

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
- детский сад №21

адрес: 620146, г. Екатеринбург, ул. Академика Бардина, 35. Тел: 223-52-25
E-mail: mbdovds21@yandex.ru



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ - д/с №21
/Осокина О.А.
2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

МБДОУ -детский сад №21

Для детей дошкольного возраста 3-7 лет

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры , г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
1. Понедельник							
Завтрак.							
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сл. маслом	200	4,66	6,81	22,11	180,45	0,5
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	16,86	115,67	0,5
7.035	батон с маслом	45	3,12	3,26	15,99	111,84	0
	Итого:	445	10,58	12,87	54,96	407,96	1
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля, с зеленым горошком и раст. маслом	60	1,43	3,69	8,57	80,24	2
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,06	3,88	9,23	86,82	8,4
7.1/133	Капуста тушеная	150	2,93	4,82	13,91	109,54	30,74
7.163	Котлета из говядины	80	13,58	12,49	3,92	203,03	0,6
7.078	Компот из изюма	200	0,16	0	18,38	76,04	50,2
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	710	23,66	25,42	76,75	656,96	91,94
Полдник.							
7.11/12/1	Пирожок с изюмом	80	7,15	3,47	47,11	266,92	22
7.270/1/5	Биойогурт	150	4,19	4,79	6,14	84,56	1,1
7.354/4	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,64	0,5
	Итого:	430	11,34	8,26	65,05	401,12	23,6
	Всего:	1705	46,18	46,65	209,03	1522,1	128,54

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
2. Вторник							
Завтрак.							
7.н091	Каша из пшена и риса молочная со сл.маслом	200	4	6,28	20,86	170,35	0,4
7.285	Какао с молоком	200	3,21	3,26	15,99	111,77	0,5
7.175/1	Батон с маслом и сыром	51	5,44	7,73	21,36	164,28	0,1
	Итого:	451	12,65	17,27	58,21	446,4	1
10:00							
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
Обед.							
7.001	Салатиз капусты и моркови с растительным маслом	60	1,13	3,71	9,5	83,82	18
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200	7,78	8,85	11,14	168,92	6,4
7.256	Гуляш из отварного мяса	80	10,97	9,63	4,51	115,54	1,1
7.н047	розовое пюре	150	2,97	3,94	22,01	145,28	10,7
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	710	26,83	26,7	86,98	668,33	86,4
Полдник.							
7.Н039-5	Запеканка творожная	100	15,25	15,63	11,44	286,48	0,2
7.004	Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,16	0
7.023	йогурт питьевой	150	8,48	5,42	14,41	145,31	1,3
7.308/6	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	92,27	0
	Итого:	285	24,83	22,35	34,45	480,95	1,5
	Всего:	1566	64,74	66,75	192,34	1644,5	100,9

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
3.среда							
Завтрак.							
7.19/4	каша пшенично кукурузная со сл. маслом	200	4,57	6,32	22,18	179,17	0,4
7.354/4	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,64	0,5
7.035	Батон с маслом	45	3,12	5,33	21,51	133,03	0,1
	Итого:	445	7,69	11,65	55,49	361,84	1
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.057/1	салат из моркови с раст. маслом	60	0,78	2,45	6,77	46,89	2,6
7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,42	4,04	8,7	78,95	5,3
7.149с-1	Тефтели рыбные	80	12,28	4,47	5,21	145,08	1,1
7.64с	Картофельное пюре	150	2,97	3,94	22,01	145,28	10,7
7.197	компот из яблок	200	0,07	0,06	14,79	62,239	25,3
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	710	21,02	15,5	80,22	579,729	45
Полдник.							
7.8/12/2	булочка обыкновенная	80	5,34	6,97	25,97	204,66	0,1
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
7.082	снежок	150	7,6	4,86	12,98	130,61	1,3
	Итого:	350	13,37	12,26	51,65	384,09	13,4
	Всего:	1625	42,68	39,51	199,63	1381,72	71,4

