

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «детский сад № 509»
Е.Ю. Никонова
Приказ № 43-О от «09» сентября 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ
БЕЗМОЛОЧНОЕ 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
2021/16/4	Каша пшеничная на воде со слив. маслом	174,60000	0,00043	0,00047	0,00291	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:	402,60900	0,00145	0,00073	0,03537	0,56000
	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
2021/13/6	Суп картофельный вегетарианский	75,33000	0,00142	0,00181	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
2021/103/2	Хлеб ржаной 30 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01972	0,03
2021/103/1	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:	637,83150	0,02985	0,02669	0,12871	0,79900
	15:00					
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
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	229,00000	0,00043	0,00052	0,00419	0,15
2021/1/7.	Джем	53,53000	0,00008	0,00000	0,01404	0,02
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	320,80900	0,00051	0,00052	0,02731	0,37000
	Всего:	1454,16950	60,95750	69,58160	0,21159	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
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченый или паровой	189,00000	0,00135	0,00147	0,00008	0,15
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
	Итого:	455,21500	0,00784	0,00928	0,04578	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					
2021/35/1/	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	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
7.149с-1	Тефтели рыбные 80 гр	164,17580	0,01503	0,00669	0,00904	0,08
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока) 150г	141,71250	0,00254	0,00378	0,02224	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:	691,34920	0,02751	0,01840	0,10011	0,80300
	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	0,1
	Полдник					
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом 200 г	174,23000	0,00401	0,00644	0,02632	0,2
2021/27/1-	Чай (вариант 2) 200 гр	39,94550	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
	Итого:	214,17550	0,00405	0,00644	0,03562	0,40000
	Всего:	1453,65970	0,04040	0,08400	0,33150	2,73650

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 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
2021/11/4.	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	178,81360	0,00472	0,00776	0,02150	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:	406,92260	0,00571	0,00803	0,05230	0,56000
	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
2021/2/5	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	189,62960	0,00529	0,00782	0,03259	0,15
2021/6/11	Компот из сухофруктов	71,46260	0,00019	0,00000	0,01717	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:	615,21320	0,03017	0,02808	0,09822	0,79300
	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					
7.367	Огурец консервированный 30 гр	3,94550	0,00023	0,00003	0,00068	0,03
2021/1/3.	Картофель отварной 130 г	134,23160	0,00238	0,00759	0,02073	0,13
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.206с/1	Пирожок с капустой	203,17070	0,00521	0,00695	0,02548	0,08
	Итого:	379,62680	0,00782	0,01456	0,05597	0,44000
	Всего:	1471,65216	50,44880	0,05087	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
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным 200 г	196,91280	0,00538	0,00728	0,02268	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:	470,69180	0,00853	0,00970	0,05734	0,58000
	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
2021/2/2/	Борщ безмолочное меню	101,63840	0,00178	0,00410	0,03374	0,2
2021/39/8/	Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80г	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					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,10000
	Полдник					
2021/46/4	Макаронные изделия отварные 150 г	147,05690	0,00477	0,00623	0,02532	0,15
2021/1/1	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	0,38000
	Всего:	1542,86011	49,40220	48,10270	0,26971	1,96300

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
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом 200 г	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
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	406,59920	0,00929	0,01425	0,06277	0,54500
	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
2021/6/2.	Щи из свежей капусты (вегетарианские) 200гр	64,63700	0,00157	0,00276	0,01809	0,2
2021/12/8.	Гуляш из мяса говядины 80 гр.	189,98970	0,01177	0,01196	0,00372	0,08
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока) 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
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:	698,02560	0,02345	0,02051	0,10625	0,79300
	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	0,1
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	229,00000	0,00043	0,00052	0,00419	0,15
2021/1/7.	Джем	53,53000	0,00008	0,00000	0,01404	0,02
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	320,80900	0,00051	0,00052	0,02731	0,37000
	Всего:	1518,35380	0,03425	0,03548	0,21653	1,90800

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
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный 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
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	474,08310	0,01955	0,02443	0,04091	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
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200 гр	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
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:	759,96500	0,03129	0,01840	0,12206	0,80300
	15:00					
7.033/2	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Итого:	46,46000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	Полдник					
2021/11/4.	Каша пшеничная с растительным маслом 200г	106,35580	0,00275	0,00323	0,01439	0,2
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	361,56350	0,00782	0,01026	0,05143	0,4
	Всего:	2448,49660	0,09096	0,07170	0,35666	2,70700

