

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 509

620130 г. Екатеринбург, пер. Трактористов, 17 литер А, тел. +7 (343) 269-17-15; 269-17-20.

e-mail: mdou509@eduekb.ru сайт: <http://509.my-detsad.ru/>

ИНН 6674371965/ КПП 667901001 / ОГРН 1116674003511



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 509

_____ Е.Ю. Никонова

Приказ № 43-О от _____ 11 сентября 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ – ДЕТСКИЙ САД № 509**

Екатеринбург, 2021

Меню-раскладка

День 01

Понедельник

№ Тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	28,40000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	210,24160	0,00595	0,00794	0,02367	0,2
7.035	Батон с маслом	132,71400	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
7.10/10	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	409,63460	0,00969	0,01340	0,06132	0,54500
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,10000
	Обед					
7.32/1/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	83,33000	0,00153	0,00505	0,01895	0,05
7.47с-1	Суп-лапша на вегетарианском бульоне	75,68560	0,00155	0,00195	0,02787	0,2
7.061	Бигус с мясом	257,82450	0,02133	0,01909	0,02567	0,23
7.063	Напиток из шиповника	75,91160	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01972	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01803	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.371	Чеснок 6 гр	2,31840	0,00033	0,00000	0,00030	0,006
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	638,18710	0,02998	0,02683	0,12871	0,80900
	15:00					
7.271	Кефир 100 г	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Итого:	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,10000
	Полдник					
7.19/6	Суфле творожное 120 гр	364,12840	0,01440	0,02220	0,01635	0,12
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,15200	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.10/10	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	451,55940	0,01551	0,02351	0,03403	0,33500
	Всего:	1602,33390	60,95750	69,58160	0,23825	1,889

Меню-раскладка

День 02

Вторник

№ Тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.183-1	Банан 100 гр	63,19000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	222,81700	0,01176	0,01507	0,00379	0,15
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
7.285	Какао с молоком	113,08280	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
	Итого:	563,83580	0,02148	0,02615	0,05640	0,50100
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.23/1/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 50гр.	55,91180	0,00063	0,00371	0,00448	0,05
7.н086/2	Суп гороховый.	116,78750	0,00390	0,00348	0,01569	0,2
7.355	Биточки рыбные 80гр	164,17580	0,01503	0,00669	0,00904	0,08
7.3/3	Картофельное пюре 150г	192,94800	0,00388	0,00482	0,03009	0,15
7.110	Компот из кураги	69,64460	0,00049	0,00000	0,01690	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	742,58470	0,02885	0,01944	0,10796	0,80300
	15:00					
7.269	Снежок 100 г	83,73040	0,00260	0,00319	0,01088	0,1
	Итого:	83,73040	0,00260	0,00319	0,01088	0,1
	Полдник					
7.6/4/3	Каша овсяная молочная с маслом сливочным 120г	136,47460	0,00407	0,00472	0,01905	0,12
7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	39,94550	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
	Итого:	379,59080	0,00932	0,01167	0,05383	0,4
	Всего:	1800,10472	62,74290	60,55080	0,23918	1,904

Меню-раскладка

День 03

Среда

№ Тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	40,05000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
2021/19/4/	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	187,84300	0,00455	0,00716	0,02342	0,2
2021/189/4	Батон	107,80000	0,00031	0,00012	0,00213	0,04
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
2021/1/7.	Джем	53,53000	0,00008	0,00000	0,01404	0,02
	Итого:	373,97200	0,00521	0,00763	0,04502	0,54000
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,10000
	Обед					
7.275/2	Икра кабачковая 30 гр	36,91720	0,00060	0,00270	0,00282	0,03
2021/6/2.	Щи из свежей капусты (безмолочное меню) 200гр	64,63700	0,00157	0,00276	0,01809	0,2
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню) 80 гр.	183,27900	0,01064	0,01238	0,01219	0,08
2021/46/4	Макаронные изделия отварные 150 гр	193,83850	0,00426	0,00505	0,02936	0,15
2021/6/11	Компот из сухофруктов.	67,72560	0,00049	0,00003	0,01527	0,2
2021/103/2	Хлеб ржаной 30 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,03
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	689,51430	0,02248	0,02367	0,10947	0,77300
	15:00					
7.033/2	Сок фруктовый 0,2л 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,10000
	Полдник					
7.32/3	Оладьи картофельные (драники)	229,00000	0,00043	0,00052	0,00419	0,1
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	267,27900	0,00043	0,00052	0,01327	0,30000
	Всего:	1776,80614	56,47060	73,26360	0,18796	1,87400