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
4.четверг							
Завтрак.							
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным	200	5,12	7,44	20,96	185,96	0,5
7.067	Кофейный Напиток	200	3,21	3,26	15,99	111,77	0,5
7.035	батон с маслом	45	3,12	5,33	21,51	133,03	0
	Итого:	445	11,45	16,03	58,46	430,76	1
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.375	салат из отворного картофеля с репчатым луком , соленым огурцом и раст маслом	50	1,17	0,21	9,29	44,14	2,9
7.20/2	суп-лапша на курином бульоне	200	1,73	3,06	12,01	107,01	0,4
7.н113/1	Свекла тушеная со сметаной	150	4,34	7,32	19,29	144,07	31
7.053	суфле из кур	80	11,93	14,26	3,63	192,17	1,25
7.110	Компот из курага	200	0,48	0	18,71	77,07	50,2
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	700	23,15	25,39	85,67	665,75	85,75
Полдник.							
7.н038/5	Омлет натуральный	150	11,77	15,08	3,78	221,56	0,1
7.023	йогурт питьевой	150	8,48	5,42	14,41	145,31	1,3
2021/015	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70	0
	Итого:	320	20,89	21,06	34,37	436,87	1,4
	Всего:	1585	56,09	62,58	190,77	1589,44	100,15

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
5.пятница							
Завтрак.							
7.н132	Макаронные изделия на молоке	200	4,29	5,6	13,79	130,87	1,1
7.175/1	батон с маслом с сыром	51	5,44	7,73	21,36	164,38	0,1
7.087	чай с лимоном	200	0	0	11,8	49,64	0,5
	Итого:	451	9,73	13,33	46,95	344,89	1,7
10:00							
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
Обед.							
7.375	кукуруза консервированная	50	1,17	0,21	9,29	44,14	2,9
7.145	щи вегетарианский со сметаной	200	1,57	4,06	7,66	76,46	5,4
7.151-4	Макароны отварные	150	5,76	3,47	40,09	205,91	5,8
7.249	печень по страгоновски	80	16,64	9,03	1,88	171,46	3,7
7.115/1	компот из сухофруктов	200	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	700	29,12	17,34	98,74	652,74	68
Полдник.							
7.н066-2	Каша манная молочная со сл.маслом	180	4,72	6,39	21,49	173,65	0,3
7.075	кефир	150	4,19	4,79	6,14	84,56	1,1
7.308/6	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	92,27	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
	Итого:	370	12,51	12,4	53,19	397,04	1,4
	Всего:	1641	51,79	1736,29	211,58	1443,49	83,1

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
6.понедельник							
Завтрак.							
7.н123с-2	каша из овсяных хлопьев на конц. Молоке	200	5,83	8,57	21,94	195,08	0,5
7.035	батон с маслом	45	3,1	5,32	21,36	132,39	0
7.067	кофейный напиток на молоке	200	2,2	2,24	17,88	112,02	0,5
	Итого:	445	11,13	16,13	61,18	439,49	1
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.33/1	Салат из отварного картофеля , морской капусты и лука с растительным маслом	60	0,89	5,13	7,41	87,89	2,3
7.054	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	2,75	9,13	67,72	8,6
7.061	бигус с мясом	230	21,02	19,07	14,55	251,48	1,1
7.063	напиток из шиповника	200	0,32	0	18,17	75,16	25
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	710	6,23	8,42	57,45	332,06	37
Полдник.							
7.Н039-5	Запеканка творожная	100	15,25	15,63	11,44	286,48	0,2
7.185	Повидло	20	0,08	0	13,3	50,81	0,2
7.075	кефир	150	4,19	4,79	6,14	84,52	1,1
2021/15	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70	0
	Итого:	290	20,16	20,98	47,06	491,81	1,5
	Всего:	1565	42,31	45,63	177,96	1488,46	51,5

