

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 438

ПРИМЕРНОЕ 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 438



Меню-раскладка
1 день



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	211,46413	5,95016	7,93492	23,67079	200,000
Батон с маслом	133,48571	3,10508	5,32508	21,36000	45,000
Кофейный напиток на сгущенном молоке	112,94476	2,20190	2,24397	17,88683	200,000
Итого:	457,89460	11,25714	15,50397	62,91762	445,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый	46,73016	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,73016	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	80,88016	1,43810	3,69952	8,57381	60,000
Суп-лапша на курином бульоне	89,75857	1,73651	3,06524	12,01683	200,000
Котлета из мяса курицы	125,04333	15,23556	3,95667	4,19714	80,000
Капуста тушеная	110,49159	2,93190	4,82587	13,91984	150,000
Кисель из кураги	96,31492	0,54333	0,00524	22,76111	200,000
Хлеб ржаной	55,16190	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	46,93333	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	604,58380	25,38540	16,09254	84,02873	740,000
Полдник					
Запеканка из творога с рисом	282,82460	12,12254	19,01794	16,24111	100,000
Джем	51,23016	0,08063	0,00000	13,30556	20,000
Чай с сахаром	50,05206	0,00000	0,00000	11,80635	200,000
Итого:	384,10682	12,20317	19,01794	41,35302	320,000
Всего:	1 493,31538	49,34571	50,71445	198,39937	1 605,000

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка
2 день



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный	226,71125	11,81125	15,11500	3,78850	150,000
Батон	96,35000	3,08000	1,20000	21,32000	40,000
Сыр	29,92000	2,15275	2,21900	0,00000	9,000
Чай с лимоном	56,07775	0,04225	0,00450	12,93750	200,000
Итого:	409,05900	17,08625	18,53850	38,04600	399,000
Второй завтрак					
Апельсин	43,50000	0,94500	0,21000	10,81500	100,000
Итого:	43,50000	0,94500	0,21000	10,81500	100,000
Обед					
Салат из помидоров	43,14900	0,74825	3,12850	3,27700	60,000
Борщ с фасолью с мясом со сметаной	124,60825	5,95225	6,15350	9,36150	200,000
Рыба, запеченная в молочном соусе	99,33575	8,86450	2,26825	4,26250	80,000
Картофельное пюре	147,73775	2,97925	3,94725	22,01225	150,000
Напиток из шиповника	77,03900	0,31950	0,00000	18,17450	200,000
Хлеб ржаной	55,65750	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	594,88225	22,36375	16,03750	79,64775	740,000
Полдник					
Йогурт питьевой	130,60250	7,48800	4,79225	12,72950	150,000
Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом	192,43150	5,37200	7,95075	23,10675	180,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	370,38900	14,38000	12,92300	45,85625	350,000
Всего:	1 417,83025	54,77500	47,70900	174,36500	1 589,000



МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка
3 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	190,67875	4,54950	7,15875	23,42350	200,000
Батон с маслом с сыром	167,24500	5,44425	7,73625	21,36000	51,000
Какао с молоком	114,80825	3,21850	3,26475	15,99700	200,000
Итого:	472,73200	13,21225	18,15975	60,78050	451,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с репчатым луком, соевым маслом и растительным маслом	70,78925	0,87775	3,65475	6,81375	60,000
Суп крестьянский со сметаной	99,24050	1,81475	4,49050	11,52850	200,000
Котлета из говядины	184,13050	12,41625	10,88325	3,73450	80,000
Капуста тушеная	111,48925	2,93225	4,82600	13,91950	150,000
Компот из яблок	57,05200	0,06550	0,06125	13,31400	180,000
Хлеб ржаной	55,65750	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	625,71400	21,60650	24,45575	71,87025	720,000
Полдник					
Сгущенное молоко	49,12000	1,10600	1,30550	8,60150	15,000
Лапшевник с творогом	317,64025	14,21075	18,25625	14,20200	100,000
Чай с сахаром	50,50175	0,00000	0,00000	11,80625	200,000
Итого:	417,26200	15,31675	19,56175	34,60975	315,000
Всего:	1 562,85800	50,63550	62,27725	177,36050	1 586,000