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
2021/11/4.	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	196,91280	0,00538	0,00728	0,02268	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:	459,71180	0,00682	0,00747	0,06320	0,56000
	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	64,23900	0,00134	0,00277	0,01781	0,2
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню) 70 г	158,29280	0,01831	0,01671	0,01242	0,08
2021/46/4	Макаронные изделия отварные	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
2021/103/2	Хлеб ржаной 40 гр	73,12400	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
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:	656,79010	0,02964	0,02849	0,10760	0,81300
	15:00					
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
	Полдник					
2021/51/2	Сельдь 60 гр	89,39250	0,01027	0,00513	0,00000	0,06
2021/1/3.	Картофель отварной	220,09920	0,00444	0,00373	0,03874	0,15
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	347,77070	0,01470	0,00886	0,04782	0,41000
	Всего:	1532,80145	59,08010	0,04503	0,23881	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
2021/2/4/1	Каша гречневая (безмолочная) с растительным маслом 200 г	251,86370	0,00618	0,00686	0,03756	0,2
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,054
	Итого:	497,65870	0,01198	0,01487	0,07727	0,554
	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					
2021/19/1/	Салат из свежих огурцов с растит. Маслом	6,29300	0,00036	0,00004	0,00171	0,06
7.165-1	Рассольник "Ленинградский"	96,31530	0,00195	0,00299	0,01401	0,2
7.070	Жаркое по - домашнему	372,81370	0,02375	0,02284	0,03155	0,23
2021/10/12	Компот из кураги и изюма 200 гр	68,45030	0,00031	0,00000	0,01652	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:	686,98930	0,03130	0,02662	0,09555	0,803
	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	0,1
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	229,00000	0,00043	0,00052	0,00419	0,15
2021/1/7.	Джем	53,53000	0,00008	0,00000	0,01404	0,02
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	320,80900	0,00051	0,00052	0,02731	0,37
	Всего:	1598,37700	0,04479	0,04221	0,22033	1,927

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
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с растительным маслом.	216,10260	0,00649	0,00814	0,02804	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:	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					
7.27/1/1	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
2021/11/3.	Капуста тушеная 150г	104,74190	0,00352	0,00283	0,01755	0,15
7.072	Компот из чернослива и изюма 200 гр	85,96370	0,00033	0,00000	0,02069	0,2
2021/103/2	Хлеб ржаной 30 гр.	54,84300	0,00198	0,00036	0,01254	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:	707,86930	0,02872	0,02583	0,10571	0,79300
	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	0,1
	Полдник					
2021/32/6	Рагу из овощей 150 г	122,74300	0,00286	0,00475	0,01528	0,15
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.148/1	Шанежка с картофелем	215,26220	0,00504	0,00703	0,02774	0,8
	Итого:	376,28420	0,00790	0,01178	0,05210	1,15000
	Всего:	1691,96710	0,05295	0,05664	0,24710	2,69400

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
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с растит.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
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	401,58260	0,00859	0,01303	0,06067	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
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200гр	202,88000	0,00671	0,00758	0,04700	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
2021/103/2	Хлеб ржаной 30 гр.	54,84300	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
2021/103/1	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:	751,83540	0,03356	0,03178	0,13348	0,795
	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	0,1
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	229,00000	0,00043	0,00052	0,00419	0,15
2021/1/7.	Джем	53,53000	0,00008	0,00000	0,01404	0,02
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	320,80900	0,00051	0,00052	0,02731	0,37
	Всего:	1567,14700	0,04366	0,04554	0,24166	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
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченый или паровой	189,00000	0,00135	0,00147	0,00008	0,15
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,054
2021/1/7.	Джем	53,53000	0,00008	0,00000	0,01404	0,02
	Итого:	470,46600	0,00792	0,00928	0,05074	0,32400
	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
2021/6/2.	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)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
2021/46/4	Макаронные изделия отварные с овощами.	193,83850	0,00426	0,00505	0,02936	0,15
7.072	Комлот из чернослива и изюма 200 гр	85,96370	0,00033	0,00000	0,02069	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:	679,36470	0,02238	0,01684	0,12021	0,80800
	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					
2021/11/4.	Каша пшеничная безмолочная молочная с растит. маслом	298,86500	0,00865	0,01110	0,05568	0,1
7.11/10	Чай с лимоном.	55,25710	0,00004	0,00000	0,01294	0,2
	Итого:	354,12210	0,00869	0,01110	0,06862	0,30000
	Всего:	1634,14320	0,04209	0,04051	0,26055	1,63200

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
2021/19/4/	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с растит. 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
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	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
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню) 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
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
7.500	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	0,79000
	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:	267,27900	55,59180	65,65240	0,21253	1,886

