



Заведующий

Приказ от

10.08.2022

Утверждаю:

Н.А. Ударцева

№

10-од

**Утвержденное примерное
20-ти дневное меню
на осенне-зимний период по
МАДОУ - детский сад №233**

МЕНЮ 1 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,54	6,68	21,90	179,00	150	3,40	5,01	16,43	134,25
7.12/10 7.033	Чай сладкий с молоком	200	1,32	1,42	11,22	66,90	150	3,50	3,75	12,96	40,50
7.035/4 7.261	Батон с маслом	48	3,12	7,80	21,38	153,84	34	6,85	12,35	47,12	295,35
	Итого за прием	448,00	8,98	15,90	54,50	399,74	334,00	13,75	21,11	76,51	470,10
	10.00										
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
4.33/1	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука	60	0,90	5,14	7,41	87,16	45	0,68	3,86	5,56	65,37
7.н086-4 7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	200	4,00	2,88	15,80	110,68	150	3,08	2,70	11,92	89,19
4.14/8	Биточки (котлеты из мяса говядины)	80	11,37	11,45	5,50	188,44	60	8,53	8,59	4,13	141,33
7.10/3/3 7.10/3.2	Морковь тушеная	130	1,80	5,98	13,62	118,04	100	1,39	4,60	10,48	90,80
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	12,72	53,06	150	0,00	0,00	9,54	39,80
7.003 7.003-2	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки.	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Итого за прием	720,00	21,37	26,05	75,95	647,88	545,00	16,32	20,23	58,35	498,89
	Уплотненный полдник										
4.79/3	Снежок	200	5,20	6,40	21,80	166,00	150	3,90	4,80	23,55	124,50
7.18/5/2 7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью	150	14,30	21,29	24,44	382,38	120	11,78	17,03	19,55	305,90
7.004 7.185	Сгущенное молоко/повидло	20	1,47	1,74	11,47	65,54	15	1,11	1,31	8,60	49,15
7.052 7.062	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,00	0,31	21,79	104,29	30	2,25	0,27	15,03	69,30
7.208 7.308/6	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	10	1,04	0,52	7,68	45,80
	Итого за прием	430,00	26,05	30,78	94,86	809,81	325,00	20,08	23,93	74,41	594,65
	Итого за день	1698,00	56,90	72,83	235,41	1903,43	1304,00	50,65	65,37	219,37	1609,64

МЕНЮ 2 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью	170	19,45	3,35	13,55	203,87	140	16,02	5,01	16,43	134,25
7.020	Соус молочный	20	0,47	1,00	1,38	18,12	20	0,47	1,00	1,38	18,12
7.285	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	150	2,31	2,34	11,84	93,21
7.357/4 7.42	Батон с маслом сыром	66	6,63	9,29	26,70	199,62	45	4,59	8,17	16,04	145,80
	Итого за прием	456,00	29,63	16,76	57,41	532,55	355,00	23,39	16,52	45,69	391,38
	10.00										
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
4.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	3,71	7,14	58,11	30	0,41	2,23	3,17	34,87
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,94	3,00	14,00	95,80	150	1,46	2,25	10,50	71,85
7.070	Жаркое по-домашнему с мясом	230	17,53	18,58	21,44	351,85	180	13,72	14,54	16,78	275,36
7.10/3/3 7.10/3.2	Морковь тушеная	130	1,80	5,98	13,62	118,04	100	1,39	4,60	10,48	90,80
4.6/10 7.15/15/3 7.15/15/4	Компот из сухофруктов/напиток из брусники	200	0,00	0,00	13,62	56,86	150	0,00	0,00	10,21	42,65
7.003 7.003-2	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки.	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Итого за прием	860,00	25,26	31,87	90,72	771,16	650,00	19,62	24,10	67,86	587,93
	Уплотненный полдник										
4.79	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	150	4,20	4,80	7,05	87,00
4.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,88	6,58	26,86	207,00	150	4,41	4,93	20,15	155,61
7.052 7.062	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,00	0,31	21,79	104,29	30	2,25	0,27	15,03	69,30
7.085 7.150	Пирожки печеные с сухофруктами	80	5,26	3,91	32,43	188,00	60	4,38	3,26	27,02	156,66
	Итого за прием	520,00	19,74	17,20	90,48	615,29	390,00	15,24	13,26	69,25	468,57
	Итого за день	1936,00	75,13	65,93	248,71	1965,00	1495,00	58,75	53,98	192,90	1493,88

МЕНЮ 3 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.166	Суфле творожное	150	20,75	21,57	22,70	399,21	120	14,80	17,26	18,16	319,37
7.185	Повидло/соус молочный	20	0,08	1,74	13,31	50,40	15	0,06	0,00	9,98	37,80
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	116,12	150	2,10	2,12	12,89	87,09
7.035/4 7.261	Батон с маслом	48	3,12	7,80	21,38	153,84	34	6,85	12,35	47,12	295,35
	Итого за прием	418,00	26,75	33,93	74,57	719,57	319,00	23,81	31,73	88,15	739,61
	10.00										
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
4.30/1 7.057	Салат из отварного картофеля, моркови с реп. луком, сол огурцом с раст маслом / салат из моркови с растительным маслом	50	0,90	5,14	7,41	87,16	30	0,68	3,86	5,56	65,37
7.н071	Суп - пюре картофельный с мясом со сметаной	200	2,56	2,86	21,60	105,88	150	1,92	2,15	11,91	79,41
4.14/8	Биточки мясные	80	11,37	11,45	5,50	188,44	60	8,53	8,59	4,13	141,33
7.н76с	Тушеная капуста	150	2,93	4,82	1394,00	108,77	120	2,34	3,85	11,15	87,01
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,62	56,86	150	0,00	0,00	10,21	42,65
7.003 7.003-2	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки.	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Итого за прием	730,00	21,06	24,87	1463,03	637,61	550,00	16,11	18,93	59,68	488,17
	Уплотненный полдник										
7.270/1/9	Биойогурт	200	6,00	6,00	38,00	205,40	150	4,50	4,50	28,50	152,55
4.4/4	Каша кукурузная со сливочным маслом	200	4,58	6,32	22,20	178,60	150	3,44	4,74	16,65	133,95
7.052 7.062	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витамино-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,00	0,31	21,79	104,29	30	2,25	0,27	15,03	69,30
7.208 7.308/6 7.201-9	Печенье / пряник	20	2,08	1,04	15,36	91,60	10	1,04	0,52	7,68	45,80
	Итого за прием	460,00	15,66	13,67	97,35	579,89	340,00	11,23	10,03	67,86	401,60
	Итого за день	1708,00	63,97	72,57	1645,05	1983,07	1309,00	51,65	60,79	225,79	1675,38

