

**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 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.н119с	каша пшенная со сл.маслом	200	5,38	7,28	22,68	195,42	0,4
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	11,3	13,34	55,53	422,93	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.							
7.32/1/6	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
7.104	Тефтели из говядины "Ежик"	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.							
7.8/12/2	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
7.366	кефир	150	5,59	6,39	8,19	112,55	1,1
		350	11,36	13,79	46,86	366,03	13,2
	Всего:	1625	46,92	52,65	191,41	1501,98	118,04

ДЕТИ

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори- йность, ккал	Вита мин С,мг
2.Вторник							
Завтрак.							
7.043	Каша ячневая 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
7.035	батон с маслом	45	3,12	3,26	15,99	111,84	0
	Итого:	445	10,33	12,8	52,84	393,96	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.							
7.001	Салат из 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.н076/1	каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	4,81	32,58	189,07	0,4
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	29,15	27,57	97,55	712,12	76,1
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
7.354/4	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,64	0,5
7.308/6	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	92,27	0
	Итого:	335	16,35	16,93	31,84	385,28	0,7
	Всего:	1610	56,26	57,73	194,93	1540,18	89,7

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.н123с5	Каша из овсяных хлопьевна молоке со сл.маслом	200	5,83	8,57	21,94	195,06	0,4
7.118/3	Чай с молоком	200	1,84	1,98	12,35	81,72	0,5
7.175/1	батон с маслом с сыром	51	5,44	7,73	21,36	164,38	0,1
	Итого:	451	13,11	18,28	55,65	441,16	1
10:00							
7.033/12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	12
	Итого:	200	1	0,2	20,2	92	12
Обед.							
7.057/1	салат из моркови с раст. маслом	60	0,78	2,45	6,77	46,89	2,6
7.086	суп гороховый	200	4,01	3,05	15,81	121,74	6,2
7.149с-1	Тефтели рыбные	80	12,28	4,47	5,21	145,99	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	62,32	25,3
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	52,95	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	23,61	14,51	87,33	629,9	45,9
Полдник.							
7.181	пирожок с капустой	90	6,8	6,14	33,22	234,78	4,2
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
7.075	Кефир	150	4,19	4,79	6,14	84,51	1,1
	Итого:	210	11,42	11,36	52,06	368,11	13,1
	Всего:	1571	49,14	44,35	215,24	1531,17	72

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.н124с-4	каша пшеничная молочная со сл.маслом	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							
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
Обед.							
4.31/1	салат из отварного картофеля с репчатым луком , соленым огурцом и раст маслом	60	1,17	0,21	9,29	44,14	2,9
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:	710	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
7.023-3	йогурт питьевой	150	9,98	6,38	16,97	170,57	1,3
2021/015	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,2	46,56	0
	Итого:	320	22,39	22,02	36,93	462,13	1,4
	Всего:	1595	57,42	63,87	193,76	1607,46	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 с мас	200	4,29	5,6	13,79	170,34	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	0,04	0	12,04	50,92	0,5
	Итого:	451	9,77	13,33	47,19	385,64	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 с сладкой кукурузой	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.н070	жаркое по домашнему	200	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:	670	28,25	26,47	72,4	646,89	67,1
Полдник.							
7.н066-2	Каша манная молочная со сл.маслом	180	4,72	6,39	21,49	173,65	0,3
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
7.356	снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,91	1,3
	Итого:	370	12,21	12,4	63,37	437,39	1,6
	Всего:	1611	50,83	52,3	195,23	1525,98	82,4

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.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сл.маслом	200	5,83	8,57	21,94	195,05	0,4
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	439,46	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.							
7.33/1	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	85,00	8,6
7.061/3	бигус с мясом	230	21,02	19,07	14,55	313,75	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	0
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0,00	0
	Итого:	710	6,39	8,45	56,36	641,41	62,2
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
7.354/4	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,64	0,5
2021/15	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70	0
	Итого:	340	15,97	16,19	52,72	456,93	0,9
	Всего:	1615	34,09	40,87	182,53	1693,14	76

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 куры	200	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:	680	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	150	9,98	6,38	16,97	170,57	1,3
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	360	16,09	14,74	60,87	459,36	14,2
	Всего:	1611	70,882	73,57	224,32	1867,65	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
7.118/3	Чай с молоком	200	1,84	1,98	12,35	81,72	0,5
7.035	батон с маслом	45	3,12	3,26	15,99	111,84	0
	Итого:	445	10,56	13,24	52,13	390,64	1
10:00							
7.033/12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	12
	Итого:	200	1	0,2	20,2	92	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 со сметаной	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	115,28	1,1
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	24,02	15,28	92,85	630,15	70,4
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:	170	13,25	11,91	54,12	410,11	1,6
	Всего:	1525	48,83	40,63	219,3	1522,9	85

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	200	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:	445	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 отварной свеклы с раст маслом	60	0,83	4,44	6,33	70,27	1,2
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.н114	Котлета из мяса кур	80	15,24	11,7	12,1	211	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	27,03	23,9	92,41	686,42	68,1
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:	1640	58,28	60,56	250,11	1686,03	82,2

