

**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.

«11» декабря 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

МБДОУ -детский сад №21

Для детей с особенностями питания (безмолочное меню)

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры , г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
1. Понедельник							
Завтрак.							
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	4,06	5,52	28,71	213,73	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	445	6,37	6,42	51,05	310,76	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.							
7.32/1/6	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.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/015	вафля	20	1,28	1,12	32,36	140	1,1
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
	Итого:	370	4,98	2,32	68,85	344,82	23,6
	Всего:	1645	35,61	34,26	208,92	1368,6	128,54

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
2. Вторник							
Завтрак.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	395	6,01	2,1	52,48	275,32	22,5
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
2021/6/2.	щи из свежей капусты Б/М	200	1,34	1,88	7,47	51,97	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	20,39	19,73	83,31	551,38	86,4
Полдник.							
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом	200	4,06	5,52	28,71	213,73	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
7.308/6	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	92,27	0
	Итого:	420	4,06	5,52	35,06	240,26	1
	Всего:	1645	30,89	27,78	183,55	1115,78	121,9

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
3.среда							
Завтрак.							
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	4,06	5,52	28,71	213,73	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	445	6,37	6,42	51,05	310,76	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.							
7.057/1	салат из моркови с раст. маслом	60	0,78	2,45	6,77	46,89	2,6
2021/2/2/	Борщ б/м	200	1,78	3,69	12,14	89,77	5,3
7.149с-1	Тефтели рыбные	80	12,28	4,47	5,21	145,08	1,1
7.64с	Картофельное пюре б/м	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	21,38	15,15	83,66	590,549	45
Полдник.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	470	4,13	1,63	49,19	253,64	34,5
	Всего:	1745	32,48	23,3	196,17	1211,01	92,5

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
4.четверг							
Завтрак.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	395	6,01	2,1	52,48	275,32	22,5
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.							
7.31/1	салат из отварного картофеля с репчатым луком , соленым огурцом и раст маслом	60	1,17	0,21	9,29	44,14	2,9
2021/13/6	суп картофельный вегетарианский	200	1,73	3,06	12,01	107,01	0,4
7.н113/1	Свекла тушеная	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:	710	23,15	25,39	85,67	665,75	85,75
Полдник.							
7.083	рагу овощное	100	1,41	2,8	9,69	86,46	0
7.328/с	яйцо вареное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0,1
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/015	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70	0
	Итого:	260	5,43	4,61	22,8	159,33	0,6
	Всего:	1485	35,19	32,2	173,22	1156,46	120,85

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
5.пятница							
Завтрак.							
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом	200	4,06	5,52	28,71	213,73	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	445	6,37	6,42	51,05	310,76	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.							
7.375	кукуруза консервированная	50	1,17	0,21	9,29	44,14	2,9
2021/6/2.	щи из свежей капусты Б/М	200	1,34	1,88	7,47	51,97	6,4
2021/1/3.	картофель отварной	150	4,72	0,88	41,38	201	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	27,85	12,57	99,84	623,34	69
Полдник.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
7.308/6	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	92,27	0
	Итого:	370	5,78	2,24	51,85	297,09	22,5
	Всего:	1635	40,43	1697,09	215,44	1280,01	104,5

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
6.понедельник							
Завтрак.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	395	6,01	2,1	52,48	275,32	22,5
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
2021/2/2/	Борщ б/м	200	1,78	3,69	12,14	89,77	5,3
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	6,49	9,36	60,46	354,11	33,7
Полдник.							
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом	200	4,06	5,52	28,71	213,73	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/15	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70	0
	Итого:	420	4,7	6,08	51,24	310,26	1
	Всего:	1645	17,8	17,64	176,45	995,75	69,2