МЕНЮ 4 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.н117	Рыба запеченная с картофелем по русски	200	20,08	9,02	32,66	348,20	150	15,60	6,76	24,49	261,15
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	116,12	150	2,10	2,12	12,89	87,09
7.357/4 7.42	Батон с маслом сыром	66	6,63	9,29	26,70	199,62	45	4,59	8,17	16,04	145,80
	Итого за прием	466,00	29,51	21,13	76,54	663,94	345,00	22,29	17,05	53,42	494,04
	10.00										
7.031 7.346	Сок / Фрукт	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
7.7.4/1/3 7.4/1	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,03	4,09	8,18	69,57	30	0,52	2,05	4,10	34,79
7.47с	Суп-лапша с мясом	200	5,30	2,36	11,04	91,84	150	3,98	1,77	8,28	68,88
7.н114/1	Котлета из мяса куры	80	15,32	4,05	4,33	124,73	60	11,49	3,04	3,25	93,55
7.16/3/3 7.16/3/2	Свекла тушенная в сметанном соусе	130	2,18	3,16	15,18	93,50	100	1,68	2,43	11,68	71,92
.4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,62	56,86	150	0,00	0,00	10,21	42,65
7.003 7.003-2	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки.	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Итого за прием	720,00	27,13	14,26	73,25	526,99	530,00	20,31	9,77	54,24	384,19
	Уплотненный полдник										
.4.79	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	150	4,20	4,80	7,05	87,00
.4.11/4	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	5,88	6,58	26,10	207,48	150	4,41	4,94	19,58	155,61
7.052 7.062	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,00	0,31	21,79	104,29	30	2,25	0,27	15,03	69,30
7.277 7.221	Вафли	30	0,96	0,84	24,27	105,00	10	0,32	0,28	8,09	35,00
	Итого за прием	470,00	15,44	14,13	81,56	532,77	340,00	11,18	10,29	49,75	346,91
	Итого за день	1756,00	72,58	49,62	241,45	1769,70	1315,00	54,28	37,21	167,51	1271,14

МЕНЮ 5 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.н038	Омлет паровой	80	6,28	8,75	2,01	124,59	60	4,71	6,56	1,51	93,44
7.10/3/3	Тушеная морковь	130	1,81	5,99	13,61	118,04	100	1,39	4,61	10,47	90,80
7.10/3/2											
7.285	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	150	2,31	2,34	11,84	93,21
7.357/4	Батон с маслом сыром	66	6,63	9,29	26,70	199,62	45	4,59	8,17	16,04	145,80
7.42											
	Итого за прием	476,00	17,80	27,16	58,10	553,19	355,00	13,00	21,68	39,86	423,25
	10.00										
7.031	Сок / Фрукт	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
7.346											
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
7.097/1	Салат из помидоров / Салат из капусты с морковью	60	0,77	2,53	3,32	36,84	45	0,57	1,90	2,49	27,63
7.001/1											
7.001	Салат из помидоров / Салат из капусты с морковью	60	0,77	2,53	3,32	36,84	45	0,57	1,90	2,49	27,63
7.н054-1	Борщ с капустой со сметаной	200	1,98	3,68	11,34	86,84	150	1,49	2,76	8,51	65,13
7.5/5/3	Плов из отварного мяса говядины	200	15,06	15,94	30,80	348,28	150	11,30	11,96	23,10	261,21
7.5/8/1											
.4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,62	56,86	150	0,00	0,00	10,21	42,65
7.003	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки.	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
7.003-2											
	Итого за прием	710,00	21,11	22,75	79,98	619,32	535,00	15,99	17,10	61,03	469,02
	Уплотненный полдник										
7.403/12	Биокефир	200	5,60	6,40	8,00	112,00	150	4,20	4,80	6,00	84,00
7.н047	Пюре розовое	200	3,72	5,16	24,54	167,90	150	2,79	3,87	18,41	125,93
7.052	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,00	0,31	21,79	104,29	30	2,25	0,27	15,03	69,30
7.062											
7.085	пирожок с яблоком / Ватрушка с курагой / Ватрушка с повидлом	80	5,26	3,91	32,43	188,00	60	4,38	3,26	27,02	156,66
7.265/1											
7.150/4	пирожок с яблоком / Ватрушка с курагой / Ватрушка с повидлом	80	5,26	3,91	32,43	188,00	60	4,38	3,26	27,02	156,66
	Итого за прием	520,00	17,58	15,78	86,76	572,19	390,00	13,62	12,20	66,46	435,89
	Итого за день	1806,00	56,99	65,79	234,94	1790,70	1380,00	43,11	51,08	177,44	1374,16

