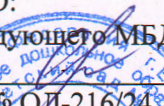
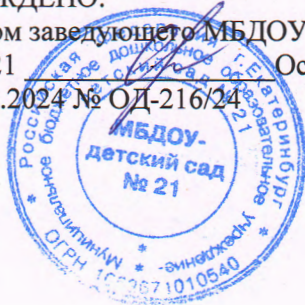


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 21**

620146 г. Екатеринбург ул. Академика Бардина, 35 тел. 223-52-22, 223-52-25
E-mail: mdou21@eduekb.ru

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего МБДОУ – детского
сада №21  Осокина О.А.
от 28.12.2024 № ОД-216/24



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
МБДОУ – детского сада №21,
включающее горячее питание
для детей раннего возраста**

ЯСЛИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , 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	150	4,66	6,81	22,11	180,45	0,5
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,8	16,86	115,67	0,5
7.035	батон с маслом	29	3,12	3,26	15,99	111,84	0
	Итого:	329	10,58	12,87	54,96	407,96	1
10:00							
7.033/2	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля, с зеленым горошком и раст. маслом	40	1,43	3,69	8,57	80,24	2
7.27/2/3	Суп-пюре из разных овощей	150	6,15	6,27	13,16	142,98	8,4
7.1/133	Капуста тушеная	120	2,93	4,82	13,91	109,54	30,74
7.163	Котлета из говядины	60	13,58	12,49	3,92	203,03	0,6
7.078	Компот из изюма	150	0,16	0	18,38	76,04	50,2
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	555	27,75	27,81	80,68	713,12	91,94
Полдник.							
7.8/12/2	булочка обыкновенная	60	5,92	4,11	45,4	231,73	18
7.008	фрукт	100	4,19	4,79	6,14	84,56	1,1
7.366	кефир	130	0	0	11,8	49,64	0,5
	Итого:	290	10,11	8,9	63,34	365,93	19,6
	Всего:	1274	49,04	49,68	211,25	1543,07	124,54

ЯСЛИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
2.Вторник							
Завтрак.							
7.043	Каша ячневая молочная со сл.маслом	150	4	6,28	20,86	170,35	0,4
7.285	Какао с молоком	150	3,21	3,26	15,99	111,77	0,5
7.189	Батон с маслом и сыром	33	5,44	7,73	21,36	164,28	0,1
	Итого:	333	12,65	17,27	58,21	446,4	1
10:00							
7.346	фрукт	100	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	100	0,43	0,43	12,7	48,82	12
Обед.							
7.001/1	Салатиз капусты и моркови с растительным маслом	40	1,13	3,71	9,5	83,82	18
7.264	Суп крестьянский со сметаной	150	7,78	8,85	11,14	168,92	6,4
7.256	Гуляш из отварного мяса	60	10,97	9,63	4,51	115,54	1,1
7.н076/1	каша гречневая рассыпчатая	120	2,97	3,94	22,01	145,28	10,7
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	555	26,83	26,7	86,98	668,33	86,4
Полдник.							
7.Н039-6	Запеканка творожная	80	15,25	15,63	11,44	286,48	0,2
7.004	Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,16	0
7.270/1	йогурт питьевой	130	8,48	5,42	14,41	145,31	1,3
7.208	Печенье	10	2,08	1,04	15,36	92,27	0
	Итого:	225	24,83	22,35	34,45	480,95	1,5
	Всего:	1213	64,74	66,75	192,34	1644,5	100,9

ЯСЛИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
3.среда							
Завтрак.							
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьевна молоке со сл.маслом	150	4,57	6,32	22,18	179,17	0,4
7.118/3	Чай с молоком	150	0	0	11,8	49,64	0,5
7.175/1	батон с маслом с сыром	29	3,12	5,33	21,51	133,03	0,1
	Итого:	329	7,69	11,65	55,49	361,84	1
10:00							
7.033/2	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.057/2	салат из моркови с раст. маслом	40	0,78	2,45	6,77	46,89	2,6
7.086	суп гороховый	150	1,42	4,04	8,7	78,95	5,3
7.149с-1	Тефтели рыбные	60	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
7.197/2	компот из яблок	150	0,07	0,06	14,79	62,239	25,3
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	585	21,02	15,5	80,22	579,729	45
Полдник.							
7.181	пирожок с капустой	60	5,34	6,97	25,97	204,66	0,1
7.008	фрукт	100	0,43	0,43	12,7	48,82	12
7.075	Кефир	130	7,6	4,86	12,98	130,61	1,3
	Итого:	290	13,37	12,26	51,65	384,09	13,4
	Всего:	1304	42,68	39,51	199,63	1381,72	71,4

ЯСЛИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
4.четверг							
Завтрак.							
7.н124с-4	каша пшеничная молочная со сл.маслом	150	5,12	7,44	20,96	185,96	0,5
7.067	Кофейный Напиток	150	3,21	3,26	15,99	111,77	0,5
7.035	батон с маслом	29	3,12	5,33	21,51	133,03	0
	Итого:	329	11,45	16,03	58,46	430,76	1
10:00							
7.008	фрукт	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.31/1/2	салат из отварного картофеля с репчатым луком , соленым огурцом и раст маслом	40	0,58	2,43	4,54	46,02	2,9
7.20/2/3	суп-лапша на курином бульоне	150	1,73	3,06	12,01	107,01	0,4
7.н113/1	Свекла тушеная со сметаной	120	4,34	7,32	19,29	144,07	31
7.053	суфле из кур	60	11,93	14,26	3,63	192,17	1,25
7.110	Компот из курага	150	0,48	0	18,71	77,07	50,2
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	555	22,56	27,61	80,92	667,63	85,75
Полдник.							
7.038/1	Омлет натуральный	100	11,77	15,08	3,78	221,56	0,1
7.270/1	йогурт питьевой	130	8,48	5,42	14,41	145,31	1,3
7.221	Вафли	10	0,64	0,56	16,18	70	0
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
	Итого:	240	20,89	21,06	34,37	436,87	1,4
	Всего:	1224	55,5	64,8	186,02	1591,32	100,15

ЯСЛИ

№ 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	150	4,29	5,6	13,79	130,87	1,1
7.189	Батон с маслом и сыром	33	5,44	7,73	21,36	164,38	0,1
7.022-3	чай с лимоном	150	0	0	11,8	49,64	0,5
	Итого:	333	9,73	13,33	46,95	344,89	1,7
10:00							
7.031/3	Сок фруктовый	100	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	100	0,43	0,43	12,7	48,82	12
Обед.							
7.425/1	Салат из капусты с сладкой кукурузой	50	0,7	0,13	5,59	29,4	2,9
7.145	щи вегетарианский со сметаной	150	1,57	4,06	7,66	76,46	5,4
7.н070	жаркое по домашнему	150	16,64	9,03	1,88	171,46	3,7
7.115/1	компот из сухофруктов	150	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	535	22,89	13,79	54,95	432,09	62,2
7.5/4/3	Каша манная молочная со сл.маслом	120	4,72	6,39	21,49	173,65	0,3
7.075	кефир	130	4,19	4,79	6,14	84,56	1,1
7.208	Печенье	10	2,08	1,04	15,36	92,27	0
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
	Итого:	275	12,51	12,4	53,19	397,04	1,4
	Всего:	1243	45,56	1328,51	167,79	1222,84	77,3

ЯСЛИ

№ 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	150	5,83	8,57	21,94	195,08	0,5
7.035	батон с маслом	29	3,1	5,32	21,36	132,39	0
7.067	кофейный напиток на молоке	150	2,2	2,24	17,88	112,02	0,5
	Итого:	329	11,13	16,13	61,18	439,49	1
10:00							
7.033/2	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.33/1/2	Салат из отварного картофеля , морской капусты и лука с растительным маслом	40	0,89	5,13	7,41	87,89	2,3
7.054	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	150	1,52	2,75	9,13	67,72	8,6
7.061	бигус с мясом	180	21,02	19,07	14,55	251,48	1,1
7.115/1	компот из сухофруктов	150	0,32	0	18,17	75,16	25
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	555	6,23	8,42	57,45	332,06	37
Полдник.							
7.Н039-6	Запеканка творожная	80	15,25	15,63	11,44	286,48	0,2
7.185	Повидло	20	0,08	0	13,3	50,81	0,2
7.354/4	Чай с сахаром	150	0,04	0	12,93	54,71	0,1
7.221	Вафли	10	0,64	0,56	16,18	70	0
	Итого:	260	16,01	16,19	53,85	462	0,5
	Всего:	1244	34,01	40,84	184,75	1399,03	50,5

