53	12
	Итого:	120//100	0,5	0,37	13	53	12
Обед.							
7.20/1//7.292	Салат из отвар.свеклы с раст.маслом//Салат из белокочанной капусты с огурцами	40	1	3	4	46	
7.н086/1	Суп гороховый с мясом со сметаной	150	3	4	17	117	
7.64с	Картофельное пюре	120	3	4	22	145	
7.4//7.3	Рыба, тушеная с овощами	60	8	4	4	106	
7.115/1//7.11 0	Компот из сухофруктов//Компот из кураги	150	0	0	17	53	0.05
7.144	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	555	19	15	87	529	0.05
Полдник.							
7.н039-3	Запеканка творожная	100	15	16	11	286	
7.0	Йогурт питьевой	135	8	8	13	135	
7.308/6	Печенье	10	2	1	15	92	
7.185//7.351	Повидло//Сгущенка	20	0	0	13	51	
	Итого:	265	25	25	52	564	
	Всего:	1273//1253	55.5	55.37	204	1545	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	150	5	7	22	180	
7.13/10/7.06 7	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	17	116	
7.035	Батон с маслом	29	3	3	16	112	
	Итого:	329	11	13	55	408	
10:00							
7.346	Фрукт	100	0	0	13	49	12
	Итого:	100	0	0	13	49	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	40	0	2	3	23	
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	150	6	7	29	127	
7.070	Жаркое по домашнему	60	14	12	4	203	
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0	0	17	53	0.05
7.144	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	435	24	21	76	508	0.05
Полдник.							
7.н039- 3//7.6/5	Запеканка из творога//Сырники из творога	80	15	16	11	286	
7.075	Кефир	170	5	3	7	94	
7.308/6	Печенье	10	2	1	15	92	
	Итого:	280	19	20	46	523	
	Всего:	1144	54	54	190	1488	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 пшениая молочная со слив.маслом	150	5	7	23	195	
7.118/1	Чай с молоком	150	1	1	11	61	
7.175/1	Батон с маслом и сыром	33	5	8	21	164	
	Итого:	333	11	16	55	420	
10:00							
7.031	Сок	100	0.6	0.1	12	56	12
	Итого:	100	0.6	0.1	12	56	12
Обед.							
7.057/1	Салат из моркови с раст.маслом// Салат из морской капусты, моркови с яйцом с раст.маслом	40	1	2	7	47	
7.н39с	Борщ с мясом (кура) со сметаной	150	1	3	10	72	
7.355	Биточки рыбные	60	10	3	1	92	
7.64с	Картофельное пюре	150	3	4	22	145	
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0	0	17	53	0.05
7.144	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	585	19	12	80	511	0.05
Полдник.							
7.н132	Макаронные изделия в молоке	150	4	6	14	131	
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	60	7	6	45	285	
7.354/4	Чай с сахаром	150	0	0	12	50	
	Итого:	360	11	12	71	466	
	Всего:	1378	41.6	40.1	218	1453	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
13. Среда							
Завтрак.							
7.5/4/3	Каша манная молочная с маслом слив.	120	5	6	21	174	
7.285//7.13/10	Какао с молоком// Кофейный напиток с молоком	150	3	3	16	112	
7.189	Батон с маслом и сыром	33	6	8	21	164	
	Итого:	333	14	17	58	450	
10:00							
7.031/2	Сок фруктовый// Фрукт	100	1	0	12	56	12
	Итого:	100	1	0	12	56	12
Обед.							
7.333//7.32/1	Салат из помидор и огурцов с зеленью//Салат из отварного картофеля с зел.горошком раст.маслом	40	0	2	3	23	
7.264	Суп крестьянский со сметаной	150	8	9	11	169	
7.8/3//7.061	Капуста тушеная// Бигус с мясом	120	3	5	14	110	
7.н163	Котлета из говядины	60	14	12	4	203	
7.078//7.115/1	Компот из изюма// компот из сухофруктов	150	0	0	17	53	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	555	29	28	72	660	0.05
Полдник.							