МЕНЮ 6 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.н123с2	Каша из овсянных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	5,24	7,80	22,90	186,66	150	3,93	5,85	17,18	140,00
7.118	Чай с молоком	200	2,62	2,82	13,34	96,76	150	1,97	2,12	10,01	72,57
7.035											
7.261	Батон с маслом	45	3,12	5,32	21,37	131,38	34	2,36	4,02	16,14	99,27
	Итого за прием	445,00	10,98	15,94	57,61	414,80	334,00	8,25	11,99	43,32	311,83
	10.00										
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
7.19/1/3	Салат из морской капусты, моркови с яйцом и раст. маслом	50	1,12	7,60	3,46	84,70	30	0,67	4,56	2,08	50,82
7.19/1											
7.274	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	1,54	3,50	11,34	87,62	150	1,16	2,63	8,51	65,72
7.н191	Тефтели из говядины	80	12,17	11,17	5,61	189,15	60	9,13	8,38	4,21	141,86
7.36/3/3											
7.36/3/2	Гарнир овощной сборный	130	3,77	4,10	17,39	129,01	100	2,90	3,15	13,38	99,24
7.110	Компот из кураги	200	0,50	0,00	18,72	76,46	150	0,38	0,00	14,04	57,35
7.003	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки.	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
7.003-2											
	Итого за прием	710,00	22,40	26,96	77,42	657,44	530,00	16,87	19,19	58,93	487,38
	Уплотненный полдник										
7.082											
7.356	Снежок	200	5,20	6,40	21,80	166,00	150	3,90	4,80	16,35	124,50
7.18/5/2											
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью	150	14,75	20,28	24,44	372,27	120	11,80	16,22	19,55	297,82
7.185	Сгущенное молоко/повидло	20	0,08	0,00	13,31	50,40	15	0,06	0,00	9,98	37,80
7.052	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
7.062											
7.005											
7.308	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,40	15	1,56	0,78	11,52	68,70
	Итого за прием	440,00	26,19	28,60	102,63	818,47	330,00	19,60	22,07	72,43	598,12
	Итого за день	1695,00	60,06	71,61	247,75	1936,72	1294,00	45,22	53,35	184,78	1443,33

МЕНЮ 7 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.9/7/3 7.6/7/4	Биточки рыбные / Рыба порционная запеченная в молочном соусе	80	15,74	3,90	3,19	152,91	50	6,77	0,96	3,87	67,03
7.н205	Каша перловая 100 гр.	100	3,05	3,69	23,25	145,34	100	3,05	3,69	23,25	145,34
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,88	114,88	150	2,10	2,12	12,66	86,16
7.4/13/1	Батон с маслом сыром	53	5,02	8,12	21,37	164,79	40	3,79	6,13	16,13	124,37
	Итого за прием	433,00	26,61	18,53	64,69	577,92	340,00	15,71	12,89	55,91	422,90
	10.00										
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
4.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	3,71	5,28	58,14	30	0,41	2,23	3,17	34,88
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,36	2,76	7,16	60,28	150	1,02	2,07	5,37	45,21
7.6/9/3 7.6/9/2	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом курицы с овощами	180	12,64	9,74	28,78	272,25	150	10,53	8,12	23,99	226,88
7.020	Соус молочный	25	0,59	1,25	1,73	22,83	20	0,47	1,00	1,38	18,26
7.15/15	Напиток из клюквы	200	0,14	0,00	15,12	64,66	150	0,11	0,00	11,34	48,50
7.003 7.003-2	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки.	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Итого за прием	705,00	18,72	18,06	78,97	568,66	540,00	15,18	13,89	61,97	446,13
	Уплотненный полдник										
7.381 7.386	Молоко	200	5,26	5,62	8,54	115,82	150	3,95	4,22	6,41	86,87
7.091	Каша из пшена и риса молочная (Дружба)	200	4,62	7,02	21,84	184,62	150	3,47	5,27	16,38	138,47
7.052 7.062	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
4.8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,33	3,83	33,77	207,44	50	4,44	3,19	28,14	172,87
	Итого за прием	500,00	18,25	16,83	84,19	600,28	380,00	14,13	12,94	65,96	467,50
	Итого за день	1738,00	64,08	53,52	237,95	1792,86	1360,00	45,52	39,82	193,93	1382,53

МЕНЮ 8 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.11/5/2	Запеканка из творога с изюмом	150	19,17	23,93	25,02	433,85	150	19	24	25	434
7.004											
7.351	Сгущенное молоко	20	1,48	1,75	11,47	65,54	15	1,11	1,31	8,60	49,15
7.285	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	111,94	150	2,31	2,34	11,84	83,96
7.035											
7.261	Батон с маслом	45	3,12	5,32	21,37	131,38	34	2,36	4,02	16,14	99,27
	Итого за прием	415,00	26,85	34,11	73,63	742,70	349,00	24,95	31,60	61,60	666,22
	10.00										
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
4.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови с реп. луком, с раст маслом / салат избелокачанной капусты с растительным маслом	60	0,95	3,66	7,78	72,24	45	0,71	2,75	5,84	54,18
7.055											
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200	1,82	4,50	11,54	96,86	150	1,37	3,38	8,66	72,65
7.30/8											
7.30/8/3	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	13,86	17,60	14,18	291,44	130	9,01	11,44	9,22	189,44
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	12,72	53,06	150	0,00	0,00	9,54	39,80
7.003	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки.	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
7.003-2											
	Итого за прием	710,00	19,93	26,36	67,12	604,10	515,00	13,73	18,04	49,97	428,46
	Уплотненный полдник										
7.270/1/5											
7.270/1/9	Биойогурт	200	6,00	6,00	38,00	205,40	150	4,50	4,50	28,50	152,55
7.н124с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	4,82	7,04	20,56	180,16	150	3,62	5,28	15,42	135,12
7.052	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
7.062											
7.201-9											
7.005											
7.308	Пряник / Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,40	15	1,56	0,78	11,52	68,70
	Итого за прием	470,00	16,98	14,96	101,64	615,36	345,00	11,96	10,83	70,47	425,67
	Итого за день	1695,00	64,26	75,53	252,49	2008,16	1309,00	51,13	60,57	192,14	1566,34