ЯСЛИ

№ 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	150	5,38	7,28	22,68	195,42	0,4
7.285	Какао с молоком	150	3,21	3,26	15,99	111,77	0,5
7.189	Батон с маслом и сыром	33	5,44	7,73	21,36	164,28	0,1
	Итого:	333	14,03	18,27	60,03	471,47	1
10:00							
7.033/2	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.29/1	Салат из отварного картофеля , моркови , свеклы, лука с раст. маслом	40	0,95	3,66	7,78	72,23	2,5
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	120	4,69	2,64	6,34	67,03	10,8
7.162с/1	Плов из отварной курицы	150	31,022	33,62	39,2	569,68	0,8
7.343/2	Кисель	200	0	0	15,09	70,53	25
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	545	40,162	40,46	91,15	880,76	39,1
Полдник.							
7.148/1	шаньга с картофелем	60	5,68	7,93	31,2	239,97	0,9
7.270/1	йогурт питьевой	120	7,57	4,85	12,88	129,85	1,3
7.346	фрукт	100	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	280	13,68	13,21	56,78	418,64	14,2
	Всего:	1258	68,472	72,04	220,23	1826,93	66,3

ЯСЛИ

№ 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	150	5,6	8	23,79	197,08	0,5
7.354/4	Чай с сахаром	150	0	0	11,8	49,64	0,5
7.035	батон с маслом	29	3,12	3,26	15,99	111,84	0
	Итого:	329	8,72	11,26	51,58	358,56	1
10:00							
7.033/2	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед							
7.109/2	салат из моркови с изюмом	40	0,77	2,44	12,92	69,49	2,2
7.165-1	Рассольник со сметаной	150	4,01	3,05	15,81	121,74	6,2
7.64с	Картофельное пюре	120	2,97	3,94	22,01	145,28	10,7
7.61р/1	Суфле рыбное	60	12,29	5,31	0,66	110,28	1,1
7.110	Компот из курага	150	0,16	0	18,38	76,04	50,2
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	555	23,7	15,28	92,52	624,12	70,4
Полдник.							
7.43-2/4	макаронные изделия отварные с сыром	80	15,25	15,63	11,44	286,48	0,2
7.308/6	Печенье	15	1,1	1,3	8,6	49,16	0
7.075	Кефир	130	7,6	4,86	12,98	130,61	1,3
	Итого:	225	23,95	21,79	33,02	466,25	1,5
	Всего:	1209	56,97	48,43	189,39	1504,99	84,9

ЯСЛИ

№ 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	150	5,87	7,35	25,28	195,39	0,4
7.067	кофейный напиток на молоке	150	2,2	2,24	17,88	112,02	0,5
7.035	батон с маслом	29	3,1	5,32	21,36	132,39	0
	Итого:	329	11,17	14,91	64,52	439,8	0,9
10:00							
7.008	фрукт	120	1,47	0,09	21,36	78,84	14
	Итого:	120	1,47	0,09	21,36	78,84	14
Обед.							
7.20/1/2	салат из отварной свеклы с раст маслом	40	0,55	2,97	4,22	46,48	18
7.086	суп гороховый	150	4,01	3,05	15,81	121,74	6,2
7.н047	Пюре розовое	120	2,97	4,14	18,35	128,64	10
7.н114	Котлета из мяса кур	60	7,089	11,01	7,23	131,6	0,23
7.115/1	компот из сухофруктов	150	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	555	18,599	21,74	85,43	583,23	84,63
7.н038/1	омлет натуральный	100	11,78	15,09	3,78	221,87	0,1
7.271/1	Кефир	130	4,19	4,79	6,14	84,56	1,1
7.209-1	пряник	30	2,16	1,26	34,96	158	0
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
	Итого:	275	19,65	21,32	55,08	510,99	1,2
	Всего:	1279	50,889	58,06	269,11	1612,86	100,73