Меню-раскладка
4 день



МИХАЛЕВА Н.К

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Джем	54,78875	0,08075	0,00000	14,01125	20,000
Пудинг творожный с изюмом	355,11425	16,17375	20,17250	16,54075	130,000
Батон с маслом	134,68500	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Чай с сахаром	50,50175	0,00000	0,00000	11,80625	200,000
Итого:	595,08975	19,35950	25,49750	63,71825	395,000
Второй завтрак					
Яблоко	48,87000	0,42250	0,42250	12,46075	100,000
Итого:	48,87000	0,42250	0,42250	12,46075	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, соленым огурцом растит. маслом	71,69300	0,71350	4,48050	5,48625	50,000
Уха рыбацкая	121,96850	7,00125	2,35175	12,55750	200,000
Гуляш из отварного мяса	122,96825	11,49825	10,05125	4,51675	80,000
Каша гречневая рассыпчатая	192,35675	5,29275	4,81600	32,58700	150,000
Компот из сухофруктов.	76,42400	0,48875	0,02650	17,08250	200,000
Хлеб ржаной	55,65750	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	688,42300	28,49450	22,26600	94,79000	730,000
Полдник					
Снежок	144,54450	4,41300	5,43125	18,50025	150,000
Плюшка с маком	293,30750	6,58225	7,25350	42,78200	80,000
Итого:	437,85200	10,99525	12,68475	61,28225	230,000
Всего:	1 770,23475	59,27175	60,87075	232,25125	1 455,000

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка
5 день



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом	149,30225	4,77400	6,22700	15,32325	200,000
Батон с маслом с сыром	167,24500	5,44425	7,73625	21,36000	51,000
Кофейный напиток с молоком	118,76675	2,80350	2,81600	16,86575	200,000
Итого:	435,31400	13,02175	16,77925	53,54900	451,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом	33,53100	0,61225	2,57500	2,64525	60,000
Суп фасоловый	110,37200	1,72575	4,89525	12,58400	200,000
Тефтели из говядины паровые	194,04300	12,15875	11,17000	5,60325	80,000
Свекла, тушенная со сметаной	128,22750	2,54275	5,53075	17,50850	150,000
Компот из кураги	78,37150	0,48875	0,00000	18,71150	200,000
Хлеб ржаной	55,65750	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	647,55750	21,02825	24,71100	79,61250	740,000
Полдник					
Кефир	86,04400	4,19325	4,79225	6,14025	150,000
Каша кукурузная молочная с маслом	187,24500	4,34750	6,79800	22,71825	180,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	320,64400	10,06075	11,77025	38,87850	350,000
Всего:	1 450,66550	44,61075	53,36050	182,14000	1 641,000



МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка
6 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	198,58462	5,83282	8,57308	21,94385	200,000
Батон с маслом	134,76923	3,10513	5,32513	21,36000	45,000
Кофейный напиток на сгущенном молоке	114,03077	2,20205	2,24410	17,88692	200,000
Итого:	447,38462	11,14000	16,14231	61,19077	445,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый	47,17949	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	47,17949	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	104,26974	1,36256	9,12769	4,14410	60,000
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	61,78205	1,36128	2,75538	7,13590	200,000
Жаркое по-домашнему с мясом кури	227,58282	14,82487	6,59692	23,53513	150,000
Компот из изюма	77,40513	0,16923	0,00000	18,37667	200,000
Хлеб ржаной	55,69231	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,38462	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	574,11667	21,21794	19,01999	75,75180	660,000
Полдник					
Пудинг из творога с морковью	261,51590	9,84051	14,20436	16,29769	100,000
Сгущенное молоко	49,14872	1,10590	1,30564	8,60154	15,000
Чай с сахаром	50,53333	0,00000	0,00000	11,80641	200,000
Итого:	361,19795	10,94641	15,51000	36,70564	315,000
Всего:	1 429,87873	43,80435	50,77230	183,74821	1 520,000