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
7.вторник							
Завтрак.							
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом	200	4,06	5,52	28,71	213,73	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	445	6,37	6,42	51,05	310,76	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.							
7.29/1	Салат из отварного картофеля , моркови , свеклы, лука с раст. маслом	60	0,95	3,66	7,78	72,23	2,5
2021/6/2.	щи из свежей капусты Б/М	200	1,34	1,88	7,47	51,97	6,4
7.162с/1	Плов из отварной куры	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	36,812	39,7	92,28	865,7	34,7
Полдник.							
2021/1/3.	картофель отварной	150	4,72	0,88	41,38	201	5,8
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	470	5,15	1,31	60,43	276,35	18,3
	Всего:	1745	48,932	47,53	216,03	1508,87	66

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
8.среда							
Завтрак.							
2021/19/4/	Каша ассорти из гречи и риса с растит маслом	200	5,6	8	23,79	197,08	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	445	7,91	8,9	46,13	294,11	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
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,06	3,88	9,23	86,82	8,4
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	21,75	16,11	85,94	589,2	72,6
Полдник.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/015	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70	0
	Итого:	370	4,34	1,76	52,67	274,82	22,5
	Всего:	1645	34,6	26,87	197,01	1214,19	108,1

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
9.четверг							
Завтрак.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	395	6,01	2,1	52,48	275,32	22,5
10:00							
7.010	фрукт	140	1,47	0,09	21,36	78,84	14
	Итого:	140	1,47	0,09	21,36	78,84	14
Обед.							
7.20/1	салат из отварной 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.							
7.083	рагу овощное	100	1,41	2,8	9,69	86,46	0
7.328/с	яйцо вареное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0,1
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.307/1	пряник	45	2,16	1,26	34,96	158	0
	Итого:	405	9,88	8,29	61,47	380,35	0,6
	Всего:	1650	46,25	31,86	263,95	1400,02	122

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
10.пятница							
Завтрак.							
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом	200	4,06	5,52	28,71	213,73	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	445	6,37	6,42	51,05	310,76	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.							
7.001	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.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
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:	390	7,3	2,42	62,05	343,67	22,5
	Всего:	1665	18,25	9,51	1857,95	1387,17	117,7

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
11.понедельник							
Завтрак.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	395	6,01	2,1	52,48	275,32	22,5
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
2021/2/2/	Борщ б/м	200	1,78	3,69	12,14	89,77	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	25,24	35,92	97,38	817,98	57,4
Полдник.							
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом	200	4,06	5,52	28,71	213,73	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	520	4,49	5,95	47,76	289,08	13
	Всего:	1765	36,34	44,07	209,89	1438,44	104,9

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
12.вторник							
Завтрак.							
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом	200	4,06	5,52	28,71	213,73	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	445	6,37	6,42	51,05	310,76	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
2021/13/6	суп картофельный вегетарианский	200	1,73	3,06	12,01	107,01	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	573,04	78,7
Полдник.							
2021/1/3.	картофель отварной	150	4,72	0,88	41,38	201	5,8
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
7.308/6	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	92,27	0
	Итого:	370	6,8	1,92	63,09	319,8	6,3
	Всего:	1645	40,88	24,49	184,27	1260,2	98

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
13.среда							
Завтрак.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	395	6,01	2,1	52,48	275,32	22,5
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
2021/6/2.	щи из свежей капусты Б/М	200	1,34	1,88	7,47	51,97	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	21,02	10,92	75,87	504,34	90,5
Полдник.							
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом	200	4,06	5,52	28,71	213,73	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	520	4,49	5,95	47,76	289,08	13
	Всего:	1745	32,12	19,07	210,39	1270,08	138

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
14. четверг							
Завтрак.							
2021/19/4/	Каша ассорти из гречи и риса с растит маслом	200	5,6	8	23,79	197,08	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	445	7,91	8,9	46,13	294,11	1
10:00							
7.202	фрукт	140	0,7	0,15	8,11	102,1	14
	Итого:	140	0,7	0,15	8,11	102,1	14
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.н113/1	Свекла тушеная	150	2,55	6	17,52	130,58	5,8
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	27,77	22,64	82,89	662,43	68,8
Полдник.							
7.083	рагу овощное	100	1,41	2,8	9,69	86,46	0
7.328/с	яйцо вареное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0,1
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/015	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70	0
	Итого:	360	6,84	7,41	32,49	245,79	0,6
	Всего:	1655	43,22	39,1	169,62	1304,43	84,4

