

Муниципальное образование город Екатеринбург
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 441

ул. Восточная, д. 64а, г. Екатеринбург, Октябрьский район
тел. (343)350-30-90(80), E-mail: mdou441@eduekb.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад № 441

 С.И. Кузнецова

Приказ № 44/1 от «11» августа 2021 г.



**Специальное 20-ти дневное цикличное безмолочное меню для детей 2-7 лет
(пребывание в дошкольном образовательном учреждении 10,5 часов,
всесезонное, четырехразовое питание)**

Екатеринбург

Утверждаю

Меню-раскладка на 1 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр | 190,32000 | 0,00432 | 0,00468 | 0,02886 | 0,2 |
| Батон с маслом | 131,40000 | 0,00311 | 0,00533 | 0,02136 | 0,045 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 370,99000 | 0,00743 | 0,01000 | 0,06203 | 0,445 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр. | 69,73000 | 0,00083 | 0,00445 | 0,00634 | 0,06 |
| Суп-пюре из разных овощей 200 гр | 68,78000 | 0,00128 | 0,00304 | 0,00795 | 0,2 |
| Котлета из говядины. | 231,82000 | 0,01213 | 0,01058 | 0,00328 | 0,08 |
| Рагу из овощей 150г | 164,86000 | 0,00232 | 0,00508 | 0,01594 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 50 гр | 90,50000 | 0,00330 | 0,00060 | 0,02090 | 0,05 |
| Соль | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,005 |
| Итого: | 700,25000 | 0,02035 | 0,02378 | 0,07148 | 0,745 |
| Полдник | | | | | |
| Морковь, тушенная с курагой 150 гр | 195,52000 | 0,00262 | 0,00301 | 0,02925 | 0,15 |
| Чай с лимоном. | 54,71000 | 0,00004 | 0,00000 | 0,01294 | 0,2 |
| Печенье 25 гр | 152,66667 | 0,00260 | 0,00130 | 0,01920 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 495,29667 | 0,00831 | 0,00468 | 0,08143 | 0,415 |
| Всего: | 1425,24133 | 36,59000 | 38,56333 | 225,03667 | 1,705 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 2 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом | 174,23000 | 0,00402 | 0,00644 | 0,02633 | 0,2 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 215,09333 | 0,00526 | 0,00755 | 0,02136 | 0,054 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 438,59333 | 0,00928 | 0,01398 | 0,05950 | 0,454 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом | 86,41667 | 0,00068 | 0,00409 | 0,00773 | 0,06 |
| Щи из свежей капусты со сметаной 200гр | 82,41333 | 0,00150 | 0,00276 | 0,00755 | 0,2 |
| Мясо кур отварное в соусе 100 гр | 302,92667 | 0,01214 | 0,01338 | 0,00257 | 0,1 |
| Макаронные изделия отварные | 232,12000 | 0,00589 | 0,00348 | 0,04093 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Итого: | 850,83667 | 0,02334 | 0,02422 | 0,09258 | 0,75 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Яблоко 100гр | 54,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски 150гр | 365,46000 | 0,01511 | 0,00682 | 0,02457 | 0,15 |
| Чай с лимоном. | 54,71000 | 0,00004 | 0,00000 | 0,01294 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 567,17000 | 0,01855 | 0,00754 | 0,06793 | 0,49 |
| | | | | | |
| Всего: | 1538,53367 | 51,16000 | 45,74000 | 220,00667 | 1,694 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 3 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр | 190,32000 | 0,00432 | 0,00468 | 0,02886 | 0,2 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 215,09333 | 0,00526 | 0,00755 | 0,02136 | 0,054 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 454,68333 | 0,00958 | 0,01222 | 0,06203 | 0,454 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр. | 69,73000 | 0,00083 | 0,00445 | 0,00634 | 0,06 |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,250 | 174,09667 | 0,00227 | 0,00573 | 0,01466 | 0,25 |
| Печень говяжья по-строгановски | 145,75000 | 0,01174 | 0,00521 | 0,00066 | 0,08 |