Меню-раскладка

День 04

Четверг

№ Тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.312-4	Мандарины 100 гр	28,50000	0,00059	0,00015	0,00555	0,1
7.н066	Каша манная молочная со сливоч. маслом	178,81360	0,00472	0,00776	0,02150	0,2
7.247	Батон с маслом с сыром 45/5/6	167,70790	0,00518	0,00722	0,02403	0,056
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,54500	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	Итого:	480,56650	0,01330	0,01794	0,06522	0,55600
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.106	Суп из овощей на курином бульоне	55,67370	0,00152	0,00407	0,00970	0,2
7.055	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	36,19590	0,00085	0,00205	0,00457	0,05
7.н190-3с	Гуляш из мяса кури 80 г	119,13440	0,01740	0,01340	0,00244	0,08
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	189,62960	0,00529	0,00782	0,03259	0,15
7.072	Компот из чернослива и изюма	71,46260	0,00019	0,00000	0,01717	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	615,21320	0,03017	0,02808	0,09822	0,80300
	15:00					
7.403	Бифидок 100 г	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Итого:	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Полдник					
7.367	Огурец консервированный 30 гр	3,94550	0,00023	0,00003	0,00068	0,03
7.1/3/2	Картофель отварной 130 г	134,23160	0,00238	0,00759	0,02073	0,13
7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	39,94550	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
7.206с/1	Пирожок с капустой	203,17070	0,00521	0,00695	0,02548	0,08
	Итого:	381,29330	0,00786	0,01457	0,05620	0,44000
	Всего:	1471,65216	50,44880	0,06388	234,85320	1,914

Меню-раскладка

День 05

Пятница

№ Тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.1/6/1	Яйцо отварное -20 гр.	31,40000	0,00240	0,00203	0,00014	0,02
7.187/1	Груша 100 гр	42,77000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	196,91280	0,00538	0,00728	0,02268	0,2
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
7.10/10	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	474,10780	0,01358	0,01732	0,06253	0,57100
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,10000
	Обед					
7.014-4	Огурец свежий порционный 50 гр	7,07420	0,00040	0,00005	0,00190	0,05
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	101,63840	0,00178	0,00410	0,03374	0,2
7.н163	Котлета из говядины.	181,15830	0,01242	0,01088	0,01373	0,08
7.18/3	Рагу из овощей 150г	130,39270	0,00286	0,00386	0,04029	0,15
7.197	Компот из яблок 200г	56,17570	0,00007	0,00006	0,01331	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.062	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	619,55630	0,02244	0,01971	0,13472	0,80300
	15:00					
7.270	Йогурт питьевой 100 г	85,74800	0,00499	0,00319	0,00849	0,1
	Итого:	85,74800	0,00499	0,00319	0,00849	0,1
	Полдник					
7.н132	Макаронные изделия в молоке с маслом.	147,05690	0,00477	0,00623	0,02532	0,2
7.10/10	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.308	Печенье 30 гр	138,77400	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
	Итого:	324,10990	0,00789	0,00779	0,05745	0,43000
	Всего:	1542,86011	49,40220	48,10270	0,27328	2,00400