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
7.вторник							
Завтрак.							
7.н119с	каша пшенная со сл.маслом	200	5,38	7,28	22,68	195,42	0,4
7.285	Какао с молоком	200	3,21	3,26	15,99	111,77	0,5
7.175/1	Батон с маслом и сыром	51	5,44	7,73	21,36	164,28	0,1
	Итого:	451	14,03	18,27	60,03	471,47	1
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.29/1	Салат из отварного картофеля , моркови , свеклы, лука с раст. маслом	60	0,95	3,66	7,78	72,23	2,5
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	4,69	2,64	6,34	67,03	10,8
7.162с/1	Плов из отварной курицы	230	31,022	33,62	39,2	569,68	0,8
7.343/2	Кисель	200	0	0	15,09	70,53	25
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	710	40,162	40,46	91,15	880,76	39,1
Полдник.							
7.148	шаньга с картофелем	90	5,68	7,93	31,2	239,97	0,9
7.023	йогурт питьевой	120	7,57	4,85	12,88	129,85	1,3
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	330	13,68	13,21	56,78	418,64	14,2
	Всего:	1611	68,472	72,04	220,23	1826,93	66,3

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
8.среда							
Завтрак.							
7.н026	Каша из гречи и риса молочная со сл.маслом	200	5,6	8	23,79	197,08	0,5
7.354/4	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,64	0,5
7.035	батон с маслом	45	3,12	3,26	15,99	111,84	0
	Итого:	445	8,72	11,26	51,58	358,56	1
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Обед						
7.109/1	салат из моркови с изюмом	60	0,77	2,44	12,92	69,49	2,2
7.165-1	Рассольник	200	4,01	3,05	15,81	121,74	6,2
7.64с	Картофельное пюре	150	2,97	3,94	22,01	145,28	10,7
7.61р/1	Суфле рыбное	80	12,29	5,31	0,66	110,28	1,1
7.078	Компот из изюма	200	0,16	0	18,38	76,04	50,2
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	710	23,7	15,28	92,52	624,12	70,4
Полдник.							
7.н039-5	Запеканка творожная	100	15,25	15,63	11,44	286,48	0,2
7.004	Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,16	0
7.082	снежок	150	7,6	4,86	12,98	130,61	1,3
2021/015	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70	0
	Итого:	285	24,59	22,35	49,2	536,25	1,5
	Всего:	1560	57,61	48,99	205,57	1574,99	84,9

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
9.четверг							
Завтрак.							
7.н124с-4	каша пшеничная молочная со сл.маслом	180	5,87	7,35	25,28	195,39	0,4
7.067	кофейный напиток на молоке	200	2,2	2,24	17,88	112,02	0,5
7.035	батон с маслом	45	3,1	5,32	21,36	132,39	0
	Итого:	425	11,17	14,91	64,52	439,8	0,9
10:00							
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
Обед.							
7.20/1	салат из отворной свеклы с раст маслом	60	0,83	4,44	6,33	70,27	18
7.086	суп гороховый	200	4,01	3,05	15,81	121,74	6,2
7.н047	Пюре розовое	150	2,97	4,14	18,35	128,64	10
7.089	Суфле из печени	80	17,1	9,18	5,61	190,09	0,5
7.115/1	компот из сухофруктов	200	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	710	28,89	21,38	85,92	665,51	84,9
Полдник.							
7.н038/5	омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,78	221,87	0,1
7.075	Кефир	150	4,19	4,79	6,14	84,56	1,1
7.307/1	пряник	45	2,16	1,26	34,96	158	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
	Итого:	365	19,65	21,32	55,08	510,99	1,2
	Всего:	1620	60,14	58,04	243,62	1665,12	99

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
10.пятница							
Завтрак.							
7.н132	Макаронные изделия на молоке	200	4,29	5,6	13,79	130,87	1,1
7.087	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,71	0,5
7.175/1	Батон с маслом и сыром	51	5,44	7,73	21,36	164,28	0,1
	Итого:	451	9,77	13,33	48,08	349,86	1,7
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.001	Салат из белокачанной капусты , моркови с раст маслом	60	0,77	3,04	4,24	39,22	18
7.30/2	уха рыбацкая	200	6,82	2,31	11,03	111,17	5,4
7.152	Азу	230	21,53	21,63	15,63	371,52	8,6
7.115/1	компот из сухофруктов	200	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	710	3,98	0,57	39,82	676,68	82,2
Полдник.							
7.н162-2	Каша рисовая молочная со сливочном масле	180	4,54	7,15	23,42	186,34	0,3
7.023	йогурт питьевой	120	7,57	4,85	12,88	129,85	1,3
7.308/6	печенье	20	2,08	1,04	15,36	92,29	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
	Итого:	340	15,71	13,22	61,86	455,04	1,6
	Всего:	1621	30,06	27,22	1840,31	1537,64	97,5