| Картофельное пюре (без молока) 150г | 140,96333 | 0,00254 | 0,00377 | 0,02224 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 50 гр | 90,50000 | 0,00330 | 0,00060 | 0,02090 | 0,05 |
| Итого: | 695,60000 | 0,02117 | 0,01979 | 0,08187 | 0,79 |
| Полдник | | | | | |
| Яйцо вареное. | | | | | 0 |
| Напиток из шиповника | 100,21333 | 0,00032 | 0,00000 | 0,01817 | 0,2 |
| Печенье 25 гр | 152,66667 | 0,00260 | 0,00130 | 0,01920 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 345,28000 | 0,00596 | 0,00166 | 0,05741 | 0,265 |
| Всего: | 1336,05967 | 37,21333 | 33,77000 | 211,41000 | 1,609 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 4 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Завтрак | | | | | |
| Повидло | 67,50000 | 0,00008 | 0,00000 | 0,01331 | 0,02 |
| Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г | 186,42667 | 0,01120 | 0,01326 | 0,00067 | 0,15 |
| Батон с маслом | 131,40000 | 0,00311 | 0,00533 | 0,02136 | 0,045 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 434,59667 | 0,01439 | 0,01859 | 0,04714 | 0,415 |
| Обед | | | | | |
| Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 60г | 86,41667 | 0,00068 | 0,00409 | 0,00773 | 0,06 |
| Борщ вегетарианский со сметаной 200гр | 105,43000 | 0,00190 | 0,00278 | 0,01165 | 0,2 |
| Плов из отварной курицы | 488,83333 | 0,02780 | 0,01133 | 0,03264 | 0,23 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 50 гр | 90,50000 | 0,00330 | 0,00060 | 0,02090 | 0,05 |
| Итого: | 845,74000 | 0,03417 | 0,01883 | 0,09001 | 0,74 |
| Полдник | | | | | |
| Апельсин 250 гр | 103,33333 | 0,00158 | 0,00035 | 0,01803 | 0,25 |
| Биточки рыбные 80гр | 225,62000 | 0,01429 | 0,00600 | 0,00659 | 0,08 |
| Картофель отварной. | 202,02667 | 0,00288 | 0,00344 | 0,02507 | 0,15 |
| Чай с лимоном. | 54,71000 | 0,00004 | 0,00000 | 0,01294 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 678,09000 | 0,02183 | 0,01015 | 0,08266 | 0,72 |
| Всего: | 1607,00800 | 70,38000 | 47,56667 | 219,80667 | 1,875 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 5 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г | 199,31000 | 0,00432 | 0,00556 | 0,02784 | 0,2 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 215,09333 | 0,00526 | 0,00755 | 0,02136 | 0,054 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 463,67333 | 0,00958 | 0,01310 | 0,06101 | 0,454 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом раст | 149,57333 | 0,00085 | 0,00803 | 0,00661 | 0,06 |
| Суп-пюре из разных овощей (без молока) | 68,78000 | 0,00128 | 0,00304 | 0,00795 | 0,2 |
| Тефтели из говядины паровые (без молока) | 177,23000 | 0,01163 | 0,01061 | 0,00475 | 0,08 |
| Свекла тушенная с маслом растительным | 104,60000 | 0,00228 | 0,00377 | 0,01722 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 50 гр | 90,50000 | 0,00330 | 0,00060 | 0,02090 | 0,05 |
| Итого: | 665,24333 | 0,01983 | 0,02608 | 0,07450 | 0,74 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Суфле из рыбы (без молока 0 | 181,22000 | 0,01263 | 0,00340 | 0,00176 | 0,08 |
| Напиток из шиповника | 100,21333 | 0,00032 | 0,00000 | 0,01817 | 0,2 |
| Печенье 25 гр | 152,66667 | 0,00260 | 0,00130 | 0,01920 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 526,50000 | 0,01859 | 0,00506 | 0,05918 | 0,345 |
| | | | | | |
| Всего: | 1484,25067 | 48,50333 | 44,34333 | 204,78333 | 1,639 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 6 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр | 190,32000 | 0,00432 | 0,00468 | 0,02886 | 0,2 |
| Батон с маслом | 131,40000 | 0,00311 | 0,00533 | 0,02136 | 0,045 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 370,99000 | 0,00743 | 0,01000 | 0,06203 | 0,445 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с рас | 83,08000 | 0,00114 | 0,00371 | 0,00950 | 0,06 |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной .. | 161,02667 | 0,00240 | 0,00385 | 0,01747 | 0,25 |