МЕНЮ 9 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.355	Биточки из рыбы	80	15,07	6,13	7,20	156,16	60	11,30	4,60	5,40	117,12
7.63с-1/4	Картофель отварной										
7.63с-1/1		130	2,50	3,30	21,65	134,21	110	2,11	2,79	18,32	113,56
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,88	114,88	150	2,10	2,12	12,66	86,16
7.4/13/1	Батон с маслом сыром	53	5,02	8,12	21,37	164,79	40	3,79	6,13	16,13	124,37
	Итого за прием	463,00	25,39	20,37	67,09	570,04	360,00	19,30	15,63	52,50	441,21
	10.00										
7.031	Сок / Фрукт										
7.346		100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой / Салат из огурцов с растительным маслом / Зеленый горошек										
7.065											
7.017		60	1,18	3,13	8,05	61,55	30	0,59	1,57	4,03	30,77
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,36	2,76	7,16	60,28	150	1,02	2,07	5,37	45,21
7.2/9/4	Мясо кур отварное в соусе	80	18,02	4,10	2,78	130,42	60	13,52	3,08	2,08	97,81
7.н151-8	Макаронные изделия отварные										
7.н151-1		130	5,10	3,03	35,46	201,14	100	3,92	4,94	4,94	4,94
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	12,72	53,06	150	0,00	0,00	9,54	39,80
7.003	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки.										
7.003-2		50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Итого за прием	720,00	28,96	13,63	87,07	596,94	530,00	21,69	12,13	42,68	290,93
	Уплотненный полдник										
7.381	Молоко										
7.386		200	5,26	5,62	8,54	115,82	150	3,95	4,22	6,41	86,87
7.н080	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	5,96	7,34	24,40	193,02	150	4,47	5,51	18,30	144,77
7.052	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"										
7.062		40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
7.277	Вафли										
7.221/2		30	0,96	0,84	24,27	105,00	15	0,48	0,42	12,14	52,50
	Итого за прием	470,00	15,22	14,16	77,25	506,24	345,00	11,18	10,41	51,87	353,43
	Итого за день	1753,00	70,07	48,25	241,52	1719,22	1335,00	52,67	38,28	157,15	1131,57

МЕНЮ 10 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.н038	Омлет натуральный	80	6,28	8,75	2,01	124,59	60	4,71	6,56	1,51	93,44
7.10/3/3	Тушеная морковь	130	1,81	5,99	13,61	118,04	100	1,39	4,61	10,47	90,80
7.10/3/2		200	2,80	2,82	16,88	114,88	150	2,10	2,12	12,66	86,16
7.067	Кофейный напиток с молоком	53	5,02	8,12	21,37	164,79	40	3,79	6,13	16,13	124,37
7.4/13/1	Батон с маслом сыром	463,00	15,91	25,68	53,87	522,30	350,00	11,99	19,42	40,76	394,77
	Итого за прием										
	10.00										
7.031	Сок / Фрукт	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
7.346		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием										
	Обед										
7.289/1	Салат из моркови и яблок с раст. Маслом / Салат овощной с зел. горошком / Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,56	3,13	7,95	56,69	45	0,42	2,35	5,96	42,52
7.289		200	4,70	6,42	13,96	137,72	150	3,53	4,82	10,47	103,29
7.013		70	20,31	20,93	4,52	319,69	50	14,51	14,95	3,23	228,35
7.130/1		130	2,57	3,41	19,05	124,75	100	1,98	2,88	16,12	105,56
7.102	Свекольник со сметаной	200	0,00	0,00	12,72	53,06	150	0,00	0,00	9,54	39,80
7.12/8	Гуляш из мяса говядины	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
7.11/8/2		710,00	31,45	34,49	79,10	782,41	535,00	23,07	25,48	62,04	591,91
7.64с/3	Картофельное пюре	130	2,57	3,41	19,05	124,75	100	1,98	2,88	16,12	105,56
7.64с/1		200	0,00	0,00	12,72	53,06	150	0,00	0,00	9,54	39,80
7.115/1	Компот из сухофруктов	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
7.003	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки.	40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
7.003-2		710,00	31,45	34,49	79,10	782,41	535,00	23,07	25,48	62,04	591,91
	Итого за прием										
	Уплотненный полдник										
7.403/7	Биокефир	200	5,60	6,40	8,00	112,00	150	4,20	4,80	6,00	84,00
7.403/12		200	4,34	7,00	21,72	178,34	150	3,26	5,25	16,29	133,76
7.н162	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	80	6,40	4,34	47,42	267,59	60	4,80	3,26	35,57	200,69
7.052	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
7.062		710,00	31,45	34,49	79,10	782,41	535,00	23,07	25,48	62,04	591,91
7.265	Ватрушка с курагой	80	6,40	4,34	47,42	267,59	60	4,80	3,26	35,57	200,69
7.265/1		520,00	19,38	18,10	97,18	650,33	390,00	14,54	13,58	72,89	487,75
	Итого за прием										
	Итого за день	1793,00	67,23	78,38	240,25	2001,04	1375,00	50,10	58,57	185,79	1520,43