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка
7 день



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Джем	51,73077	0,08051	0,00000	13,30564	20,000
Суфле творожное	413,34359	19,69538	24,17462	15,91795	150,000
Сыр	29,96513	2,15282	2,21897	0,00000	9,000
Батон	96,41026	3,08000	1,20000	21,32000	40,000
Чай с сахаром	50,53333	0,00000	0,00000	11,80641	200,000
Итого:	641,98308	25,00871	27,59359	62,35000	419,000
Второй завтрак					
Апельсин	40,63590	0,88205	0,19590	10,09410	100,000
Итого:	40,63590	0,88205	0,19590	10,09410	100,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	45,50205	0,82410	3,04487	4,46205	60,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	103,58231	1,77564	4,10154	13,74000	200,000
Биточки рыбные	167,99154	15,04051	6,69769	7,04487	80,000
Рис припущенный с овощами	221,89974	3,98641	7,19436	31,78641	150,000
Компот из сухофруктов	76,47179	0,48872	0,02641	17,08256	200,000
Хлеб ржаной	55,69231	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,38462	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	718,52436	25,61538	21,60487	96,67589	740,000
Полдник					
Йогурт питьевой	130,70385	7,48795	4,79231	12,72949	150,000
Каша манная молочная со сливочным маслом	174,69077	5,07615	6,32026	20,69128	180,000
Хлеб пшеничный	47,38462	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	352,77924	14,08410	11,29257	43,44077	350,000
Всего:	1 753,92258	65,59024	60,68693	212,56076	1 609,000

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка
8 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	199,88325	5,38150	7,28375	22,68350	200,000
Батон с маслом с сыром	167,24500	5,44425	7,73625	21,36000	51,000
Какао с молоком	114,80825	3,21850	3,26475	15,99700	200,000
Итого:	481,93650	14,04425	18,28475	60,04050	451,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из моркови с изюмом	70,57100	0,77525	2,44550	12,92400	60,000
Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	69,15525	1,52175	2,79400	7,90175	200,000
Голубцы ленивые в молочном соусе	282,09400	19,47300	19,11550	17,57000	230,000
Кисель из шиповника	93,44925	0,32525	0,00525	21,62450	200,000
Хлеб ржаной	55,65750	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	618,28200	25,59525	24,90025	82,58025	740,000
Полдник					
Ряженка	129,06600	4,49275	8,98550	6,14025	150,000
Пирожок с яблоками	177,86575	3,94300	6,10900	22,13250	80,000
Итого:	306,93175	8,43575	15,09450	28,27275	230,000
Всего:	1 454,30025	48,57525	58,37950	180,99350	1 521,000



Меню-раскладка
9 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный	226,71125	11,81125	15,11500	3,78850	150,000
Батон с маслом	134,68500	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком	118,76675	2,80350	2,81600	16,86575	200,000
Итого:	480,16300	17,71975	23,25600	42,01425	395,000
Второй завтрак					
Яблоко	48,87000	0,42250	0,42250	12,46075	100,000
Итого:	48,87000	0,42250	0,42250	12,46075	100,000
Обед					
Огурец консервированный	8,02750	0,45125	0,05275	1,36500	60,000
Щи с мясом со сметаной	116,05100	5,71175	6,12875	7,23650	200,000
Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски	447,10025	28,08000	16,42600	34,76600	230,000
Напиток из клюквы.	63,60125	0,09400	0,00000	14,62375	180,000
Хлеб ржаной	55,65750	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	737,79250	37,83700	23,14750	80,55125	720,000
Полдник					
Йогурт питьевой	130,60250	7,48800	4,79225	12,72950	150,000
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	144,36925	3,97600	5,52375	16,99850	150,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	322,32675	12,98400	10,49600	39,74800	320,000
Всего:	1 589,15225	68,96325	57,32200	174,77425	1 535,000

Меню-раскладка
10 день



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	219,51615	6,49077	8,13564	28,03897	200,000
Батон	96,41026	3,08000	1,20000	21,32000	40,000
Сыр	29,96513	2,15282	2,21897	0,00000	9,000
Какао с молоком	114,87821	3,21846	3,26487	15,99692	200,000
Итого:	460,76975	14,94205	14,81948	65,35589	449,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый	47,17949	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	47,17949	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом	33,44154	0,61231	2,57487	2,64513	60,000
Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	132,94256	2,61564	5,07231	16,21128	200,000
Суфле из мяса говядины	279,52615	19,76487	17,46974	2,42769	80,000
Свекла, тушенная со сметаной	128,30769	2,54256	5,53077	17,50846	150,000
Компот из сухофруктов	76,47179	0,48872	0,02641	17,08256	200,000
Хлеб ржаной	55,69231	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,38462	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	753,76666	29,52410	31,21410	78,43512	740,000
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом	134,45385	4,29692	5,60436	13,79103	180,000
Чай с сахаром	50,53333	0,00000	0,00000	11,80641	200,000
Хлеб пшеничный	47,38462	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	232,37180	5,81692	5,78436	35,61744	400,000
Всего:	1 494,08770	50,78307	51,91794	189,50845	1 689,000