| Котлета из говядины (без молока) | 240,27667 | 0,01241 | 0,01088 | 0,00373 | 0,08 |
| Капуста тушеная. | 108,81000 | 0,00293 | 0,00482 | 0,01392 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 50 гр | 90,50000 | 0,00330 | 0,00060 | 0,02090 | 0,05 |
| Итого: | 758,25333 | 0,02267 | 0,02390 | 0,08260 | 0,79 |
| Полдник | | | | | |
| Яблоко 100гр | 54,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Суфле из рыбы (без молока) | 202,46000 | 0,01334 | 0,00416 | 0,00292 | 0,08 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 398,73000 | 0,01673 | 0,00488 | 0,04515 | 0,42 |
| Всего: | 1390,21733 | 47,33000 | 38,88000 | 199,87667 | 1,755 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 7 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом | 138,80000 | 0,00217 | 0,00505 | 0,02005 | 0,2 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 215,09333 | 0,00526 | 0,00755 | 0,02136 | 0,054 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 403,16333 | 0,00743 | 0,01260 | 0,05322 | 0,454 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр. | 69,73000 | 0,00083 | 0,00445 | 0,00634 | 0,06 |
| Щи вегетарианские со сметаной | 101,75667 | 0,00157 | 0,00406 | 0,00766 | 0,2 |
| Жаркое по-домашнему с мясом курицы | 384,05000 | 0,01650 | 0,01911 | 0,02876 | 0,23 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 50 гр | 90,50000 | 0,00330 | 0,00060 | 0,02090 | 0,05 |
| Итого: | 720,59667 | 0,02269 | 0,02825 | 0,08074 | 0,74 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Биточки рыбные (без молока) | 251,70667 | 0,01811 | 0,00704 | 0,00715 | 0,08 |
| Напиток из шиповника | 100,21333 | 0,00032 | 0,00000 | 0,01817 | 0,2 |
| Печенье 25 гр | 152,66667 | 0,00260 | 0,00130 | 0,01920 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 596,98667 | 0,02407 | 0,00870 | 0,06457 | 0,345 |
| | | | | | |
| Всего: | 1505,62600 | 54,19667 | 49,54667 | 198,52000 | 1,539 |

Меню-раскладка на 8 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | |
| Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200г. | 178,11000 | 0,00406 | 0,00552 | 0,02871 | 0,15 |
| Батон с маслом | 131,40000 | 0,00311 | 0,00533 | 0,02136 | 0,045 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 358,78000 | 0,00717 | 0,01085 | 0,06188 | 0,395 |
| Обед | | | | | |
| Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 60 гр. | 86,41667 | 0,00068 | 0,00409 | 0,00773 | 0,06 |
| Суп гороховый с гренками | 154,71667 | 0,00390 | 0,00347 | 0,01569 | 0,2 |
| Рыба запеченная | 112,61667 | 0,00781 | 0,00114 | 0,00255 | 0,08 |
| Рис припущенный с овощами . | 215,10000 | 0,00397 | 0,00719 | 0,03169 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Итого: | 715,81000 | 0,01949 | 0,01640 | 0,09146 | 0,73 |
| Полдник | | | | | |
| Банан 120 гр | 110,36000 | 0,00126 | 0,00008 | 0,01831 | 0,12 |
| Рагу из овощей 150 г | 109,83333 | 0,00241 | 0,00356 | 0,01673 | 0,15 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 361,86333 | 0,00671 | 0,00400 | 0,06689 | 0,51 |
| Всего: | 1347,07967 | 33,86667 | 31,35000 | 230,33333 | 1,735 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 9 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г | 180,72000 | 0,00376 | 0,00397 | 0,02973 | 0,2 |
| Батон с маслом | 131,40000 | 0,00311 | 0,00533 | 0,02136 | 0,045 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 361,39000 | 0,00687 | 0,00930 | 0,06290 | 0,445 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 60г | 86,41667 | 0,00068 | 0,00409 | 0,00773 | 0,06 |
| Свекольник вегетарианский со сметаной | 134,91667 | 0,00177 | 0,00410 | 0,01374 | 0,2 |
| Котлета из мяса кури. | 178,61000 | 0,01538 | 0,00394 | 0,00621 | 0,08 |