ЯСЛИ

№ 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	150	4,29	5,6	13,79	130,87	1,1
7.087	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,93	54,71	0,5
7.189	Батон с маслом и сыром	33	5,44	7,73	21,36	164,28	0,1
	Итого:	183	5,48	7,73	34,29	218,99	0,6
10:00							
7.033/2	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.001/1	Салат из белокачанной капусты , моркови с раст маслом	40	0,77	2,29	3,99	35,85	18
7.30/3	уха рыбацкая	150	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	150	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	185	3,98	0,57	39,82	673,31	82,2
Полдник.							
7.Н162-2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	120	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
7.208	печенье	10	2,08	1,04	15,36	92,29	0
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
	Итого:	265	15,71	13,22	61,86	455,04	1,6
	Всего:	733	25,77	21,62	928,63	1403,4	96,4

ЯСЛИ

№ 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	150	4,88	6,17	20,63	172,04	0,4
7.067	Кофейный напиток на молоке	150	2,84	2,86	16,94	116,76	0,5
7.035	батон с маслом	29	3,05	5,3	21,03	130,96	0
	Итого:	329	10,77	14,33	58,6	419,76	0,9
10:00							
7.033/2	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
3.367-3	Консервированный огурец	40	0,7	10,21	7,01	121,52	1,1
7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,42	4,04	8,7	78,95	5,3
7.4/8	Плов с мясом	180	18,78	21,45	38,41	451,92	0,8
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	555	24,88	36,27	93,94	807,16	57,4
Полдник.							
7.150/4	Ватрушка с повидлом	60	4,69	3,94	40,98	216,62	0,6
7.082	снежок	130	7,6	4,86	12,98	130,61	1,3
7.346	фрукт	100	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	290	12,72	9,23	66,66	396,05	13,9
	Всего:	1274	48,97	59,93	231,47	1679,03	84,2

ЯСЛИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
12.вторник							
Завтрак.							
7.н119с	каша пшенная со сл.маслом	150	5,87	7,35	25,28	195,39	0,5
7.285	Какао с молоком	150	3,21	3,26	15,99	111,77	0,5
7.189	Батон с маслом и сыром	33	5,44	7,73	21,36	164,28	0,1
	Итого:	333	14,52	18,34	62,63	471,44	1,1
10:00							
7.033/2	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100				56,6	12
Обед.							
7.20/1/2	салат из отварной свеклы с раст маслом	40	0,55	2,97	4,22	46,48	18
7.20/2/3	суп-лапша на курином бульоне	150	1,73	3,06	12,01	107,11	0,4
7.н350	бигус с мясом куры	180	21,65	8,11	13,96	223,94	35,3
7.343/2	Кисель	150	0	0	15,09	70,53	25
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	555	27,43	14,68	68,02	549,35	78,7
Полдник.							
7.Н039-6	Запеканка творожная	80	15,25	15,63	11,44	286,48	0,2
7.004	Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,16	0
7.266	Йогурт питьевой	130	7,48	4,79	12,72	128,4	1,3
7.208	Печенье	10	2,08	1,04	15,36	92,27	0
	Итого:	235	25,91	22,76	48,12	556,31	1,5
	Всего:	1223	67,86	55,78	178,77	1633,7	93,3

ЯСЛИ

№ 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	150	4	6,28	20,86	170,35	0,4
7.354/4	Чай с сахаром	150	0	0	11,8	49,64	0,5
7.035	Батон с маслом	29	3,2	5,36	22,04	135,45	0
	Итого:	329	7,2	11,64	54,7	355,44	0,9
10:00							
7.033/2	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.057/2	салат из моркови с раст. маслом	40	0,78	2,45	6,77	46,89	2,6
7.264	Суп крестьянский со сметаной	150	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	60	12,28	4,48	5,21	145,28	0,7
7.115/1	компот из сухофруктов	150	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	585	27,79	20,29	84,95	661,14	70,6
Полдник.							
7.8/12/2	булочка обыкновенная	60	5,92	4,11	45,4	231,73	18
7.008	фрукт	100	0,43	0,43	12,7	48,82	12
7.075	Кефир	130	7,6	4,86	12,98	130,61	1,3
	Итого:	290	13,95	9,4	71,08	411,16	31,3
	Всего:	1304	49,54	41,43	245,01	1629,08	114,8

