

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128254

Владелец Нигаматова Зульфия Ильдаровна

Действителен с 19.02.2025 по 19.02.2026