7.18/3/1	Рагу из овощей	120	2	4	16	113	
7.150//7.308/6	Вафли//Печенье	10	1	1	16	70	
7.354	Чай с сахаром	150	0	0	12	50	
	Итого:	280	3	5	44	233	
	Всего:	1268	47	50	186	1399	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	150	5	3	23	196	
7.285//7.067	Какао с молоком//Кофейный напиток с молоком	150	3	3	16	112	
7.035	Батон с маслом	29	3	3	16	112	
	Итого:	329	11	9	55	420	
10:00							
7.031/2	Сок фруктовый// Фрукт	100	1	0	12	56	12
	Итого:	100	1	0	12	56	12
Обед.							
7.4/1//7.20/1	салат из белок.капусты с кукурузой, релука и раст.масла//Салат из отварной свеклф с раст.маслом	40	1	4	9	81	
7.165-1/2	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	5	6	14	140	
7.н114	Котлета из куры	60	14	12	4	203	
7.180-3	Рагу овощное	120	2	4	16	113	
7.115/1//7.15/15	Компот из сухофруктов//Напиток из клюквы	150	0	0	17	53	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	555	26	26	83	652	0.05
Полдник.							
7.43-2/3./2	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6	5	28	199	
7.082//7.023	Снежок//Йогурт питьевой	120	8	5	13	130	
7.148/2	Шанежка с картофелем	50	5	6	30	214	
	Итого:	300	19	16	71	543	
	Всего:	1284	57	51	221	1671	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.	150	6	7	25	198	
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	17	116	
7.189	Батон с маслом и сыром	33	6	8	21	164	
	Итого:	333	15	18	63	478	
10:00							
7.031	Сок фруктовый	100	0.6	0.1	12	56	12
	Итого:	100	0.6	0.1	12	56	12
Обед.							
7.32/1/6	салат из отварного картофеля с зеленым горошком раст.маслом	40	1	4	9	80	
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	150	6	6	13	143	
7.10/3	Тушеная морковь	120	4	7	19	144	
7.61р/3//7.35 5	Суфле рыбное//Рыбные биточки	60	10	3	1	92	
7.15/10//7.11 5/1	напиток из шиповника// компот из сухофруктов	150	0	0	18	75	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	555	25	20	83	636	0.05
Полдник.							
7.н039-6	Запеканка из творога	80	15	16	11	286	
7.004	Сгущенное молоко	15	1	1	9	49	
7.075-1	Кефир	130	4	5	6	85	
	Итого:	225	20	22	26	420	
	Всего:	1213	60.6	60.1	184	1590	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	150	5	7	22	181	
7.12/10/1	Чай с молоком	150	1	1	11	61	
7.035	Батон с маслом	29	3	5	22	133	
	Итого:	329	9	13	55	375	
10:00							
7.031/3	Фрукты//Сок	100	1	0	12	56	12
	Итого:	100	1	0	12	56	12
Обед.							
7.31/1//7.3/1	Салат из отварного картофеля с морской капустой// Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и раст.маслом	40	0	2	3	23	
7.02	Свекольник с мясом со сметаной	150	6	7	29	127	
7.12/8/1	Гуляш из отварного мяса говядины	60	11	10	5	116	
7.64с	Картофельное пюре	150	3	4	22	145	
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0	0	17	53	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	585	24	23	99	566	0.05
Полдник.							
7.9/5/1	Запеканка из творога	80	15	16	11	286	
7.004	Сгущенное молоко	15	1	1	9	49	
7.082-3	Снежок	120	8	5	13	130	
	Итого:	215	24	22	33	465	
	Всего:	1229	58	58	199	1462	12.05

№ 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	100	12	15	4	222	
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	17	116	
7.357/2	Батон с маслом и сыром	33	6	8	21	164	
	Итого:	285	21	26	42	502	
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	100	0.6	0.1	12	56	12
	Итого:	100	0.6	0.1	12	56	12
Обед.							