| Картофельное пюре (без молока) 130г | 87,44000 | 0,00149 | 0,00270 | 0,01305 | 0,13 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Итого: | 634,34333 | 0,02245 | 0,01533 | 0,07453 | 0,71 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Яблоко 100гр | 54,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Яйцо вареное. | | | | | 0,1 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 196,27000 | 0,00339 | 0,00071 | 0,04223 | 0,34 |
| | | | | | |
| Всего: | 1075,38067 | 32,70667 | 25,34333 | 179,66000 | 1,495 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 10 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом | 169,91000 | 0,00372 | 0,00636 | 0,02516 | 0,2 |
| Батон с маслом | 131,40000 | 0,00311 | 0,00533 | 0,02136 | 0,045 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 350,58000 | 0,00683 | 0,01169 | 0,05832 | 0,445 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр. | 69,73000 | 0,00083 | 0,00445 | 0,00634 | 0,06 |
| Суп картофельный с крупой 0,250 | 209,56667 | 0,00318 | 0,00549 | 0,02288 | 0,25 |
| Котлета из говядины. | 231,82000 | 0,01213 | 0,01058 | 0,00328 | 0,08 |
| Рагу из овощей с соусом молочным 150г | 164,86000 | 0,00232 | 0,00508 | 0,01594 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Итого: | 822,93667 | 0,02160 | 0,02611 | 0,08223 | 0,78 |
| Полдник | | | | | |
| Яблоко 100гр | 54,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Картофель отварной 130 гр | 179,89333 | 0,00249 | 0,00329 | 0,02166 | 0,13 |
| Чай с лимоном. | 54,71000 | 0,00004 | 0,00000 | 0,01294 | 0,2 |
| Сдоба обыкновенная 60 гр | 276,34667 | 0,00531 | 0,00381 | 0,03377 | 0,06 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 657,95000 | 0,01123 | 0,00782 | 0,09879 | 0,53 |
| Всего: | 1595,41800 | 40,15667 | 45,72000 | 249,44000 | 1,855 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 11 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|-------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом | 174,23000 | 0,00402 | 0,00644 | 0,02633 | 0,2 |
| Батон с маслом | 131,40000 | 0,00311 | 0,00533 | 0,02136 | 0,045 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 354,90000 | 0,00712 | 0,01176 | 0,05950 | 0,445 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком,сол.огурцом | 149,57333 | 0,00085 | 0,00803 | 0,00661 | 0,06 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями 0,250 | 100,87333 | 0,00195 | 0,00135 | 0,01480 | 0,25 |
| Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные | 298,18333 | 0,01293 | 0,01132 | 0,01214 | 0,115 |
| Картофельное пюре (без молока) 150г | 140,96333 | 0,00254 | 0,00377 | 0,02224 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Итого: | 836,55333 | 0,02140 | 0,02498 | 0,08958 | 0,815 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Рыба отварная под маринадом 150 гр. | 482,18667 | 0,03127 | 0,01831 | 0,01102 | 0,15 |
| Чай с лимоном. | 54,71000 | 0,00004 | 0,00000 | 0,01294 | 0,2 |
| Печенье 25 гр | 152,66667 | 0,00260 | 0,00130 | 0,01920 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 781,96333 | 0,03695 | 0,01998 | 0,06319 | 0,415 |
| | | | | | |
| Всего: | 1731,17400 | 65,97333 | 56,82000 | 222,37000 | 1,775 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 12 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом | 138,80000 | 0,00217 | 0,00505 | 0,02005 | 0,2 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 215,09333 | 0,00526 | 0,00755 | 0,02136 | 0,054 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 403,16333 | 0,00743 | 0,01260 | 0,05322 | 0,454 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом | 86,41667 | 0,00068 | 0,00409 | 0,00773 | 0,06 |