ЯСЛИ

№ 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	150	4,04	5,77	21,58	168,56	0,4
7.285	Какао с молоком	150	3,21	3,26	15,99	111,77	0,5
7.035	Батон с маслом	29	3,2	5,36	22,04	135,45	0
	Итого:	329	10,45	14,39	59,61	415,78	0,9
10:00							
7.008	фрукт	120	0,7	0,15	8,11	102,1	14
	Итого:	120	0,7	0,15	8,11	102,1	14
Обед.							
7.3/1/2	Салат из белокачанной капусты с раст маслом	40	0,66	2,7	5,15	44,2	2,9
7.086	суп гороховый	150	4,01	3,05	15,81	121,74	6,2
7.н190-4с	гуляш из мяса кур	60	16,64	9,03	1,88	171,46	3,7
7.н076/1	каша гречневая рассыпчатая	120	2,79	4,014	18,35	128,64	9,8
7.110	Компот из кураги	150	0,48	0	18,71	77,07	50,2
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	555	28,08	19,334	82,64	644,4	72,8
Полдник.							
7.н038/1	Омлет натуральный	100	11,77	15,08	3,78	221,56	0,1
7.075	Кефир	130	4,19	4,79	6,14	84,56	1,1
7.221	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70	0
	Итого:	250	16,6	20,43	26,1	376,12	1,2
	Всего:	1254	55,83	54,304	176,46	1538,4	88,9

ЯСЛИ

№ 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	150	4,29	5,6	13,79	130,87	1,1
7.087	чай с лимоном сахаром	150	0	0	11,8	49,64	0,5
7.189	Батон с маслом и сыром	33	5,59	7,79	22,4	168,99	0,1
	Итого:	333	9,88	13,39	47,99	349,5	1,7
10:00							
7.033/2	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.416	салат из морской капусты	40	0,57	3,58	4,38	55,93	2,9
7.145	щи вегетарианский со сметаной	150	1,57	4,06	7,66	76,46	5,4
7.н070	жаркое по домашнему	150	15,97	16,63	12,36	280,69	0,5
7.063	напиток из шиповника	150	0,48	0,02	17,08	53,47	27
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	485	22,09	24,83	64,22	567,84	35,8
Полдник.							
7.5/4/3	Каша манная молочная со сл.маслом	120	4,72	6,39	21,49	173,65	0,3
7.023	йогурт питьевой	130	8,48	5,42	14,41	145,31	1,3
7.209/1	пряник	30	2,16	1,26	34,96	158	0
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
	Итого:	295	16,88	13,25	81,06	523,52	1,6
	Всего:	1213	49,45	51,57	205,54	1496,92	51,1

ЯСЛИ

№ 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	150	5,83	8,57	21,94	195,05	0,4
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,81	16,86	115,78	0,5
7.035	Батон с маслом	29	3,19	5,36	21,99	135,15	0
	Итого:	329	11,82	16,74	60,79	445,98	0,9
10:00							
7.033/2	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.1/1/1	зеленым горошком	60	0,7	10,21	7,01	121,52	1,1
7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,42	4,04	8,7	78,95	5,3
7.230	Фрикадельки мясные паровые	60	14,23	13,54	3,65	215,93	1,1
7.Н047	розовое пюре	120	2,79	4,014	18,35	128,64	9,8
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0,48	0,03	17,08	53,48	0
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	575	23,12	32,374	77,53	699,81	17,3
Полдник.							
7.Н039-6	Запеканка творожная	80	15,25	15,63	11,44	286,48	0,2
7.185	Повидло	20	0,08	0	13,3	50,81	0,2
7.271/1	Кефир	130	4,19	4,79	6,14	84,51	1,1
7.221	вафли	10	2,08	1,04	15,36	92,27	0
	Итого:	240	21,6	21,46	46,24	514,07	1,5
	Всего:	1244	57,14	70,674	196,83	1715,92	31,7

ЯСЛИ

№ 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	150	5,6	8	23,79	197,08	0,5
7.285	Какао с молоком	150	3,21	3,26	15,99	111,77	0,5
7.035	Батон с маслом	29	3,19	5,36	21,99	135,15	0
	Итого:	329	12	16,62	61,77	444	1
10:00							
7.033/2	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.367-4	консервированный огурец	40	0,45	0,05	1,36	9,04	22,5
7.20/2/3	суп-лапша на курином бульоне	150	1,73	3,06	12,01	107,01	0,4
7.350	бигус с мясом куры	180	20,81	9,38	15,27	238,73	0,6
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0,48	0,03	17,08	53,48	0
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого:	555	26,97	13,06	68,46	509,55	23,5
60							
7.118р/1	плюшка с маком	60	5,34	6,97	25,97	204,66	0,1
7.270/1	Йогурт питьевой	130	7,87	8,03	13,37	134,97	1,3
7.346	фрукт	100	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	290	13,64	15,43	52,04	388,45	13,4
	Всего:	1274	53,21	45,21	194,54	1398,06	49,9