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
11.понедельник							
Завтрак.							
7.н125с	Каша ячневая на конц. молоке со сл.маслом	200	4,88	6,17	20,63	172,04	0,4
7.067	Кофейный напиток на молоке	200	2,84	2,86	16,94	116,76	0,5
7.035	Батон с маслом	45	3,05	5,3	21,03	130,96	0
	Итого:	445	10,77	14,33	58,6	419,76	0,9
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.416	Салат из морской капусты с раст маслом	60	0,7	10,21	7,01	121,52	1,1
7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,42	4,04	8,7	78,95	5,3
7.4/8/4	Плов с мясом	250	18,78	21,45	38,41	451,92	0,8
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	730	24,88	36,27	93,94	807,16	57,4
Полдник.							
7.150/1	Ватрушка с повидлом	80	4,69	3,94	40,98	216,62	0,6
7.082	снежок	150	7,6	4,86	12,98	130,61	1,3
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	350	12,72	9,23	66,66	396,05	13,9
	Всего:	1645	48,97	59,93	231,47	1679,03	84,2

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
12.вторник							
Завтрак.							
7.н080-2	каша гречневая	180	5,87	7,35	25,28	195,39	0,5
7.285	Какао с молоком	200	3,21	3,26	15,99	111,77	0,5
7.175/1	Батон с маслом и сыром	51	5,44	7,73	21,36	164,28	0,1
	Итого:	431	14,52	18,34	62,63	471,44	1,1
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120				56,6	12
Обед.							
7.20/1	салат из отворной свеклы с раст маслом	60	0,83	4,44	6,33	70,27	18
7.20/2	суп-лапша на курином бульоне	200	1,73	3,06	12,01	107,11	0,4
7.н350	бигус с мясом куры	230	21,65	8,11	13,96	223,94	35,3
7.343/2	Кисель	200	0	0	15,09	70,53	25
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	710	27,71	16,15	70,13	573,14	78,7
Полдник.							
7.Н039-5	Запеканка творожная	100	15,25	15,63	11,44	286,48	0,2
7.004	Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,16	0
7.023	Йогурт питьевой	150	7,48	4,79	12,72	128,4	1,3
7.308/6	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	92,27	0
	Итого:	285	25,91	22,76	48,12	556,31	1,5
	Всего:	1546	68,14	57,25	180,88	1657,49	93,3

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
13.среда							
Завтрак.							
7.н091	Каша из пшена и риса молочная со сл.маслом	200	4	6,28	20,86	170,35	0,4
7.354/4	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,64	0,5
7.035	Батон с маслом	45	3,2	5,36	22,04	135,45	0
	Итого:	400	7,2	11,64	54,7	355,44	0,9
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.001	Салат из моркови с раст маслом	60	0,45	0,05	1,36	7,04	22,5
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200	7,78	8,85	11,14	168,92	6,4
7.64с	пюре картофельное	150	2,97	3,94	22,01	145,28	10,7
7.149с-1	тефтели рыбные	80	12,28	4,48	5,21	145,28	0,7
7.115/1	компот из сухофруктов	200	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	710	27,46	17,89	79,54	621,29	90,5
Полдник.							
7.11/12/1	пирожок с изюмом	80	5,92	4,11	45,4	231,73	18
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
7.082	снежок	150	7,6	4,86	12,98	130,61	1,3
	Итого:	350	13,95	9,4	71,08	411,16	31,3
	Всего:	1580	49,21	39,03	239,6	1589,23	134,7

