

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

## ПРИМЕРНОЕ 20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 438





Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка  
2 день



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>409,05900</b>	<b>17,08625</b>	<b>18,53850</b>	<b>38,04600</b>	<b>399,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Апельсин	43,50000	0,94500	0,21000	10,81500	100,000
<b>Итого:</b>	<b>43,50000</b>	<b>0,94500</b>	<b>0,21000</b>	<b>10,81500</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>594,88225</b>	<b>22,36375</b>	<b>16,03750</b>	<b>79,64775</b>	<b>740,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>370,38900</b>	<b>14,38000</b>	<b>12,92300</b>	<b>45,85625</b>	<b>350,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 417,83025</b>	<b>54,77500</b>	<b>47,70900</b>	<b>174,36500</b>	<b>1 589,000</b>



МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка  
3 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>472,73200</b>	<b>13,21225</b>	<b>18,15975</b>	<b>60,78050</b>	<b>451,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>47,15000</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с репчатым луком, соленым огурцом 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
<b>Итого:</b>	<b>625,71400</b>	<b>21,60650</b>	<b>24,45575</b>	<b>71,87025</b>	<b>720,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>417,26200</b>	<b>15,31675</b>	<b>19,56175</b>	<b>34,60975</b>	<b>315,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 562,85800</b>	<b>50,63550</b>	<b>62,27725</b>	<b>177,36050</b>	<b>1 586,000</b>

Меню-раскладка  
4 день



МИХАЛЕВА Н.К

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>595,08975</b>	<b>19,35950</b>	<b>25,49750</b>	<b>63,71825</b>	<b>395,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко	48,87000	0,42250	0,42250	12,46075	100,000
<b>Итого:</b>	<b>48,87000</b>	<b>0,42250</b>	<b>0,42250</b>	<b>12,46075</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>688,42300</b>	<b>28,49450</b>	<b>22,26600</b>	<b>94,79000</b>	<b>730,000</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок	144,54450	4,41300	5,43125	18,50025	150,000
Плюшка с маком	293,30750	6,58225	7,25350	42,78200	80,000
<b>Итого:</b>	<b>437,85200</b>	<b>10,99525</b>	<b>12,68475</b>	<b>61,28225</b>	<b>230,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 770,23475</b>	<b>59,27175</b>	<b>60,87075</b>	<b>232,25125</b>	<b>1 455,000</b>

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка  
5 день



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>435,31400</b>	<b>13,02175</b>	<b>16,77925</b>	<b>53,54900</b>	<b>451,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>47,15000</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>647,55750</b>	<b>21,02825</b>	<b>24,71100</b>	<b>79,61250</b>	<b>740,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>320,64400</b>	<b>10,06075</b>	<b>11,77025</b>	<b>38,87850</b>	<b>350,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 450,66550</b>	<b>44,61075</b>	<b>53,36050</b>	<b>182,14000</b>	<b>1 641,000</b>



МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка  
6 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>447,38462</b>	<b>11,14000</b>	<b>16,14231</b>	<b>61,19077</b>	<b>445,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	47,17949	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>47,17949</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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 курицы	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
<b>Итого:</b>	<b>574,11667</b>	<b>21,21794</b>	<b>19,01999</b>	<b>75,75180</b>	<b>660,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>361,19795</b>	<b>10,94641</b>	<b>15,51000</b>	<b>36,70564</b>	<b>315,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 429,87873</b>	<b>43,80435</b>	<b>50,77230</b>	<b>183,74821</b>	<b>1 520,000</b>







Меню-раскладка  
9 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>480,16300</b>	<b>17,71975</b>	<b>23,25600</b>	<b>42,01425</b>	<b>395,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко	48,87000	0,42250	0,42250	12,46075	100,000
<b>Итого:</b>	<b>48,87000</b>	<b>0,42250</b>	<b>0,42250</b>	<b>12,46075</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>737,79250</b>	<b>37,83700</b>	<b>23,14750</b>	<b>80,55125</b>	<b>720,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>322,32675</b>	<b>12,98400</b>	<b>10,49600</b>	<b>39,74800</b>	<b>320,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 589,15225</b>	<b>68,96325</b>	<b>57,32200</b>	<b>174,77425</b>	<b>1 535,000</b>

Меню-раскладка  
10 день



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>460,76975</b>	<b>14,94205</b>	<b>14,81948</b>	<b>65,35589</b>	<b>449,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	47,17949	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>47,17949</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>753,76666</b>	<b>29,52410</b>	<b>31,21410</b>	<b>78,43512</b>	<b>740,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>232,37180</b>	<b>5,81692</b>	<b>5,78436</b>	<b>35,61744</b>	<b>400,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 494,08770</b>	<b>50,78307</b>	<b>51,91794</b>	<b>189,50845</b>	<b>1 689,000</b>

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка  
11 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>439,52821</b>	<b>10,43487</b>	<b>15,00692</b>	<b>60,20179</b>	<b>445,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	47,17949	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>47,17949</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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 кури	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
<b>Итого:</b>	<b>598,14077</b>	<b>28,46693</b>	<b>14,09896</b>	<b>86,60589</b>	<b>740,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>382,58333</b>	<b>13,23487</b>	<b>20,32923</b>	<b>36,64923</b>	<b>315,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 467,43180</b>	<b>52,63667</b>	<b>49,53511</b>	<b>193,55691</b>	<b>1 600,000</b>