ЯСЛИ

№ 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	150	5,38	7,28	22,68	195,48	0,4
7.354/4	Чай с сахаром	150	0	0	11,8	49,64	0,5
7.035	Батон с маслом	29	3,19	5,36	21,99	135,15	0
	Итого:	329	8,57	12,64	56,47	380,27	0,9
10:00							
7.033/2	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.3/1	салат из белокачанной капусты с растительным маслом	40	1,49	1,9	3,02	35,28	2,5
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	150	1,33	2,77	7,81	57,61	10,8
7.64с	пюре картофельное	120	2,97	3,94	22,01	145,28	10,7
7.61р/1	Суфле рыбное	60	12,29	5,31	0,66	110,28	1,1
7.115/1	компот из сухофруктов	150	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	
7.044	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого:	555	22,06	14,49	73,32	503,22	75,3
Полдник.							
7.43-2/3/2	макаронные изделия отварные с сыром	130	6,05	5,27	28,27	198,79	0,5
7.208	Печенье	10	2,08	1,04	15,36	92,27	0
7.075	Кефир	130	4,19	4,79	6,14	84,56	1,1
	Итого:	270	8,13	6,31	43,63	291,06	1,6
	Всего:	1254	39,36	33,54	185,69	1230,61	89,8

ЯСЛИ

№ 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	150	4,96	6,93	21,69	180,79	0,4
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,81	16,86	115,78	0,5
7.035	Батон с маслом	29	3,1	5,32	21,36	132,45	0
	Итого:	329	10,86	15,06	59,91	429,02	0,9
10:00							
7.088	фрукт	120	0,5	0,37	12,97	53,48	12
		120	0,5	0,37	12,97	53,48	12
Обед.							
7.20/1/2	салат из отварной свеклы с раст маслом	40	0,55	2,97	4,22	46,48	18
7.165-1/2	Рассольник "Ленинградский " с со сметаной	150	5,1	5,98	14,01	140,23	10,5
7.151-4	Макароны отварные	120	5,76	3,47	40,09	205,91	5,8
7.249	печень по страгоновски	60	16,64	9,03	1,88	171,46	3,7
7.115/1	компот из сухофруктов	150	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	515	32,03	22,02	95,8	672,37	88,2
Полдник.							
7.н038/1	омлет натуральный	100	11,78	15,09	3,78	221,87	0,1
7.268	снежок	130	7,6	4,86	12,98	130,61	1,3
7.209-1	пряник	45	2,16	1,26	34,96	158	0
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
	Итого:	275	21,54	21,21	51,72	510,48	1,4
	Всего:	1239	64,93	58,66	220,4	1665,35	102,5

ЯСЛИ

№ 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	150	4,29	5,6	13,79	130,87	1,1
7.087	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,93	54,71	0,5
7.189	Батон с маслом и сыром	33	5,44	7,73	21,36	164,28	0,1
	Итого:	333	9,77	13,33	48,08	349,86	1,7
10:00							
7.033/2	Сок фруктовый	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
	Итого:	100	0,6	0,1	12,27	56,06	12
Обед.							
7.425/1	салат из капусты со сладкой кукурузой	40	0,78	2,08	5,39	41,15	18
7.30/3	уха рыбацкая	150	9,9	6,91	17,72	184,45	0,5
7.4/8/2	Плов с мясом	180	18,78	21,45	38,41	451,92	0,8
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0,48	0,03	17,08	53,48	50,2
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Итого:	555	33,44	31,01	101,34	832,29	69,5
Полдник.							
7.н124с-4	каша пшеничная молочная со сл.маслом	120	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
7.208	печенье	10	2,08	1,04	15,36	92,29	0
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,2	46,56	0
	Итого:	265	15,71	13,22	61,86	455,04	1,6
	Всего:	1253	59,52	57,66	161,69	1693,25	84,8