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 с мас	200	4,29	5,6	13,79	170,34	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	0,04	0	12,04	50,92	0,5
	Итого:	451	9,77	13,33	47,19	385,64	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
7.152/4	Азу	200	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:	680	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
7.023-3	йогурт питьевой	150	9,98	6,38	16,97	170,57	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:	370	18,12	14,75	65,95	495,76	1,6
	Всего:	1621	32,47	28,75	1847,45	1614,14	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.							
3.367-3	Консервированный огурец	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
7.4/8/1	Плов с мясом	200	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:	680	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
7.356	снежок	150	3,89	4,79	16,32	124,91	1,3
7.008	фрукт	120	0,43	0,43	12,7	48,82	12
	Итого:	350	9,01	9,16	70	390,35	13,9
	Всего:	1595	45,26	59,86	234,81	1673,33	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.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				56,6	12
Обед.							
7.20/1	салат из отварной свеклы с раст маслом	60	0,83	4,44	6,33	70,27	1,2
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	61,9
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
7.354/4	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,64	0,5
7.308/6	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	92,27	0
	Итого:	335	18,43	17,97	47,2	477,55	0,7
	Всего:	1616	60,17	52,39	177,36	1578,76	75,6

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
7.118/3	Чай с молоком	200	1,84	1,98	12,35	81,72	0,5
7.175/1	Батон с маслом и сыром	51	5,44	7,73	21,36	164,28	0,1
	Итого:	451	11,28	15,99	54,57	416,35	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 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	165,28	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	641,29	90,5
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
7.075	Кефир	150	4,19	4,79	6,14	84,51	1,1
	Итого:	200	9,96	12,19	44,81	337,99	13,2
	Всего:	1481	49,3	46,17	213,2	1596,97	116,7

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.н190-4с	гуляш из мяса кур	80	16,47	3,19	2,29	112,12	0,5
7.н076/1	каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	4,81	32,58	189,07	0,4
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	30,34	15,61	98,36	661,58	60,2
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
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,73	0
	Итого:	320	18,58	20,79	38,64	430,85	1,2
	Всего:	1550	59,8	51,22	209,31	1557,03	74,3

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 с мас	200	4,29	5,6	13,79	170,34	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	0,04	0	12,04	50,92	0,5
	Итого:	451	9,77	13,33	47,19	385,64	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.							
7.416	салат из морской капусты	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.н070	жаркое по домашнему	200	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:	620	31,63	31,63	69,69	686,96	67,1
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:	1586	58,88	58,31	210,21	1652,18	82,4

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.н123с5	Каша из овсяных хлопьевна 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.							
7.1/1/1	зеленым горошком	50	1,43	3,69	8,57	80,24	2
7.136	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,42	4,04	8,7	78,95	5,3
7.104	Тефтели из говядины "Ежик"	80	13,58	12,49	3,92	203,03	0,6
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:	700	23,2	24,804	79,36	645,63	17,7
Полдник.							
7.Н039-1	Запеканка творожная	150	25,3	14,4	20,1	313	0,3
7.185	Повидло	20	0,08	0	13,3	50,81	0,2
7.366	кефир	200	5,59	6,39	8,19	112,55	1,1
2021/015	вафли	20	2,08	1,04	15,36	92,27	0
	Итого:	290	33,05	21,83	56,95	568,63	1,6
	Всего:	1555	68,67	63,474	209,37	1716,3	32,2

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.							
3.367-3	Консервированный огурец	60	0,7	10,21	7,01	121,52	1,1
7.20/2	суп-лапша на курином бульоне	200	1,73	3,06	12,01	107,01	0,4
7.350	бигус с мясом куры	200	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	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	
	Итого:	680	27,22	23,22	74,11	622,03	52,3
7.118p/1	плюшка с маком	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:	1595	53,46	55,37	200,19	1510,54	78,7

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
7.118/3	Чай с молоком	200	1,84	1,98	12,35	81,72	0,5
7.035	Батон с маслом	45	3,19	5,36	21,99	135,15	0
	Итого:	445	10,41	14,62	57,02	412,35	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.							
7.3/1	салат из белокачанной капусты с	60	0,59	4,02	6,23	60,29	2,9
7.043с-2	Суп овощной с курицей со сметаной	200	1,42	4,04	8,7	112,95	5,3
7.64с	пюре картофельное	150	2,97	3,94	22,01	145,28	10,7
7.61р/1	Суфле рыбное	80	12,28	4,48	5,21	158,28	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	21,24	17,05	81,97	631,57	69,8
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	11,91	47,98	325,6	1,6
	Всего:	1595	41,31	43,68	199,24	1425,58	84,3

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	1,2
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	11,29	13,45	2,73	181,32	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	26,96	27,91	96,65	682,23	71,4
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
7.308/6	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	21,46	20,99	32,12	444,77	1,4
	Всего:	1555	59,71	64,39	201,38	1604,84	85,7

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 с мас	200	4,29	5,6	13,79	170,34	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	0,04	0	12,04	50,92	0,5
	Итого:	451	9,77	13,33	47,19	385,64	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
7.4/8/1	Плов с мясом	200	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:	725	33,83	32,05	103,99	852,99	69,5
Полдник.							
7.н124с-4	каша пшеничная молочная со сл.маслом	180	5,87	7,35	25,28	195,39	0,4
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	17,04	13,42	63,72	464,09	1,7
	Всего:	1636	61,24	58,9	163,45	1758,78	84,9