МЕНЮ 1 1день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.н119с	каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	0,51	0,70	2,17	18,27	150	3,86	5,27	16,28	137,06
7.118	Чай с молоком	200	2,62	2,82	13,34	96,76	150	1,97	2,12	10,01	72,57
7.035											
7.261	Батон с маслом	45	3,12	5,32	21,37	131,38	34	2,36	4,02	16,14	99,27
	Итого за прием	445,00	6,25	8,85	36,88	246,42	334,00	8,18	11,40	42,42	308,89
	10.00										
7.031											
7.346	Сок / Фрукт	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
4.33/1	Салат из отварного картофеля с морской капустой / Салат										
7.32/1/5	из отварного картофеля, с зеленым горошком и раст. маслами и репчатого лука	60	0,90	5,14	7,41	87,16	45	0,68	3,86	5,56	65,37
7.25/2/3											
7.25/2	Суп - пюре из картофеля	200	2,42	2,82	12,90	92,30	150	1,82	2,12	9,68	69,23
7.061/4											
7.061/3	Бигус с мясом	200	10,16	9,66	14,54	189,66	150	7,62	7,25	10,91	142,25
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	12,72	53,06	150	0,00	0,00	9,54	39,80
7.003	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной										
7.003-2	хлебопекарной муки.	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Итого за прием	710,00	16,78	18,22	68,47	512,68	535,00	12,75	13,70	52,40	389,04
	Уплотненный полдник										
7.082											
7.356	Снежок	200	5,20	6,40	21,80	166,00	150	3,90	4,80	16,35	124,50
7.18/5/2											
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью	150	14,73	21,29	24,44	382,38	120	11,78	17,03	19,55	305,90
7.004											
7.351	Сгущенное молоко	20	1,48	1,75	11,47	65,54	15	1,11	1,31	8,60	49,15
7.052	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки										
7.062	высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
7.005											
7.308	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,40	15	1,56	0,78	11,52	68,70
	Итого за прием	440,00	27,57	31,35	100,78	843,72	330,00	20,63	24,19	71,05	617,56
	Итого за день	1695,00	51,10	58,52	216,23	1648,81	1299,00	42,06	49,39	175,97	1361,48

МЕНЮ 12 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сид					ясли				
		Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.н123с2	Каша из овсянных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	5,24	7,80	22,90	186,66	150	3,93	5,85	17,18	140,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,88	114,88	150	2,10	2,12	12,66	86,16
7.4/13/1	Батон с маслом сыром	53	5,02	8,12	21,37	164,79	40	3,79	6,13	16,13	124,37
	Итого за прием	453,00	13,06	18,74	61,15	466,33	340,00	9,82	14,09	45,96	350,52
	10.00										
7.031 7.346	Сок / Фрукт	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
7.29/1/3 7.29/1/1 7.055	Салат из отварного картофеля, морк., свеклы, с реп. луком, сол. огурцом / салат из капусты	60	2,31	3,47	10,24	87,83	40	1,54	2,31	6,83	58,55
7.30/2 7.30/2/3	Уха рыбацкая	200	6,84	2,32	11,02	110,14	150	5,13	1,74	8,27	82,61
7.44/3/3 7.44/3/2	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	9,90	9,86	61,34	361,20	100	4,95	4,93	30,67	180,60
7.190	Гуляш из курицы	80	7,22	7,74	2,38	119,65	60	5,42	5,81	1,79	89,74
7.138 7.15/15	Компот из кураги и изюма / напиток из клюквы	200	0,32	0,00	19,00	77,86	150	0,24	0,00	14,25	58,40
7.052 7.062	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
	Итого за прием	710,00	29,63	23,75	124,03	849,08	530,00	19,56	15,06	76,83	539,19
	Уплотненный полдник										
7.381 7.386	Молоко	200	5,26	5,62	8,54	115,82	150	3,95	4,22	6,41	86,87
7.38/3/1 7.38/3/2	Запеканка морковная	180	4,45	6,68	35,86	199,98	130	3,21	4,82	25,90	144,43
7.020	Соус молочный	25	0,59	1,25	1,73	22,83	20	0,47	1,00	1,38	18,26
7.052 7.062	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
7.148	Шанежка с картофелем	90	5,68	7,93	31,21	239,19	60	3,79	5,29	20,81	159,46
	Итого за прием	535,00	19,02	21,84	97,38	670,22	390,00	13,69	15,59	69,52	478,32
	Итого за день	1798,00	62,21	64,43	292,65	2031,63	1360,00	43,57	44,85	202,42	1414,03

МЕНЮ 13 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.166	Суфле творожное	150	20,75	21,57	22,70	399,21	120	14,80	17,26	18,16	319,37
7.185	Повидло / соус молочный	20	0,08	0,00	13,31	50,40	15	0,06	0,00	9,98	37,80
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,88	114,88	150	2,10	2,12	12,66	86,16
7.035											
7.261	Батон с маслом	45	3,12	5,32	21,37	131,38	34	2,36	4,02	16,14	99,27
	Итого за прием	415,00	26,75	29,71	74,26	695,87	319,00	19,32	23,40	56,94	542,60
	10.00										
7.031											
7.346	Сок / Фрукт	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
7.057/2											
7.057/1											
7.288/3											
7.097/1	Салат из моркови с раст. маслом / Салат из помидоров	60	0,76	3,12	3,28	42,04	30	0,38	1,56	1,64	21,02
7.н086-4											
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	200	4,10	3,60	15,90	118,84	150	3,08	2,70	11,93	89,13
7.163	Котлета из говядины	80	13,62	12,50	4,14	202,54	60	10,21	9,37	3,10	151,90
7.64-1/2											
7.153	Картофельное пюре	120	2,52	4,12	15,90	119,05	100	2,10	3,43	13,25	99,21
7.110	Компот из кураги	200	0,50	0,00	18,72	76,46	150	0,38	0,00	14,04	57,35
7.052	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
7.062											
	Итого за прием	700,00	24,54	23,69	77,98	651,32	520,00	18,42	17,33	58,99	487,91
	Уплотненный полдник										
7.270/1/5											
7.270/1/9	Биоюгurt	200	6,00	6,00	38,00	205,40	150	4,50	4,50	28,50	152,55
7.н162	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200	4,34	7,00	21,72	178,34	150	3,26	5,25	16,29	133,76
7.052	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
7.062											
7.201-9											
7.005											
7.308	Пряник / Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,40	15	1,56	0,78	11,52	68,70