| Борщ вегетарианский со сметаной 200гр | 105,43000 | 0,00190 | 0,00278 | 0,01165 | 0,2 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом | 693,21667 | 0,03179 | 0,03226 | 0,02221 | 0,23 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Итого: | 1032,02333 | 0,03749 | 0,03963 | 0,07539 | 0,73 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Яйцо вареное. | | | | | 0 |
| Напиток из шиповника | 100,21333 | 0,00032 | 0,00000 | 0,01817 | 0,2 |
| Печенье 25 гр | 152,66667 | 0,00260 | 0,00130 | 0,01920 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 345,28000 | 0,00596 | 0,00166 | 0,05741 | 0,265 |
| | | | | | |
| Всего: | 1524,27300 | 45,01200 | 53,99000 | 196,12333 | 1,549 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 13 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г | 199,31000 | 0,00432 | 0,00556 | 0,02784 | 0,2 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 202,18667 | 0,00430 | 0,00656 | 0,02136 | 0,054 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 450,76667 | 0,00863 | 0,01212 | 0,06101 | 0,454 |
| Обед | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным ма | 85,64000 | 0,00103 | 0,00406 | 0,00732 | 0,06 |
| Суп из овощей вегетарианский со сметаной | 103,98333 | 0,00151 | 0,00324 | 0,00966 | 0,2 |
| Котлета из мяса кури. | 356,45667 | 0,01692 | 0,01713 | 0,00679 | 0,08 |
| Картофельное пюре (без молока) 150г | 140,96333 | 0,00254 | 0,00377 | 0,02224 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Итого: | 834,00333 | 0,02512 | 0,02871 | 0,07981 | 0,73 |
| Полдник | | | | | |
| Кукуруза консервированная | 46,71333 | 0,00047 | 0,00009 | 0,00373 | 0,05 |
| Апельсин 250 гр | 103,33333 | 0,00158 | 0,00035 | 0,01803 | 0,25 |
| Суфле из рыбы (без молока) | 182,71333 | 0,00811 | 0,00520 | 0,00296 | 0,08 |
| Чай с лимоном. | 54,71000 | 0,00004 | 0,00000 | 0,01294 | 0,2 |
| Печенье 25 гр | 152,66667 | 0,00260 | 0,00130 | 0,01920 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 632,53667 | 0,01584 | 0,00730 | 0,07689 | 0,645 |
| Всего: | 1600,37600 | 50,08667 | 48,23333 | 227,81000 | 1,929 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 14 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г | 180,72000 | 0,00376 | 0,00397 | 0,02973 | 0,2 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 252,49333 | 0,00528 | 0,01167 | 0,02140 | 0,054 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 482,48333 | 0,00904 | 0,01564 | 0,06294 | 0,454 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр. | 69,73000 | 0,00083 | 0,00445 | 0,00634 | 0,06 |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,250 | 174,09667 | 0,00227 | 0,00573 | 0,01466 | 0,25 |
| Сосиски отварные 70 гр | 248,26667 | 0,00724 | 0,01472 | 0,00102 | 0,07 |
| Рагу из овощей 150 г | 109,83333 | 0,00241 | 0,00356 | 0,01673 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Итого: | 748,88667 | 0,01588 | 0,02896 | 0,07255 | 0,77 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Суфле из рыбы (без молока) | 237,27333 | 0,01556 | 0,00738 | 0,00302 | 0,08 |
| Чай с лимоном. | 54,71000 | 0,00004 | 0,00000 | 0,01294 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 384,38333 | 0,01864 | 0,00774 | 0,03600 | 0,32 |
| | | | | | |
| Всего: | 1415,30267 | 44,06000 | 52,44667 | 181,58667 | 1,644 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 15 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | |
| Повидло | 67,50000 | 0,00008 | 0,00000 | 0,01331 | 0,02 |
| Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г | 199,31000 | 0,00432 | 0,00556 | 0,02784 | 0,2 |
| Батон с маслом | 131,40000 | 0,00311 | 0,00533 | 0,02136 | 0,045 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 447,48000 | 0,00751 | 0,01088 | 0,07431 | 0,465 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растите | 83,08000 | 0,00114 | 0,00371 | 0,00950 | 0,06 |