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
15.пятница							
Завтрак.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	395	6,01	2,1	52,48	275,32	22,5
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
2021/6/2.	щи из свежей капусты Б/М	200	1,34	1,88	7,47	51,97	6,4
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	22,25	22,25	90,96	595,55	37,2
Полдник.							
2021/1/3.	картофель отварной	150	4,72	0,88	41,38	201	5,8
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
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:	415	8,4	2,32	92,89	432,09	6,3
	Всего:	1600	37,26	26,77	248,6	1359,02	78

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
16.понедельник							
Завтрак.							
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	4,06	5,52	28,71	213,73	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	445	6,37	6,42	51,05	310,76	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.							
7.416	Салат из морской капусты с раст маслом	60	0,7	10,21	7,01	121,52	1,1
2021/2/2/	Борщ б/м	200	1,78	3,69	12,14	89,77	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	23,48	32,024	80,97	710,63	17,3
Полдник.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/015	вафли	20	2,08	1,04	15,36	92,27	0
	Итого:	290	5,78	2,24	51,85	297,09	22,5
	Всего:	1565	36,23	40,784	196,14	1374,54	52,8

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
17.вторник							
Завтрак.							
2021/19/4/	Каша ассорти из гречи и риса с растит маслом	200	5,6	8	23,79	197,08	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	445	7,91	8,9	46,13	294,11	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
2021/13/6	суп картофельный вегетарианский	200	1,73	3,06	12,01	107,01	0,4
7.350	бигус с мясом куры	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
2021/1/3.	картофель отварной	150	4,72	0,88	41,38	201	5,8
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	470	5,15	1,31	60,43	276,35	18,3
	Всего:	1745	40,63	23,37	187,29	1136,07	54,8

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
18. среда							
Завтрак.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	395	6,01	2,1	52,48	275,32	22,5
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
2021/6/2.	щи из свежей капусты Б/М	200	1,34	1,88	7,47	51,97	6,4
7.64с	пюре картофельное	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
7.115/1	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	22,07	13,6	72,98	497,58	70,9
Полдник.							
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	4,06	5,52	28,71	213,73	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
7.308/6	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	92,27	0
	Итого:	320	4,06	5,52	35,06	240,26	1
	Всего:	1535	32,74	21,32	172,79	1069,22	106,4

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
19. четверг							
Завтрак.							
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	4,06	5,52	28,71	213,73	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	445	6,37	6,42	51,05	310,76	1
10:00							
7.088	фрукт	140	0,5	0,37	12,97	53,48	12
		140	0,5	0,37	12,97	53,48	12
Обед.							
7.20/1	салат из отворной свеклы с раст маслом	60	0,83	4,44	6,33	70,27	18
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,06	3,88	9,23	86,82	8,4
2021/1/3.	картофель отварной	150	4,72	0,88	41,38	201	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	28,23	18,8	92,31	614,05	86,1
Полдник.							
7.083	рагу овощное	100	1,41	2,8	9,69	86,46	0
7.328/с	яйцо вареное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	0,1
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
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:	405	9,88	8,29	61,47	380,35	0,6
	Всего:	1640	44,98	33,88	217,8	1358,64	99,7

ДЕТИ (АЛЕРГИКИ)

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
20.пятница							
Завтрак.							
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом	200	4,06	5,52	28,71	213,73	0,5
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
2021/3/7	Батон	45	2,31	0,9	15,99	70,5	0
	Итого:	445	6,37	6,42	51,05	310,76	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.							
7.425/1	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.							
2021/43/4	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	1,2	30,14	178,29	22
2021/27/1	чай	200	0	0	6,35	26,53	0,5
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:	390	7,3	2,42	62,05	343,65	22,5
	Всего:	1730	48,1	40,99	167,31	1563,46	105

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