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка  
12 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>409,05900</b>	<b>17,08625</b>	<b>18,53850</b>	<b>38,04600</b>	<b>399,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Банан	90,33500	1,47000	0,09800	21,36400	100,000
<b>Итого:</b>	<b>90,33500</b>	<b>1,47000</b>	<b>0,09800</b>	<b>21,36400</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>636,25700</b>	<b>25,85850</b>	<b>17,70125</b>	<b>79,55475</b>	<b>745,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>473,46725</b>	<b>16,95600</b>	<b>13,36250</b>	<b>63,38725</b>	<b>370,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 609,11825</b>	<b>61,37075</b>	<b>49,70025</b>	<b>202,35200</b>	<b>1 609,000</b>

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка  
13 день

	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>442,44525</b>	<b>12,07025</b>	<b>16,64975</b>	<b>57,25525</b>	<b>451,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>47,15000</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>574,47975</b>	<b>21,66425</b>	<b>16,77300</b>	<b>77,12725</b>	<b>725,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>313,19950</b>	<b>2,98950</b>	<b>6,84575</b>	<b>34,09825</b>	<b>315,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 377,27450</b>	<b>37,22400</b>	<b>40,36850</b>	<b>178,58075</b>	<b>1 606,000</b>

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка  
14 день



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>294,23650</b>	<b>6,39300</b>	<b>9,14600</b>	<b>45,68950</b>	<b>445,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко	40,72500	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
<b>Итого:</b>	<b>40,72500</b>	<b>0,35200</b>	<b>0,35200</b>	<b>10,38400</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>699,46850</b>	<b>26,92850</b>	<b>27,82825</b>	<b>74,13375</b>	<b>740,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>345,28275</b>	<b>13,46850</b>	<b>11,43000</b>	<b>41,45500</b>	<b>350,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 379,71275</b>	<b>47,14200</b>	<b>48,75625</b>	<b>171,66225</b>	<b>1 635,000</b>



Утверждаю

МИХАЛЕВА Н К

Меню-раскладка  
16 день



	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>447,10500</b>	<b>11,13975</b>	<b>16,14200</b>	<b>61,19050</b>	<b>445,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>47,15000</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>603,61325</b>	<b>19,93250</b>	<b>20,05375</b>	<b>80,11975</b>	<b>745,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>374,39000</b>	<b>13,89725</b>	<b>18,10150</b>	<b>29,75850</b>	<b>315,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 472,25825</b>	<b>45,46950</b>	<b>54,39725</b>	<b>181,16875</b>	<b>1 605,000</b>

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка  
17 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>425,26925</b>	<b>13,50550</b>	<b>14,27900</b>	<b>58,53625</b>	<b>449,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Апельсин	40,60000	0,88200	0,19600	10,09400	100,000
<b>Итого:</b>	<b>40,60000</b>	<b>0,88200</b>	<b>0,19600</b>	<b>10,09400</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>623,53575</b>	<b>23,38475</b>	<b>23,81150</b>	<b>69,61300</b>	<b>735,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>426,30275</b>	<b>13,62525</b>	<b>12,48200</b>	<b>57,48700</b>	<b>270,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 515,70775</b>	<b>51,39750</b>	<b>50,76850</b>	<b>195,73025</b>	<b>1 574,000</b>



МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка  
18 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>481,93650</b>	<b>14,04425</b>	<b>18,28475</b>	<b>60,04050</b>	<b>451,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>47,15000</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>686,94350</b>	<b>24,83275</b>	<b>24,38725</b>	<b>81,22800</b>	<b>720,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>395,04050</b>	<b>12,76750</b>	<b>21,72425</b>	<b>35,19475</b>	<b>315,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 611,07050</b>	<b>52,14450</b>	<b>64,49625</b>	<b>186,56325</b>	<b>1 586,000</b>



МИХАЛЕВА Н.К.

Меню-раскладка  
19 день

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>334,63175</b>	<b>11,72587</b>	<b>12,23857</b>	<b>42,23762</b>	<b>360,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко	40,31429	0,35206	0,35206	10,38397	100,000
<b>Итого:</b>	<b>40,31429</b>	<b>0,35206</b>	<b>0,35206</b>	<b>10,38397</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>676,47063</b>	<b>25,74429</b>	<b>17,36841</b>	<b>96,76207</b>	<b>720,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>318,88555</b>	<b>9,23223</b>	<b>10,15857</b>	<b>41,12206</b>	<b>310,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 370,30222</b>	<b>47,05445</b>	<b>40,11761</b>	<b>190,50572</b>	<b>1 530,000</b>

Утверждаю

МИХАЛЕВА Н.К.

## Меню-раскладка

20 ДЕНЬ



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>421,77350</b>	<b>13,11825</b>	<b>13,49925</b>	<b>58,52650</b>	<b>449,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	47,15000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>47,15000</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>659,51825</b>	<b>33,88925</b>	<b>20,16475</b>	<b>77,11975</b>	<b>730,000</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>367,99025</b>	<b>6,26800</b>	<b>3,26550</b>	<b>74,86125</b>	<b>310,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 496,43200</b>	<b>53,77550</b>	<b>37,02950</b>	<b>220,60750</b>	<b>1 589,000</b>

**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