| Суп-пюре из разных овощей (без молока) | 86,48000 | 0,00207 | 0,00389 | 0,00923 | 0,2 |
| Котлета из мяса куры. | 178,61000 | 0,01538 | 0,00394 | 0,00621 | 0,08 |
| Свекла, тушенная с маслом | 125,10000 | 0,00254 | 0,00553 | 0,01751 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Итого: | 620,23000 | 0,02426 | 0,01758 | 0,07625 | 0,73 |
| Полдник | | | | | |
| Банан 120 гр | 110,36000 | 0,00126 | 0,00008 | 0,01831 | 0,12 |
| Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр | 265,08667 | 0,00606 | 0,00527 | 0,02828 | 0,13 |
| Чай с лимоном. | 54,71000 | 0,00004 | 0,00000 | 0,01294 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 522,55667 | 0,01040 | 0,00572 | 0,07957 | 0,49 |
| Всего: | 1424,52233 | 42,17000 | 34,17667 | 230,12667 | 1,685 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 16 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст | 138,80000 | 0,00217 | 0,00505 | 0,02005 | 0,2 |
| Батон с маслом | 131,40000 | 0,00311 | 0,00533 | 0,02136 | 0,045 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 319,47000 | 0,00528 | 0,01038 | 0,05322 | 0,445 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.мас | 68,41000 | 0,00102 | 0,00365 | 0,00645 | 0,06 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 122,21667 | 0,00219 | 0,00137 | 0,01643 | 0,25 |
| Бигус с мясом | 206,03667 | 0,01279 | 0,01499 | 0,01312 | 0,18 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Итого: | 543,62333 | 0,01912 | 0,02052 | 0,06980 | 0,73 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Биточки рыбные (без молока) | 233,48667 | 0,01455 | 0,00628 | 0,00702 | 0,08 |
| Картофель отварной с маслом | 296,77333 | 0,00294 | 0,01264 | 0,02516 | 0,15 |
| Чай с лимоном. | 54,71000 | 0,00004 | 0,00000 | 0,01294 | 0,2 |
| Вафли 25 гр | 87,50000 | 0,00080 | 0,00070 | 0,02023 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 764,87000 | 0,02137 | 0,01998 | 0,08538 | 0,495 |
| | | | | | |
| Всего: | 1559,74700 | 46,27667 | 50,97333 | 218,49667 | 1,77 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 17 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр | 190,32000 | 0,00432 | 0,00468 | 0,02886 | 0,2 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 215,09333 | 0,00526 | 0,00755 | 0,02136 | 0,054 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 454,68333 | 0,00958 | 0,01222 | 0,06203 | 0,454 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 60 | 86,41667 | 0,00068 | 0,00409 | 0,00773 | 0,06 |
| Суп гороховый с гречками | 232,01000 | 0,00395 | 0,01098 | 0,01576 | 0,2 |
| Котлета из мяса кури. | 305,84667 | 0,01334 | 0,01375 | 0,00666 | 0,08 |
| Картофельное пюре (без молока) 150г | 135,42667 | 0,00255 | 0,00320 | 0,02226 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Итого: | 906,66000 | 0,02365 | 0,03252 | 0,08621 | 0,73 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Яблоко 100гр | 54,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Яйцо вареное. | 150,00000 | 0,00580 | 0,00460 | 0,00028 | 0,04 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Печенье 25 гр | 152,66667 | 0,00260 | 0,00130 | 0,01920 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 348,93667 | 0,00599 | 0,00201 | 0,06143 | 0,365 |
| | | | | | |
| Всего: | 1507,99567 | 39,72333 | 46,85333 | 219,77000 | 1,649 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 18 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | |
| Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г | 191,76000 | 0,00435 | 0,00479 | 0,02788 | 0,2 |
| Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр | 215,09333 | 0,00526 | 0,00755 | 0,02136 | 0,054 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 456,12333 | 0,00961 | 0,01234 | 0,06104 | 0,454 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр. | 69,73000 | 0,00083 | 0,00445 | 0,00634 | 0,06 |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной . | 175,32333 | 0,00205 | 0,00739 | 0,01414 | 0,2 |