Меню-раскладка

День 06

Понедельник

№ Тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	40,05000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	195,55620	0,00583	0,00857	0,02194	0,2
7.035	Батон с маслом	132,71400	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	112,29180	0,00220	0,00224	0,01789	0,2
	Итого:	480,61200	0,01149	0,01649	0,07157	0,545
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.375	Кукуруза консервированная	49,61740	0,00117	0,00022	0,00929	0,05
7.8/2	Щи из свежей капусты (вегетариансие) со сметаной 200гр	64,63700	0,00157	0,00276	0,01809	0,2
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины 80 гр.	189,98970	0,01177	0,01196	0,00372	0,08
7.3/3	Картофельное пюре 150г	192,94800	0,00388	0,00482	0,03009	0,15
7.15/15	Напиток из клюквы	57,71650	0,00014	0,00000	0,01331	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	698,02560	0,02345	0,02051	0,10625	0,80300
	15:00					
7.270	Йогурт питьевой 100 г	85,74800	0,00499	0,00319	0,00849	0,1
	Итого:	85,74800	0,00499	0,00319	0,00849	0,1
	Полдник					
7.18/5	Пудинг из творога с морковью 100 гр	257,36680	0,00982	0,01418	0,01630	0,1
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,15200	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.079	Чай с молоком.	97,75100	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
	Итого:	404,26980	0,01369	0,01845	0,03847	0,315
	Всего:	1701,00336	54,12370	58,74410	0,23488	1,863

Меню-раскладка

День 07

Вторник

№ Тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	28,40000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр	242,65810	0,01347	0,01655	0,00326	0,15
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
7.285	Какао с молоком 200 гр	113,08280	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
	Итого:	548,88690	0,02277	0,02769	0,04782	0,50100
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.292	Салат из белокачанной капусты с огурцами.	41,69560	0,00094	0,00306	0,00362	0,06
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	101,63840	0,00178	0,00410	0,03374	0,2
7.117-2	Рыба, запеченная с картофелем по-русски .	405,78840	0,02317	0,01046	0,03768	0,23
7.115/1	Компот из сухофруктов.	67,72560	0,00049	0,00003	0,01527	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	759,96500	0,03129	0,01840	0,12206	0,81300
	15:00					
7.403	Бифидок 100 г	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Итого:	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Полдник					
7.5/4/3	Каша манная молочная с маслом сливочным 120г	106,35580	0,00275	0,00323	0,01439	0,12
7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	39,94550	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
	Итого:	146,30130	0,00279	0,00323	0,02369	0,32000
	Всего:	1759,70101	65,17910	59,65140	0,20777	1,914

Меню-раскладка

День 08

Среда

№ Тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.183-1	Банан 100 гр	63,19000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	196,91280	0,00538	0,00728	0,02268	0,2
7.035	Батон с маслом	132,71400	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,54500	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	Итого:	498,36180	0,01234	0,01549	0,07345	0,545
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	42,48120	0,00075	0,00313	0,00328	0,06
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	64,23900	0,00134	0,00277	0,01781	0,2
7.35/8	Суфле из печени 80 гр	158,29280	0,01831	0,01671	0,01242	0,08
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами.	193,83850	0,00426	0,00505	0,02936	0,15
7.197	Компот из яблок 200г	54,82160	0,00007	0,00007	0,01298	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	656,79010	0,02964	0,02849	0,10760	0,81300
	15:00					
7.269	Снежок 100 г	83,73040	0,00260	0,00319	0,01088	0,1
	Итого:	83,73040	0,00260	0,00319	0,01088	0,1
	Полдник					
7.н125/4	Сельдь 60 гр	89,39250	0,01027	0,00513	0,00000	0,06
7.63с/4	Картофель отварной .	220,09920	0,00444	0,00373	0,03874	0,15
7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	39,94550	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
	Итого:	349,43720	0,01475	0,00887	0,04804	0,41
	Всего:	1532,80145	59,08010	0,05615	0,25007	1,968