МЕНЮ 14 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сэд					ясли				
		Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.14/7/4	Суфле из рыбы	80	11,02	9,06	2,22	149,02	60	8,27	6,79	1,66	111,77
4.72	Овощи в молочном соусе	100	1,51	4,48	7,21	78,87	80	1,21	3,58	5,77	63,10
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,88	114,88	150	2,10	2,12	12,66	86,16
7.4/13/1	Батон с маслом сыром	53	5,02	8,12	21,37	164,79	40	3,79	6,13	16,13	124,37
	Итого за прием	433,00	20,35	24,48	47,68	507,56	330,00	15,36	18,62	36,22	385,39
	10.00										
7.031	Сок / Фрукт	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
7.346											
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
7.065	Салат из отварного картофеля, моркови соленого огурца / Салат из огурцов с растит. маслом	60	0,51	2,08	2,50	28,41	30	0,26	1,04	1,25	14,21
7.097/1											
4.30/1											
7.47с/6	Суп-лапша с мясом кури со сметаной	200	7,44	3,92	11,20	117,68	150	5,58	2,94	8,40	88,26
7.н019	Биточки из кури	80	11,77	12,01	6,90	20,08	60	8,83	9,01	5,18	15,06
7.16/3/3	Свекла тушенная в сметанном соусе	130	2,18	3,16	15,18	93,50	100	1,68	2,43	11,68	71,92
7.16/3/2											
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	12,72	53,06	150	0,00	0,00	9,54	39,80
7.052	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витамином-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
7.062											
	Итого за прием	710,00	24,94	21,53	68,55	405,13	520,00	18,62	15,69	51,08	298,54
	Уплотненный полдник										
7.381	Молоко	200	5,26	5,62	8,54	115,82	150	3,95	4,22	6,41	86,87
7.386											
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,54	4,54	6,68	21,90	150	3,41	5,01	16,43	134,25
7.052	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витамином-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
7.062											
7.277	Вафли	30	0,96	0,84	24,27	105,00	15	0,48	0,42	12,14	52,50
7.221/2											
	Итого за прием	470,00	13,80	11,36	59,53	335,12	345,00	10,11	9,92	50,00	342,92
	Итого за день	1713,00	59,60	57,46	185,86	1293,81	1295,00	44,60	44,32	147,39	1072,85

МЕНЮ 15 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.н038	Омлет натуральный	80	6,28	8,75	2,01	124,59	60	4,71	6,56	1,51	93,44
7.10/3/3 7.10/3/2	Тушеная морковь	130	1,81	5,99	13,61	118,04	100	1,39	4,61	10,47	90,80
7.285	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	111,94	150	2,31	2,34	11,84	83,96
7.4/13/1	Батон с маслом сыром	53	5,02	8,12	21,37	164,79	40	3,79	6,13	16,13	124,37
	Итого за прием	463,00	16,19	25,98	52,77	519,36	350,00	12,20	19,64	39,94	392,57
	10.00										
7.031 7.346	Сок / Фрукт	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
7.065 7.425/1 7.375/1 7/375/2	Салат из огурцов с раст. маслом / Салат из белокач. капусты и консерв. Кукур. / Кукуруза конс.	60	1,18	3,13	8,05	61,55	45	0,89	2,35	6,04	46,16
7.102	Свекольник с мясом	200	4,70	6,42	13,96	137,72	150	3,53	4,82	10,47	103,29
7.н152	Азу	230	24,82	23,41	23,32	440,36	180	19,42	18,32	18,25	344,63
7.078	Компот из изюма	200	4,70	6,42	13,96	137,72	150	3,53	4,82	10,47	103,29
7.052 7.062	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
	Итого за прием	730,00	38,44	39,75	79,33	869,75	555,00	29,64	30,57	60,26	666,67
	Уплотненный полдник										
7.403/12	Биокефир	200	5,60	6,40	8,00	112,00	150	4,20	4,80	6,00	84,00
7.5/4/4	Каша манная	200	6,82	8,62	28,30	235,30	150	5,12	6,47	21,23	176,48
7.052 7.062	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,04	0,36	20,04	92,40	30	2,28	0,27	15,03	69,30
7.181-2	Пирожок с капустой	80	5,26	3,91	32,43	188,00	60	4,38	3,26	27,02	156,66
	Итого за прием	520,00	20,72	19,29	88,77	627,70	390,00	15,98	14,80	69,28	486,44
	Итого за день	1813,00	75,85	85,12	230,97	2062,81	1395,00	58,31	65,11	179,58	1591,67