| Рагу из отварного мяса говядины 200 гр. | 503,93333 | 0,01799 | 0,02482 | 0,01829 | 0,2 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Итого: | 895,94667 | 0,02400 | 0,03717 | 0,07257 | 0,7 |
| Полдник | | | | | |
| Кукуруза консервированная.. | 45,73333 | 0,00071 | 0,00013 | 0,00560 | 0,03 |
| Яблоко 100гр | 54,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Суфле из рыбы 80 гр | 237,36667 | 0,01336 | 0,00755 | 0,00295 | 0,08 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 479,37000 | 0,01746 | 0,00840 | 0,05078 | 0,45 |
| Всего: | 1591,99800 | 51,56667 | 58,00667 | 194,49333 | 1,704 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 19 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|---|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 252,06667 | 0,00590 | 0,00542 | 0,04095 | 0,15 |
| Батон с маслом | 131,40000 | 0,00311 | 0,00533 | 0,02136 | 0,045 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 432,73667 | 0,00900 | 0,01075 | 0,07411 | 0,395 |
| | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Салат из припущенной моркови и яблок с растительным | 86,41667 | 0,00068 | 0,00409 | 0,00773 | 0,06 |
| Щи из свежей капусты со сметаной 200гр | 82,41333 | 0,00150 | 0,00276 | 0,00755 | 0,2 |
| Мясо кур отварное в соусе 100 гр | 302,92667 | 0,01214 | 0,01338 | 0,00257 | 0,1 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 296,37000 | 0,00587 | 0,00662 | 0,03639 | 0,15 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Итого: | 915,08667 | 0,02332 | 0,02735 | 0,08804 | 0,75 |
| | | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Суфле из рыбы 80 гр | 260,19333 | 0,00951 | 0,01218 | 0,00300 | 0,08 |
| Напиток из шиповника | 100,21333 | 0,00032 | 0,00000 | 0,01817 | 0,2 |
| Печенье 25 гр | 152,66667 | 0,00260 | 0,00130 | 0,01920 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 605,47333 | 0,01547 | 0,01384 | 0,06041 | 0,345 |
| | | | | | |
| Всего: | 1648,78333 | 48,29000 | 52,04333 | 232,66333 | 1,59 |

Утверждаю

Меню-раскладка на 20 день

| Блюдо | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы | Выход блюда |
|--|----------------------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Итого: | 46,00000 | 0,00050 | 0,00010 | 0,01010 | 0,1 |
| Завтрак | | | | | |
| Яйцо вареное. | 150,00000 | 0,00580 | 0,00460 | 0,00028 | 0,04 |
| Батон с маслом | 131,40000 | 0,00311 | 0,00533 | 0,02136 | 0,045 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Итого: | 180,67000 | 0,00311 | 0,00533 | 0,03317 | 0,245 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр. | 69,73000 | 0,00083 | 0,00445 | 0,00634 | 0,06 |
| Уха рыбацкая | 175,73667 | 0,00794 | 0,00280 | 0,00863 | 0,25 |
| Жаркое по-домашнему. | 481,67000 | 0,01625 | 0,01706 | 0,02827 | 0,23 |
| Компот из сухофруктов. | 74,56000 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 0,2 |
| Хлеб ржаной 40 гр | 72,40000 | 0,00264 | 0,00048 | 0,01672 | 0,04 |
| Итого: | 874,09667 | 0,02816 | 0,02481 | 0,07703 | 0,78 |
| Полдник | | | | | |
| Яблоко 100гр | 54,60000 | 0,00035 | 0,00035 | 0,01038 | 0,1 |
| Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 2 | 174,23000 | 0,00402 | 0,00644 | 0,02633 | 0,2 |
| Чай с сахаром .. | 49,27000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,01181 | 0,2 |
| Печенье 25 гр | 152,66667 | 0,00260 | 0,00130 | 0,01920 | 0,025 |
| Хлеб пшеничный 40 гр | 92,40000 | 0,00304 | 0,00036 | 0,02004 | 0,04 |
| Итого: | 523,16667 | 0,01001 | 0,00845 | 0,08776 | 0,565 |
| Всего: | 1385,79900 | 43,11100 | 42,00000 | 212,03100 | 1,69 |