Меню-раскладка

День 09

Четверг

№ Тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.187/1	Груша 100 гр	42,77000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200гр	251,86370	0,00618	0,00686	0,03756	0,2
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
7.285	Какао с молоком	113,08280	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
	Итого:	572,46250	0,01520	0,01814	0,08418	0,551
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.014-6	Огурец свежий порционный 45 гр	6,29300	0,00036	0,00004	0,00171	0,045
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	96,31530	0,00195	0,00299	0,01401	0,2
7.н070	Жаркое по - домашнему	372,81370	0,02375	0,02284	0,03155	0,23
7.4/10	Компот из кураги и изюма 200 гр	68,45030	0,00031	0,00000	0,01652	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	686,98930	0,03130	0,02662	0,09555	0,79800
	15:00					
7.363-4	Ряженка 100 г	84,73920	0,00300	0,00599	0,00409	0,1
	Итого:	84,73920	0,00300	0,00599	0,00409	0,1
	Полдник					
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,15200	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.н140с/1	Пудинг творожный с изюмом 130 гр	349,98420	0,01617	0,02017	0,01654	0,13
7.354	Чай с сахаром.	49,76270	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
	Итого:	448,89890	0,01728	0,02148	0,03695	0,345
	Всего:	1919,97420	67,26910	72,32540	230,87770	1,894

Меню-раскладка

День 10

Пятница

№ Тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.312-4	Мандарины 100 гр	28,50000	0,00059	0,00015	0,00555	0,1
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	216,10260	0,00649	0,00814	0,02804	0,2
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,54500	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	Итого:	514,89360	0,01533	0,01884	0,06909	0,551
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.271/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	65,71070	0,00085	0,00308	0,01708	0,05
7.423	Суп рыбный с крупой.	136,22720	0,00841	0,00784	0,01732	0,2
7.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	190,38980	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
7.8/3	Капуста тушеная 150г	104,74190	0,00352	0,00283	0,01755	0,15
7.5/10	Компот из чернослива и изюма 200 гр	85,96370	0,00033	0,00000	0,02069	0,2
7.003	Хлеб ржаной 30 гр.	54,84300	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	707,86930	0,02872	0,02583	0,10571	0,79300
	15:00					
7.271	Кефир 100 г	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Итого:	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Полдник					
7.н180	Рагу из овощей 150 г	122,74300	0,00286	0,00475	0,01528	0,15
7.354	Чай с сахаром.	49,76270	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
7.148/1	Шанежка с картофелем	215,26220	0,00504	0,00703	0,02774	0,8
	Итого:	387,76790	0,00790	0,01178	0,05483	1,15000
	Всего:	1640,42856	50,53730	0,05974	0,24382	1,874

Меню-раскладка

День 11

Понедельник

№ Тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.187/1	Груша 100 гр	42,77000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
7.н125с	Каша ячневая на концентрис.молоке со слив.маслом	187,81960	0,00513	0,00744	0,02095	0,2
7.035	Батон с маслом	132,71400	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	112,29180	0,00220	0,00224	0,01789	0,2
	Итого:	475,59540	0,01079	0,01528	0,06947	0,545
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.29/1/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом раст.мас 50гр.	70,53680	0,00071	0,00448	0,01049	0,05
7.3/2	Борщ с фасолью и сметаной 200гр	85,96400	0,00130	0,00448	0,01937	0,2
7.061	Бигус с мясом	257,82450	0,02133	0,01909	0,02567	0,23
7.024	Кисель из кураги	95,75810	0,00054	0,00001	0,02276	0,2
7.003	Хлеб ржаной 30 гр.	54,84300	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	634,91940	0,02814	0,02868	0,10585	0,795
	15:00					
7.271	Кефир 100 г	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Итого:	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Полдник					
7.9/5/1	Запеканка из творога 120 гр	337,81290	0,01592	0,01952	0,01520	0,12
7.351	Сгущенное молоко 20 гр	65,53600	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
7.079	Чай с молоком.	97,75100	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
	Итого:	501,09990	0,02016	0,02422	0,04024	0,34
	Всего:	1783,70423	62,39350	71,47240	0,22976	1,88