МЕНЮ 16 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	саше					ясли				
		Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.19/5/4	Суфле творожное в фруктовом соусе	170	18,67	28,24	14,69	434,62	135	14,82	22,42	11,66	345,14
7.185	Повидло	20	0,08	1,74	13,31	50,40	15	0,06	0,00	9,98	37,80
7.12/10	Чай сладкий с молоком	200	1,32	1,42	11,22	66,90	150	3,50	3,75	12,96	40,50
7.033											
7.035/4	Батон с маслом	48	3,12	7,80	21,38	153,84	34	6,85	12,35	47,12	295,35
7.261											
	Итого за прием	438,00	23,19	39,20	60,60	705,76	334,00	25,23	38,52	81,72	718,79
	10.00										
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
7.31/1/5	Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом	60	2,31	3,47	10,24	87,83	40	1,54	2,31	6,83	58,55
7.170	Суп из овощей вегетарианский	200	1,64	4,14	9,82	87,84	150	1,23	3,11	7,37	65,88
7.н191	Тефтели из говядины	80	12,24	11,18	6,14	191,81	60	9,18	8,38	4,61	143,86
7.179	Рис припущенный с овощами	130	2,95	6,06	23,35	166,27	100	2,27	4,66	17,96	127,90
7.1/11/1	Соус молочный	30	0,32	2,05	3,68	31,67	20	0,21	1,36	2,46	21,11
7.1/11/2											
7.110	Компот из кураги	200	0,50	0,00	18,72	76,46	150	0,38	0,00	14,04	57,35
7.003	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки.	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
7.003-2											
	Итого за прием	750,00	23,26	27,49	92,86	732,38	560,00	17,45	20,30	69,98	547,05
	Уплотненный полдник										
4.79/3	Снежок	200	5,20	6,40	21,80	166,00	150	3,90	4,80	23,55	124,50
7.н047	Пюре розовое	200	3,72	5,16	24,54	167,90	150	2,79	3,87	18,41	125,93
7.004	Сгущенное молоко/повидло	20	1,47	1,74	11,47	65,54	15	1,11	1,31	8,60	49,15
7.351											
7.052	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,00	0,31	21,79	104,29	30	2,25	0,27	15,03	69,30
7.062											
7.208	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	10	1,04	0,52	7,68	45,80
7.308/6											
	Итого за прием	480,00	15,47	14,65	94,96	595,33	355,00	11,09	10,77	73,27	414,68
	Итого за день	1768,00	62,41	81,44	258,52	2079,47	1349,00	54,27	69,70	235,07	1726,51

МЕНЮ 17 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.12/7/5	Тефтели рыбные	80	7,32	2,59	6,87	98,20	60	5,49	1,94	5,15	73,65
7.18/3/2	Рагу из овощей	130	2,04	3,28	14,13	96,14	100	1,57	2,52	10,87	73,95
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	116,12	150	2,10	2,12	12,89	87,09
7.357/4 7.42	Батон с маслом сыром	66	6,63	9,29	26,70	199,62	45	4,59	8,17	16,04	145,80
	Итого за прием	476,00	18,79	17,98	64,88	510,08	355,00	13,75	14,75	44,95	380,49
	10.00										
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
4.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	3,71	7,14	58,11	30	0,41	2,23	3,17	34,87
4.7/2	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	200	1,64	4,60	8,30	83,48	150	1,23	3,45	6,23	62,61
7.053	Суфле из кур	80	11,94	14,26	3,62	212,15	60	8,96	10,70	2,72	159,11
7.63с/1	Картофель отварной	120	2,29	2,60	19,96	119,23	100	1,91	2,17	16,63	99,36
4.6/10 7.15/15/3 7.15/15/4	Компот из сухофруктов/напиток из брусники	200	0,00	0,00	13,62	56,86	150	0,00	0,00	10,21	42,65
7.003 7.003-2	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки.	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Итого за прием	700,00	19,87	25,78	73,54	620,33	530,00	15,15	19,03	55,67	471,00
	Уплотненный полдник										
4.79	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	150	4,20	4,80	7,05	87,00
7.н123с2	Каша из овсянных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	5,24	7,80	22,90	186,66	150	3,93	5,85	17,18	140,00
7.052 7.062	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,00	0,31	21,79	104,29	30	2,25	0,27	15,03	69,30
7.118р	Плюшка с маком	90	4,40	4,06	31,45	195,65	60	3,67	3,39	26,21	163,04
	Итого за прием	530,00	18,24	18,57	85,54	602,60	390,00	14,05	14,31	65,47	459,34
	Итого за день	1806,00	57,40	62,43	234,07	1779,01	1375,00	43,45	48,19	176,19	1356,83

МЕНЮ 18 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сэд					ясли				
		Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.17/5/1	Пудинг из творога	150	17,54	25,17	32,34	468,27	150	18	25	32	468
7.004	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,54	15	1,11	1,31	8,60	49,15
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	116,12	150	2,10	2,12	12,89	87,09
7.035/4											
7.261	Батон с маслом	48	3,12	7,80	21,38	153,84	34	6,85	12,35	47,12	295,35
	Итого за прием	418,00	24,93	37,53	82,37	803,77	349,00	27,60	40,95	100,95	899,86
	10.00										
7.031	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
7.10/1											
7.097	Салат из моркови с раст маслом / салат изпомидоров с										
7.097/1	растительным маслом	60	0,84	2,14	3,52	34,04	30	0,42	1,07	1,76	17,02
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,94	3,00	14,00	95,80	150	1,46	2,25	10,50	71,85
7.н250	Запеканка капустная с нговядиной	230	22,15	20,24	16,31	335,16	180	17,33	15,84	12,76	262,30
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,62	56,86	150	0,00	0,00	10,21	42,65
7.003	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной										
7.003-2	хлебопекарной муки.	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Итого за прием	740,00	28,23	25,98	68,35	612,35	550,00	21,85	19,64	51,95	466,22
	Уплотненный полдник										
7.270/1/9	Биойогурт	200	6,00	6,00	38,00	205,40	150	4,50	4,50	28,50	152,55
4.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,88	6,58	26,86	207,00	150	4,41	4,93	20,15	155,61
7.052	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки										
7.062	высшего, первого и второго сортов, обогащенный										
	витамино-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,00	0,31	21,79	104,29	30	2,25	0,27	15,03	69,30
7.208											
7.308/6											
7.201-9	Печенье / пряник	20	2,08	1,04	15,36	91,60	10	1,04	0,52	7,68	45,80
	Итого за прием	460,00	16,96	13,93	102,01	608,29	340,00	12,20	10,22	71,36	423,26
	Итого за день	1718,00	70,61	77,54	262,83	2070,41	1339,00	62,15	70,91	234,36	1835,34