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка
11 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	190,72821	5,12769	7,43769	20,95487	200,000
Батон с маслом	134,76923	3,10513	5,32513	21,36000	45,000
Кофейный напиток на сгущенном молоке	114,03077	2,20205	2,24410	17,88692	200,000
Итого:	439,52821	10,43487	15,00692	60,20179	445,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый	47,17949	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	47,17949	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с яблоками	71,17897	0,79077	2,44692	13,03564	60,000
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	98,41179	1,97821	2,99615	14,25718	200,000
Бигус с мясом курицы	228,23205	21,65462	8,11051	13,99179	230,000
Кисель из кураги	97,24103	0,54333	0,00538	22,76128	200,000
Хлеб ржаной	55,69231	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,38462	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	598,14077	28,46693	14,09896	86,60589	740,000
Полдник					
Запеканка из творога с рисом	282,90128	12,12897	19,02359	16,24128	100,000
Сгущенное молоко	49,14872	1,10590	1,30564	8,60154	15,000
Чай с сахаром	50,53333	0,00000	0,00000	11,80641	200,000
Итого:	382,58333	13,23487	20,32923	36,64923	315,000
Всего:	1 467,43180	52,63667	49,53511	193,55691	1 600,000

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка
12 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный	226,71125	11,81125	15,11500	3,78850	150,000
Батон	96,35000	3,08000	1,20000	21,32000	40,000
Сыр	29,92000	2,15275	2,21900	0,00000	9,000
Чай с лимоном	56,07775	0,04225	0,00450	12,93750	200,000
Итого:	409,05900	17,08625	18,53850	38,04600	399,000
Второй завтрак					
Банан	90,33500	1,47000	0,09800	21,36400	100,000
Итого:	90,33500	1,47000	0,09800	21,36400	100,000
Обед					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	33,53100	0,61225	2,57500	2,64525	60,000
Борщ с фасолью с мясом со сметаной	124,88125	5,97175	6,15550	9,51550	200,000
Тефтели рыбные	148,11050	12,24650	4,44575	5,21225	80,000
Картофельное пюре	150,29775	3,03925	3,95850	22,53925	150,000
Компот из сухофруктов	76,42400	0,48875	0,02650	17,08250	200,000
Хлеб ржаной	55,65750	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	636,25700	25,85850	17,70125	79,55475	745,000
Полдник					
Снежок	130,60250	7,48800	4,79225	12,72950	150,000
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	201,61975	5,86800	7,35025	25,27775	180,000
Печенье	93,89000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	473,46725	16,95600	13,36250	63,38725	370,000
Всего:	1 609,11825	61,37075	49,70025	202,35200	1 609,000

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка
13 день



	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	160,39200	3,40750	5,64875	19,89825	200,000
Батон с маслом с сыром	167,24500	5,44425	7,73625	21,36000	51,000
Какао с молоком	114,80825	3,21850	3,26475	15,99700	200,000
Итого:	442,44525	12,07025	16,64975	57,25525	451,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из помидоров	43,14900	0,74825	3,12850	3,27700	60,000
Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	65,63000	1,35125	2,77700	7,94275	200,000
Печень говяжья по-строгановски	108,81800	11,73875	5,21125	0,66225	80,000
Макаронные изделия отварные с овощами	196,81825	4,26050	5,05500	29,37125	150,000
Компот из яблок	57,05200	0,06550	0,06125	13,31400	200,000
Хлеб ржаной	55,65750	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	574,47975	21,66425	16,77300	77,12725	725,000
Полдник					
Запеканка из творога с картофелем	213,57775	1,88350	5,54025	13,69050	100,000
Сгущенное молоко	49,12000	1,10600	1,30550	8,60150	15,000
Чай с сахаром	50,50175	0,00000	0,00000	11,80625	200,000
Итого:	313,19950	2,98950	6,84575	34,09825	315,000
Всего:	1 377,27450	37,22400	40,36850	178,58075	1 606,000