Меню-раскладка

День 12

Вторник

№ Тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.183-1	Банан 100 гр	63,19000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	222,81700	0,01176	0,01507	0,00379	0,15
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
7.285	Какао с молоком	113,08280	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
	Итого:	563,83580	0,02148	0,02615	0,05640	0,50100
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.014-6	Огурец свежий порционный 45 гр	6,29300	0,00036	0,00004	0,00171	0,045
7.8/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной 200гр	64,63700	0,00157	0,00276	0,01809	0,2
7.2/7/2	Рыба отварная под маринадом 120 гр.	185,51550	0,01094	0,00823	0,01862	0,1
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами.	193,83850	0,00426	0,00505	0,02936	0,15
7.5/10	Компот из чернослива и изюма 200 гр	85,96370	0,00033	0,00000	0,02069	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	679,36470	0,02238	0,01684	0,12021	0,81800
	15:00					
7.269	Снежок 100 г	83,73040	0,00260	0,00319	0,01088	0,1
	Итого:	83,73040	0,00260	0,00319	0,01088	0,1
	Полдник					
7.н124с-5	Каша пшеничная молочная со сливоч. Маслом	207,66950	0,00537	0,00675	0,02692	0,1
7.11/10	Чай с лимоном.	55,25710	0,00004	0,00000	0,01294	0,2
	Итого:	262,92660	0,00541	0,00675	0,03986	0,30000
	Всего:	1636,31750	0,05237	0,05303	0,23746	1,81900

Меню-раскладка

День 13

Среда

№ тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	28,40000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
7.н027	Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	199,43760	0,00590	0,00828	0,02393	0,2
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,54500	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	Итого:	498,12860	0,01478	0,01898	0,06664	0,551
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.055	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	36,19590	0,00085	0,00205	0,00457	0,05
7.н086/2	Суп гороховый.	116,78750	0,00390	0,00348	0,01569	0,2
7.9/8/2	Печень по-строгановски 80 гр.	183,27900	0,01064	0,01238	0,01219	0,08
7.179/1	Рис припущенный с овощами .	218,71280	0,00400	0,00720	0,03186	0,15
7.063	Напиток из шиповника	68,33160	0,00032	0,00000	0,01636	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	766,42380	0,02463	0,02585	0,11242	0,80000
	15:00					
7.403	Бифидок 100 г	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Итого:	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Полдник					
7.н077	Сырники из творога	412,48508	0,01938	0,02522	0,01441	0,15
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,15200	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.354	Чай с сахаром.	49,76270	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
	Итого:	511,39978	0,020486	0,026526	0,0348159	0,365
	Всего:	1878,90498	0,06319	0,07464	0,22806	1,91600

Меню-раскладка

День 14

Четверг

№ Тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.312-4	Мандарины 100 гр	28,50000	0,00059	0,00015	0,00555	0,1
7.7/4	Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	181,15680	0,00448	0,00714	0,02194	0,2
7.1/6/1	Яйцо отварное -20 гр.	31,40000	0,00240	0,00203	0,00014	0,02
7.035	Батон с маслом	132,71400	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
7.285	Какао с молоком	113,08280	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
	Итого:	486,85360	0,01379	0,01790	0,06498	0,56500
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	42,48120	0,00075	0,00313	0,00328	0,06
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сме	67,87490	0,00152	0,00279	0,01790	0,2
7.8/9	Суфле из мяса кур паровое 80 гр	313,86120	0,01690	0,02172	0,01361	0,08
7.н180	Рагу из овощей..	122,74300	0,00286	0,00475	0,01528	0,15
7.115/1	Компот из сухофруктов.	67,72560	0,00049	0,00003	0,01527	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.371	Чеснок 6 гр	2,31840	0,00033	0,00000	0,00030	0,006
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	760,12130	0,02777	0,03317	0,09740	0,81900
	15:00					
7.270	Йогурт питьевой 100 г	85,74800	0,00499	0,00319	0,00849	0,1
	Итого:	85,74800	0,00499	0,00319	0,00849	0,1
	Полдник					
7.185	Повидло	50,92500	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
7.38/3	Запеканка морковная 100 гр.	112,16770	0,00247	0,00371	0,01991	0,1
7.354	Чай с сахаром.	49,76270	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
	Итого:	212,85540	0,00255	0,00371	0,04503	0,32
	Всего:	1581,51728	49,59690	58,07550	0,22599	1,904