7.н019//7.2/9 /1	Биточки из курицы//Мясо кур отварное (порции без кости)	60	14	12	4	203	
7.н086- 7//7.165-1	Суп гороховый со сметаной// Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	4	3	16	122	
7.350	Салат из отварн.картофеля с кукурузой и реп.лука с раст.маслом	40	1	4	9	81	
7.10/3	Морковь тушеная	120	4	7	19	144	
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0	0	17	53	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	555	27	26	88	705	0.05
17:00							
7.12/12/р	Булочка Ягодка	60	5	7	26	205	
7.023-1	Йогурт питьевой	130	8	5	14	145	
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная со слив.маслом	150	6	7	25	195	
	Итого:	340	19	19	65	545	
	Всего:	1280	67.6	71.1	207	1808	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	150	5	7	23	195	
7.285	Какао с молоком	150	3	3	16	112	
7.357/2	Батон с маслом и сыром	33	5	8	21	164	
	Итого:	333	13	18	60	471	
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	100	1	0	12	56	12
	Итого:	100	1	0	12	56	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	40	1	3	4	46	
7.н137	Щи с мясом со сметаной	150	2	4	8	76	
7.64с	пюре картофельное	150	3	4	22	145	
7.6/7/1	Рыба запечённая в молочном соусе	60	9	2	4	95	
7.078//7.115/ 1	Компот из изюма//компот из сухофруктов	150	0	0	17	53	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	585	19	13	78	477	0.05
Полдник.							
7.38/3/2	Запеканка морковная	80	1	3	13	81	
7.004	Сгущенное молоко	20	0	0	13	51	
7.354/4	Чай с сахаром	150	0	0	12	50	
	Итого:	250	1	3	38	182	
	Всего:	1268	34	34	188	1186	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.	150	4	6	14	131	
7.354/4	Чай с сахаром	150	0	0	12	50	
7.189	Батон с маслом и сыром	33	6	8	21	164	
	Итого:	333	10	14	47	345	
10:00							
7.008	фрукт	120	1	0	21	79	12
	Итого:	120	1	0	21	79	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	40	1	4	9	80	
7.30/2	Уха рыбацкая	150	7	2	11	111	
7.4/9/1	Плов из мяса кур	150	31	34	39	570	
7.115/1//7.110	Компот из сухофруктов//Компот из кураги	150	0	0	17	53	0.05
7.144	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	525	43	40	99	916	0.05
Полдник.							
7.64с	Картофельное пюре	80	2	3	15	97	
7.354/4	Чай с сахаром	150	0	0	12	50	
7.206с-1	Пирожок с капустой	60	5	7	26	205	
	Итого:	290	7	10	53	352	
	Всего:	1268	61	64	220	1692	12.05

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
20.пятница							
Завтрак.							
7.7/4/3	Каша рисовая молочная со слив.маслом	120	5	7	23	186	
7.12/10/1	Чай с молоком	150	1	1	11	61	
7.189	Батон с маслом и сыром	33	5	8	21	164	
	Итого:	303	11	16	55	411	
10:00							
7.008//7.033/ 2	Фрукт//Сок	120	0	0	13	53	12
	Итого:	120	0	0	13	53	12
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	40	1	2	5	46	
7.136//7.254	Борщ вегетарианский со сметаной// Борщ с мясом со сметаной	150	1	4	9	79	
7.36/2/4//7.1 1/7/3	Фрикадельки рыбные// Тефтели рыбные в соусе	60	12	4	5	145	
7.64с	Картофельное пюре	150	3	4	22	145	
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0	0	17	53	0.05
7.050	Хлеб пшеничный	15	2	0	10	47	
7.002/1	Хлеб ржаной	20	2	0	13	55	
7.044	Соль		0	0	0	0	
	Итого:	585	21	14	81	570	0.05
Полдник.							
7.н039-3	Запеканка из творога	80	15	16	11	286	
7.075- 1//7.082-3	Кефир//снежок	130	4	5	6	85	
7.308/6	Печенье	10	2	1	15	92	
7.004	Сгущенное молоко	20	0	0	13	51	
	Итого:	240	21	22	45	514	
	Всего:	1048	53	52	194	1548	12.05

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Ларина Виктория Григорьевна

Действителен с 24.06.2022 по 24.06.2023