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка
14 день



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке	109,04975	3,28800	3,82100	12,52325	200,000
Батон с маслом	134,68500	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Чай с сахаром	50,50175	0,00000	0,00000	11,80625	200,000
Итого:	294,23650	6,39300	9,14600	45,68950	445,000
Второй завтрак					
Яблоко	40,72500	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Итого:	40,72500	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Обед					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	104,18550	1,35150	9,11075	4,20350	60,000
Уха рыбацкая	111,12850	6,78450	2,31100	10,65800	200,000
Котлета из говядины	184,13050	12,41625	10,88325	3,73450	80,000
Рагу из овощей	118,64000	2,38750	4,98325	14,26625	150,000
Компот из кураги	78,37150	0,48875	0,00000	18,71150	200,000
Хлеб ржаной	55,65750	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	699,46850	26,92850	27,82825	74,13375	740,000
Полдник					
Ряженка	130,60250	7,48800	4,79225	12,72950	150,000
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	167,32525	4,46050	6,45775	18,70550	180,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	345,28275	13,46850	11,43000	41,45500	350,000
Всего:	1 379,71275	47,14200	48,75625	171,66225	1 635,000

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н К

Меню-раскладка
16 день



	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	198,46050	5,83275	8,57300	21,94375	200,000
Батон с маслом	134,68500	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Кофейный напиток на сгущенном молоке	113,95950	2,20200	2,24400	17,88675	200,000
Итого:	447,10500	11,13975	16,14200	61,19050	445,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из капусты со сладкой кукурузой	63,32025	1,17575	3,12300	8,04525	60,000
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	67,55450	2,02700	1,45125	10,03225	200,000
Гуляш из мяса кури	161,55200	10,11950	10,89250	2,95075	80,000
Пюре розовое	131,13500	2,79075	4,04700	18,35700	150,000
Напиток из шиповника	77,03900	0,31950	0,00000	18,17450	200,000
Хлеб ржаной	55,65750	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	603,61325	19,93250	20,05375	80,11975	745,000
Полдник					
Сгущенное молоко	49,12000	1,10600	1,30550	8,60150	15,000
Запеканка творожная	274,76825	12,79125	16,79600	9,35075	100,000
Чай с сахаром	50,50175	0,00000	0,00000	11,80625	200,000
Итого:	374,39000	13,89725	18,10150	29,75850	315,000
Всего:	1 472,25825	45,46950	54,39725	181,16875	1 605,000

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка
17 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	199,75050	5,50925	7,90325	23,64375	200,000
Батон	96,35000	3,08000	1,20000	21,32000	40,000
Сыр	29,92000	2,15275	2,21900	0,00000	9,000
Чай с молоком	99,24875	2,76350	2,95675	13,57250	200,000
Итого:	425,26925	13,50550	14,27900	58,53625	449,000
Второй завтрак					
Апельсин	40,60000	0,88200	0,19600	10,09400	100,000
Итого:	40,60000	0,88200	0,19600	10,09400	100,000
Обед					
Огурец консервированный	8,02750	0,45125	0,05275	1,36500	60,000
Суп-пюре из разных овощей	88,78125	2,07250	3,88750	9,25600	200,000
Фрикадельки мясные паровые	223,79850	14,56350	13,81150	3,65450	80,000
Свекла, тушенная со сметаной	128,22750	2,54275	5,53075	17,50850	150,000
Компот из сухофруктов	76,42400	0,48875	0,02650	17,08250	200,000
Хлеб ржаной	55,65750	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Гренки	42,61950	1,28600	0,14250	8,20650	15,000
Итого:	623,53575	23,38475	23,81150	69,61300	735,000
Полдник					
Йогурт питьевой	148,02750	8,48650	5,43125	14,42700	150,000
Шанежка с картофелем	218,21025	5,05875	7,05075	27,74000	80,000
Мармелад	60,06500	0,08000	0,00000	15,32000	20,000
Итого:	426,30275	13,62525	12,48200	57,48700	270,000
Всего:	1 515,70775	51,39750	50,76850	195,73025	1 574,000



МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка
18 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшенная с яблоками со сливочным маслом	199,88325	5,38150	7,28375	22,68350	200,000
Батон с маслом с сыром	167,24500	5,44425	7,73625	21,36000	51,000
Какао с молоком	114,80825	3,21850	3,26475	15,99700	200,000
Итого:	481,93650	14,04425	18,28475	60,04050	451,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	71,47325	0,83200	4,44750	6,33550	60,000
Суп гороховый	118,80775	3,90225	3,47575	15,68700	200,000
Азу	336,59800	16,53300	15,86275	23,33150	230,000
Компот из яблок	57,05200	0,06550	0,06125	13,31400	180,000
Хлеб ржаной	55,65750	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	686,94350	24,83275	24,38725	81,22800	720,000
Полдник					
Запеканка из творога с морковью	293,72750	11,61925	20,41425	14,56400	100,000
Сгущенное молоко	49,12000	1,10600	1,30550	8,60150	15,000
Чай с лимоном	52,19300	0,04225	0,00450	12,02925	200,000
Итого:	395,04050	12,76750	21,72425	35,19475	315,000
Всего:	1 611,07050	52,14450	64,49625	186,56325	1 586,000



МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка
19 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный	164,68286	8,60746	11,03857	2,77524	110,000
Батон с джемом	119,89683	3,11841	1,20000	27,65603	50,000
Чай с сахаром	50,05206	0,00000	0,00000	11,80635	200,000
Итого:	334,63175	11,72587	12,23857	42,23762	360,000
Второй завтрак					
Яблоко	40,31429	0,35206	0,35206	10,38397	100,000
Итого:	40,31429	0,35206	0,35206	10,38397	100,000
Обед					
Кукуруза консервированная	45,08000	1,05333	0,19714	8,36111	40,000
Щи вегетарианские со сметаной	66,36841	1,70286	2,76825	8,24635	200,000
Биточки рыбные	165,25556	15,00540	6,66810	7,04286	80,000
Рис припущенный с овощами	219,99778	3,99397	7,19492	31,84048	150,000
Компот из кураги	77,67365	0,48873	0,00000	18,71127	200,000
Хлеб ржаной	55,16190	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	46,93333	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	676,47063	25,74429	17,36841	96,76207	720,000
Полдник					
Йогурт питьевой	92,65698	2,85540	3,51444	11,97079	150,000
Макаронные изделия с сыром	133,17460	4,29683	5,60413	13,79127	180,000
Печенье	93,05397	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	318,88555	9,23223	10,15857	41,12206	310,000
Всего:	1 370,30222	47,05445	40,11761	190,50572	1 530,000

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка

20 ДЕНЬ



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180,69525	4,66700	6,81550	21,20950	200,000
Батон	96,35000	3,08000	1,20000	21,32000	40,000
Сыр	29,92000	2,15275	2,21900	0,00000	9,000
Какао с молоком	114,80825	3,21850	3,26475	15,99700	200,000
Итого:	421,77350	13,11825	13,49925	58,52650	449,000
Второй завтрак					
Сок фруктовый	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Сельдь	76,77750	8,55500	4,27750	0,00000	50,000
Борщ вегетарианский со сметаной	80,96600	1,90575	2,78625	11,65025	200,000
Суфле из печени	171,25900	16,67000	8,61375	1,96475	80,000
Картофельное пюре	147,73775	2,97925	3,94725	22,01225	150,000
Компот из сухофруктов	79,76550	0,27925	0,00000	18,93250	200,000
Хлеб ржаной	55,65750	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный	47,35500	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	659,51825	33,88925	20,16475	77,11975	730,000
Полдник					
Чай с сахаром	50,50175	0,00000	0,00000	11,80625	200,000
Мармелад	90,09750	0,12000	0,00000	22,98000	30,000
Рулет из дрожжевого теста с курагой	227,39100	6,14800	3,26550	40,07500	80,000
Итого:	367,99025	6,26800	3,26550	74,86125	310,000
Всего:	1 496,43200	53,77550	37,02950	220,60750	1 589,000

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575843

Владелец Михалева Наталья Калимуловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575843

Владелец Михалева Наталья Калимуловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023