Меню-раскладка

день 15

Пятница

№ тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	40,05000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
7.066	Каша манная молочная со сливочным маслом	176,01590	0,00453	0,00675	0,02107	0,2
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,54500	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	Итого:	486,35690	0,01313	0,01765	0,06696	0,551
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.375	Кукуруза консервированная	49,61740	0,00117	0,00022	0,00929	0,05
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	96,69130	0,00195	0,00299	0,01401	0,2
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины 80 гр.	189,98970	0,01177	0,01196	0,01372	0,08
7.3/3	Картофельное пюре 150г	136,21200	0,00255	0,00457	0,01841	0,15
7.110	Компот из кураги	69,64460	0,00049	0,00000	0,01690	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	685,27200	0,02284	0,02049	0,10408	0,80300
	15:00					
7.363-4	Ряженка 100 г	84,73920	0,00300	0,00599	0,00409	0,1
	Итого:	84,73920	0,00300	0,00599	0,00409	0,1
	Полдник					
7.21/2/3	Суп молочный с лапшой 0,15	79,79250	0,00247	0,00287	0,01939	0,15
7.10/10	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.309/4	Пирожок с луком зеленым и яйцом	296,13300	0,00987	0,00643	0,05115	0,08
	Итого:	414,20450	0,01233	0,00930	0,07962	0,43000
	Всего:	1567,69000	43,02990	55,47030	0,26486	1,939

Меню-раскладка

День 16

Понедельник

№ тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.312-4	Мандарины 100 гр	28,50000	0,00059	0,00015	0,00555	0,1
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	195,55620	0,00583	0,00857	0,02194	0,2
7.035	Батон с маслом	132,71400	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
7.10/10	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	395,04920	0,00953	0,01405	0,05794	0,54500
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	62,26010	0,00118	0,00312	0,00805	0,06
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	64,46170	0,00134	0,00277	0,01781	0,2
7.н152	Азу.	444,89560	0,02483	0,02342	0,03333	0,23
7.115/1	Компот из сухофруктов.	67,72560	0,00049	0,00003	0,01527	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	782,46000	0,03275	0,03010	0,10620	0,81300
	15:00					
7.271	Кефир 100 г	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Итого:	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Полдник					
7.19/6	Суфле творожное 120 гр	364,12840	0,01440	0,02220	0,01635	0,12
7.351	Сгущенное молоко 15 гр	49,15200	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.10/10	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	451,55940	0,01551	0,02351	0,03403	0,335
	Всего:	1715,11638	61,08340	70,94220	0,21236	1,893

Меню-раскладка

день 17

ВТОРНИК

№ тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.346	Яблоко 100гр	40,05000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
7.285	Какао с молоком	113,08280	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
	Итого:	317,87880	0,00902	0,01135	0,04774	0,35100
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	80,41020	0,00144	0,00370	0,01857	0,06
7.3/2	Борщ с фасолью и сметаной 200гр	86,08640	0,00130	0,00448	0,01937	0,2
7.149с-1	Тефтели рыбные	145,45070	0,01227	0,00447	0,01521	0,08
7.3/3	Картофельное пюре	192,94800	0,00388	0,00482	0,03009	0,15
7.063	Напиток из шиповника	68,33160	0,00032	0,00000	0,01636	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	635,93370	0,02269	0,01452	0,11278	0,75300
	15:00					
7.269	Снежок 100 г	83,73040	0,00260	0,00319	0,01088	0,1
	Итого:	83,73040	0,00260	0,00319	0,01088	0,1
	Полдник					
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом.	188,26400	0,00966	0,00451	0,02429	0,13
7.022-3	Чай с лимоном.	40,47610	0,00004	0,00000	0,00940	0,2
7.12/12/3	Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой 90 гр	244,45550	0,00688	0,00364	0,04334	0,09
	Итого:	473,19560	0,01658	0,00815	0,07703	0,42000
	Всего:	1557,19850	0,05138	0,03732	0,25853	1,72400