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
2021/19/4/	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	187,84300	0,00455	0,00716	0,02342	0,2
7.1/6/1	Яйцо отварное -20 гр.	31,40000	0,00240	0,00203	0,00014	0,02
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
	Итого:	422,26800	0,01239	0,01692	0,05400	0,47100
	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
2021/1/10	Мясо кур отварное (порционно, без кости)	233,78660	0,01655	0,01564	0,08167	0,07
7.н180	Рагу из овощей..	122,74300	0,00286	0,00475	0,01528	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
7.371	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:	680,04670	0,02742	0,02709	0,16545	0,79900
	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					
7.185	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
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	212,85540	0,00255	0,00371	0,04503	0,32
	Всего:	1408,09010	0,04335	0,04792	0,28468	1,79000

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
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом 200 г	195,55620	0,00583	0,00857	0,02194	0,2
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
	Итого:	438,63120	0,01163	0,01666	0,06277	0,55100
	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					
7.375	Кукуруза консервированная	49,61740	0,00117	0,00022	0,00929	0,05
7.165-1	Рассольник "Ленинградский"	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
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока) 150г	141,71250	0,00254	0,00378	0,02224	0,15
7.110	Компот из кураги	69,64460	0,00049	0,00000	0,01690	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:	690,77250	0,02283	0,01970	0,10791	0,79300
	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					
2021/46/4	Макаронные изделия отварные 150 гр	193,83850	0,00426	0,00505	0,02936	0,15
2021/1/-1	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:	528,25050	0,01412	0,01149	0,08959	0,43000
	Всего:	1750,57420	0,04959	0,04805	0,28047	1,97400

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
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом 200 г	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
2021/1/-1	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	0,10000
	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	64,46170	0,00134	0,00277	0,01781	0,2
7.н152	Азу.	444,89560	0,02483	0,02342	0,03333	0,23
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:	782,46000	0,03275	0,03010	0,10620	0,80300
	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					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	229,00000	0,00043	0,00052	0,00419	0,15
2021/1/7.	Джем	53,53000	0,00008	0,00000	0,01404	0,02
2021/1/-1	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:	1721,98860	0,05879	0,06785	0,21837	1,88300

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
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченый или паровой	189,00000	0,00135	0,00147	0,00008	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:	540,69580	0,02078	0,02643	0,05153	0,501
	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
2021/4/3/1	Картофельное пюре (без молока) 150г	141,71250	0,00254	0,00378	0,02224	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:	584,69820	0,02135	0,01348	0,10493	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:	1750,03103	62,56150	55,26980	0,25446	1,934

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
2021/19/4/	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	187,84300	0,00455	0,00716	0,02342	0,2
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
	Итого:	454,05800	0,01104	0,01497	0,06913	0,55100
	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
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
7.197	Компот из яблок 200г	54,82160	0,00007	0,00007	0,01298	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:	754,30050	0,02904	0,02422	0,10687	0,80300
	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:	1568,55750	70,81150	58,39200	0,20947	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
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с растит. маслом	271,08000	0,03760	0,00398	0,00297	0,2
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.035	Батон с маслом	132,71400	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
	Итого:	470,47300	0,04134	0,00944	0,04063	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					
7.057/1	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
2021/32/3/	Рагу из овощей	108,24200	0,00276	0,00400	0,01390	0,15
2021/10/12	Компот из кураги и изюма 200 гр	68,45030	0,00031	0,00000	0,01652	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:	575,35389	0,10512	0,04778	0,08337	0,80300
	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					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	200,71170	0,00606	0,00727	0,02827	0,13
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.304-1	Мармелад 35 гр	103,57550	0,00014	0,00000	0,02681	0,035
	Итого:	1138,74689	0,00896	0,00823	0,06866	0,365
	Всего:	2277,49378	0,15642	0,06565	0,21285	1,91300

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
2021/11/4.	Каша пшеничная со сливочным маслом	196,91280	0,00538	0,00728	0,02268	0,2
2021/1/-1	Чай 200 гр,	38,27900	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.035	Батон с маслом	132,71400	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
	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	0,10000
	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
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:	659,04320	0,02224	0,02662	0,10152	0,79300
	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					
7.017/2	Зеленый горошек	18,10159	0,01287	0,00778	0,02612	0,045
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченый или паровой	189,00000	0,00135	0,00147	0,00008	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:	366,05300	0,00447	0,00303	0,03220	0,38000
	Всего:	1528,69200	0,03655	0,04273	0,21632	1,91800