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
14. четверг							
Завтрак.							
7.н124с-3	Каша пшеничная молочная со сл.маслом	200	4,04	5,77	21,58	168,56	0,4
7.285	Какао с молоком	200	3,21	3,26	15,99	111,77	0,5
7.035	Батон с маслом	45	3,2	5,36	22,04	135,45	0
	Итого:	400	10,45	14,39	59,61	415,78	0,9
10:00							
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
Обед.							
7.3/1	салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	0,59	4,02	6,23	60,29	2,9
7.086	суп гороховый	200	4,01	3,05	15,81	121,74	6,2
7.249	печень по страгоновски	80	16,64	9,03	1,88	171,46	3,7
7.Н047	розовое пюре	150	2,79	4,014	18,35	128,64	9,8
7.110	Компот из кураги	200	0,48	0	18,71	77,07	50,2
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	710	28,01	20,654	83,72	660,49	72,8
Полдник.							
7.н038/5	Омлет натуральный	150	11,77	15,08	3,78	221,56	0,1
7.075	Кефир	150	4,19	4,79	6,14	84,56	1,1
2021/015	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70	0
	Итого:	320	16,6	20,43	26,1	376,12	1,2
	Всего:	1550	55,49	55,904	182,13	1501,21	86,9

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
15.пятница							
Завтрак.							
7.н132	Макаронные изделия на молоке	200	4,29	5,6	13,79	130,87	1,1
7.087	чай с лимоном сахаром	200	0	0	11,8	49,64	0,5
7.175/1	Батон с маслом и сыром	51	5,59	7,79	22,4	168,99	0,1
	Итого:	451	9,88	13,39	47,99	349,5	1,7
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.29/01	салат из отворного картофеля,моркови, свеклы с репчатым луком с раст маслом	60	0,85	5,37	6,58	84,21	2,9
7.145	щи вегетарианский со сметаной	200	1,57	4,06	7,66	76,46	5,4
7.н076/1	каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	4,81	32,58	189,07	0,4
7.Н190-2с	гуляш из тушенки	100	10,97	9,63	4,51	115,54	0,5
7.063	напиток из шиповника	200	0,48	0,02	17,08	53,47	27
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	670	24,43	24,43	91,15	620,04	36,2
Полдник.							
7.н066-2	Каша манная молочная со сл.маслом	180	4,72	6,39	21,49	173,65	0,3
7.023	йогурт питьевой	150	8,48	5,42	14,41	145,31	1,3
7.307/1	пряник	45	2,16	1,26	34,96	158	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
	Итого:	395	16,88	13,25	81,06	523,52	1,6
	Всего:	1636	51,79	51,17	232,47	1549,12	51,5

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
16.понедельник							
Завтрак.							
7.н123-2	Каша из овсяных хлопьев на конц молоке со сл.маслом	200	5,83	8,57	21,94	195,05	0,4
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,81	16,86	115,78	0,5
7.035	Батон с маслом	45	3,19	5,36	21,99	135,15	0
	Итого:	445	11,82	16,74	60,79	445,98	0,9
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.416	Салат из морской капусты с раст маслом	60	0,7	10,21	7,01	121,52	1,1
7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,42	4,04	8,7	78,95	5,3
7.230	Фрикадельки мясные паровые	80	14,23	13,54	3,65	215,93	1,1
7.Н047	розовое пюре	150	2,79	4,014	18,35	128,64	9,8
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,03	17,08	53,48	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	710	23,12	32,374	77,53	699,81	17,3
Полдник.							
7.Н039-5	Запеканка творожная	100	15,25	15,63	11,44	286,48	0,2
7.185	Повидло	20	0,08	0	13,3	50,81	0,2
7.075	Кефир	150	4,19	4,79	6,14	84,51	1,1
2021/015	вафли	20	2,08	1,04	15,36	92,27	0
	Итого:	290	21,6	21,46	46,24	514,07	1,5
	Всего:	1565	57,14	70,674	196,83	1715,92	31,7

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
17.вторник							
Завтрак.							
7.н026	Каша из гречи и риса молочная со сл.маслом	200	5,6	8	23,79	197,08	0,5
7.285	Какао с молоком	200	3,21	3,26	15,99	111,77	0,5
7.035	Батон с маслом	45	3,19	5,36	21,99	135,15	0
	Итого:	445	12	16,62	61,77	444	1
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.367-3	консервированный огурец	60	0,45	0,05	1,36	9,04	22,5
7.20/2	суп-лапша на курином бульоне	200	1,73	3,06	12,01	107,01	0,4
7.350	бигус с мясом кури	230	20,81	9,38	15,27	238,73	0,6
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,03	17,08	53,48	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого:	710	26,97	13,06	68,46	509,55	23,5
Полдник							
7.8/12/2	булочка обыкновенная	80	5,34	6,97	25,97	204,66	0,1
7.023	Йогурт питьевой	150	7,87	8,03	13,37	134,97	1,3
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	350	13,64	15,43	52,04	388,45	13,4
	Всего:	1625	53,21	45,21	194,54	1398,06	49,9