Меню-раскладка

день 18

среда

№ тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.183-1	Банан 100 гр	63,19000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
7.066	Каша манная молочная со сливочным маслом	176,01590	0,00453	0,00675	0,02107	0,2
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,54500	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	Итого:	509,49690	0,01383	0,01737	0,07184	0,551
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	42,48120	0,00075	0,00313	0,00328	0,06
7.423	Суп рыбный с крупой.	136,76320	0,00841	0,00284	0,01732	0,2
7.35/8	Суфле из печени 80 гр	158,29280	0,01831	0,00671	0,01242	0,08
7.3/3	Картофельное пюре 150г	192,94800	0,00388	0,00482	0,03009	0,15
7.197	Компот из яблок 200г	54,82160	0,00007	0,00007	0,01298	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	728,42380	0,03633	0,01832	0,10784	0,81300
	15:00					
7.403	Бифидок 100 г	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Итого:	56,49280	0,00280	0,00319	0,00409	0,1
	Полдник					
7.9/5/1	Запеканка из творога 120 гр	337,81290	0,01592	0,01952	0,01520	0,12
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,15200	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.10/10	Чай 200 гр.	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	425,24390	0,01703	0,02083	0,03289	0,335
	Всего:	1702,52956	70,81150	58,39200	0,22676	1,899

Меню-раскладка

день 19

четверг

№ тех. Карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	28,40000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
7.043	Каша ячневая молочная со слив маслом	181,83350	0,00467	0,00682	0,02212	0,2
7.035	Батон с маслом	132,71400	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
7.10/10	Чай с сахаром:	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	381,22650	0,00841	0,01229	0,05977	0,54500
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.057/1	Салат из моркови с растит.маслом	47,33159	0,07800	0,02458	0,00678	0,06
7.20/2	Суп-лапша на курином бульоне 0,200	89,07860	0,00173	0,00506	0,01198	0,2
7.н190-3с	Гуляш из мяса кури 80 г	119,13440	0,01740	0,01340	0,00244	0,08
7.180-3	Рагу из овощей	108,24200	0,00276	0,00400	0,01390	0,15
7.4/10	Компот из кураги и изюма 200 гр	68,45030	0,00031	0,00000	0,01652	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	575,35389	0,10512	0,04778	0,08337	0,81300
	15:00					
7.270	Йогурт питьевой 100 г	85,74800	0,00499	0,00319	0,00849	0,1
	Итого:	85,74800	0,00499	0,00319	0,00849	0,1
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	200,71170	0,00606	0,00727	0,02827	0,13
7.079	Чай с молоком.	97,75100	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
7.304-1	Мармелад 35 гр	103,57550	0,00014	0,00000	0,02681	0,035
	Итого:	402,03820	0,00896	0,00823	0,06866	0,365
	Всего:	1585,07494	44,03760	0,07159	0,23039	1,943

Меню-раскладка

день 20

пятница

№ тех. карты	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	Завтрак					
7.187/1	Груша 100 гр	42,77000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	196,91280	0,00538	0,00728	0,02268	0,2
7.035	Батон с маслом	132,71400	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
7.10/10	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	410,67580	0,00885	0,01288	0,06240	0,54500
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Обед					
7.065	Салат из огурцов с растительным маслом	26,16670	0,00047	0,00206	0,00210	0,05
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	96,69130	0,00195	0,00799	0,01401	0,2
7.н191	Тефтели из говядины паровые.	191,10600	0,01216	0,01117	0,01560	0,08
7.н113	Свекла, тушеная со сметаной.	115,99850	0,00241	0,00465	0,01736	0,15
7.5/10	Компот из чернослива и изюма 200 гр	85,96370	0,00033	0,00000	0,02069	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	69,99300	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
7.044/1	Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
	Итого:	659,04320	0,02224	0,02662	0,10152	0,80300
	15:00					
7.363-4	Ряженка 100 г	84,73920	0,00300	0,00599	0,00409	0,1
	Итого:	84,73920	0,00300	0,00599	0,00409	0,1
	Полдник					
7.3/6/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный) - 150 гр.	171,55610	0,01088	0,00937	0,01647	0,15
7.10/10	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.308	Печенье 30 гр	138,77400	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
	Итого:	348,60910	0,01400	0,01093	0,04860	0,38000
	Всего:	1537,36540	48,58390	0,05652	0,22670	1,928