МЕНЮ 19 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г.	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.6/7.4 7.6/7/2	Рыба запеченная в молочном соусе	70	13,78	3,42	2,79	133,98	60	11,81	2,93	2,39	114,84
7.64с/3 7.64с/1	Картофельное пюре	130	2,55	3,39	19,05	124,77	110	2,16	2,87	16,12	105,58
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	116,12	150	2,10	2,12	12,89	87,09
7.357/4 7.42	Батон с маслом сыром	66	6,63	9,29	26,70	199,62	45	4,59	8,17	16,04	145,80
	Итого за прием	466,00	25,75	18,92	65,72	574,49	365,00	20,65	16,09	47,44	453,31
	10.00										
7.031 7.346	Сок / Фрукт	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
7.29/1/3 7.29/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с раст. Масло и солю огурцом	60	0,85	5,38	6,56	83,90	30	0,43	2,69	3,28	41,95
7.192-1	Суп с клецками с мясом куры	200	5,82	3,20	11,38	104,96	150	4,37	2,40	8,54	78,72
7.н019	Биточки из куры	80	11,77	12,01	6,90	20,08	60	8,83	9,01	5,18	15,06
7.237	Рагу из овощей с кабачками	150	2,39	5,09	14,19	117,27	120	1,91	4,07	11,35	93,82
.4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,62	56,86	150	0,00	0,00	10,21	42,65
7.003 7.003-2	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки.	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Итого за прием	740,00	24,13	26,27	73,56	473,57	550,00	18,17	18,64	55,28	344,60
	Уплотненный полдник										
.4.79	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	150	4,20	4,80	7,05	87,00
.4.4/4	Каша кукурузная со сливочным маслом	200	4,58	6,32	22,20	178,60	150	3,44	4,74	16,65	133,95
7.052 7.062	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,00	0,31	21,79	104,29	30	2,25	0,27	15,03	69,30
7.277 7.221	Вафли	30	0,96	0,84	24,27	105,00	10	0,32	0,28	8,09	35,00
	Итого за прием	470,00	14,14	13,87	77,66	503,89	340,00	10,21	10,09	46,82	325,25
	Итого за день	1776,00	64,52	59,16	227,04	1597,95	1355,00	49,53	44,92	159,64	1169,15

МЕНЮ 20 день

№ Т.К.	Наименование изделий (блюд)	сад					ясли				
		Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак										
7.н038	Омлет натуральный	80	6,28	8,75	2,01	124,59	60	4,71	6,56	1,51	93,44
7.н205	Капуста тушеная	130	2,76	3,74	10,62	83,93	100	2,12	2,88	8,17	64,56
7.н76с/2											
7.285	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	150	2,31	2,34	11,84	93,21
7.357/4	Батон с маслом сыром	66	6,63	9,29	26,70	199,62	45	4,59	8,17	16,04	145,80
7.42											
	Итого за прием	476,00	18,75	24,91	55,11	519,08	355,00	13,73	19,95	37,56	397,01
	10.00										
7.031	Сок / Фрукт	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
7.346											
	Итого за прием	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	Обед										
7.097/1	Салат из огурцов / кукуруза конс.	60	0,77	2,53	3,32	36,84	45	0,57	1,90	2,49	27,63
7.065											
7.375/1	Суп картофельный с мясом	200	4,96	6,90	13,22	145,44	150	3,72	5,18	9,92	109,08
7.101											
7.34/8	Печень говяжья по-строгоновски / Оладьи из печени	80	14,76	9,72	3,38	176,71	70	13,15	7,72	4,83	155,03
7.12/8/2											
7.151-4	Макаронные изделия отварные	150	5,54	6,18	38,39	247,55	120	4,43	4,94	30,71	198,04
4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,62	56,86	150	0,00	0,00	10,21	42,65
7.003	Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной хлебопекарной муки.	50	3,30	0,60	20,90	90,50	40	2,64	0,48	16,72	72,40
7.003-2											
	Итого за прием	740,00	29,33	25,93	92,83	753,90	575,00	24,51	20,22	74,88	604,83
	Уплотненный полдник										
7.403/12	Биокефир	200	5,60	6,40	8,00	112,00	150	4,20	4,80	6,00	84,00
7.н027	Каша молочная из гречи и геркулеса (дружба)	200	5,82	7,46	23,78	190,54	150	4,37	5,60	17,84	142,91
7.052	Хлеб Крестьянский из пшеничной хлебопекарной муки высшего, первого и второго сортов, обогащенный витаминно-минеральным комплексом "Валетек-8"	40	3,00	0,31	21,79	104,29	30	2,25	0,27	15,03	69,30
7.062											
7.150/4	Ватрушка с повидлом	80	5,26	3,91	32,43	188,00	60	4,38	3,26	27,02	156,66
	Итого за прием	520,00	19,68	18,08	86,00	594,83	390,00	15,20	13,93	65,89	452,87
	Итого за день	1836,00	68,26	69,02	244,04	1913,81	1420,00	53,94	54,20	188,42	1500,71

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Ударцева Надежда Анатольевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023