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
18. среда							
Завтрак.							
7.н119с	Каша пшенная молочная со слив. маслом	200	5,38	7,28	22,68	195,48	0,4
7.354/4	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,64	0,5
7.035	Батон с маслом	45	3,19	5,36	21,99	135,15	0
	Итого:	445	8,57	12,64	56,47	380,27	0,9
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.1/1/1	горошек зеленый	50	1,49	1,9	3,02	35,28	2,5
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,33	2,77	7,81	57,61	10,8
7.64с	пюре картофельное	150	2,97	3,94	22,01	145,28	10,7
7.61р/1	Супе рыбное	80	12,29	5,31	0,66	110,28	1,1
7.115/1	компот из сухофруктов	200	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	
7.044	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого:	700	22,06	14,49	73,32	503,22	75,3
Полдник.							
7.43-2/4	макаронные изделия отварные с сыром	150	6,98	6,08	32,62	233,33	0,5
7.308/6	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	92,27	0
7.075	Кефир	150	4,19	4,79	6,14	84,51	1,1
	Итого:	320	9,06	7,12	47,98	325,6	1,6
	Всего:	1585	40,29	34,35	190,04	1265,15	89,8

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
19. четверг							
Завтрак.							
7.н043	каша ячневая молочная со сл. маслом	200	4,96	6,93	21,69	180,79	0,4
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,81	16,86	115,78	0,5
7.035	Батон с маслом	45	3,1	5,32	21,36	132,45	0
	Итого:	445	10,86	15,06	59,91	429,02	0,9
10:00							
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
		120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
Обед.							
7.20/1	салат из отварной свеклы с раст маслом	60	0,83	4,44	6,33	70,27	18
7.165-1	Рассольник "Ленинградский " с со сметаной	200	5,1	5,98	14,01	140,23	10,5
7.151-4	Макароны отварные	150	5,76	3,47	40,09	205,91	5,8
7.249	печень по страгоновски	80	16,64	9,03	1,88	171,46	3,7
7.115/1	компот из сухофруктов	200	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	650	32,31	23,49	95,8	672,37	88,2
Полдник.							
7.н038/5	омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,78	221,87	0,1
7.082	снежок	150	7,6	4,86	12,98	130,61	1,3
7.307/1	пряник	45	2,16	1,26	34,96	158	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
	Итого:	365	21,54	21,21	51,72	510,48	1,4
	Всего:	1580	65,14	60,19	220,13	1660,69	102,5

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
20.пятница							
Завтрак.							
7.н132	Макаронные изделия на молоке	200	4,29	5,6	13,79	130,87	1,1
7.087	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,71	0,5
7.175/1	Батон с маслом и сыром	51	5,44	7,73	21,36	164,28	0,1
	Итого:	451	9,77	13,33	48,08	349,86	1,7
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	120	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.425/1	салат из капусты со сладкой кукурузой	60	1,17	3,12	8,04	61,85	18
7.30/2	уха рыбацкая	250	9,9	6,91	17,72	184,45	0,5
7.4/8	Плов с мясом	250	18,78	21,45	38,41	451,92	0,8
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.050	хлеб	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	775	33,83	32,05	103,99	852,99	69,5
Полдник.							
7.н162-2	Каша рисовая молочная со сливочном	180	4,54	7,15	23,42	186,34	0,3
7.023	йогурт питьевой	120	7,57	4,85	12,88	129,85	1,3
7.308/6	печенье	20	2,08	1,04	15,36	92,29	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
	Итого:	340	15,71	13,22	61,86	455,04	1,6
	Всего:	1686	59,91	58,7	164,34	1713,95	84,8

осенне зимнее

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575998

Владелец Осокина Ольга Арсентьевна

Действителен с 06.04.2022 по 06.04.2023