

Примерное меню  
для детей 3-7 лет в  
МБДОУ - детском саду № 489

Утверждаю:  
Заведующий



ДЕНЬ 1

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
<b>Завтрак</b>						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке с маслом	200	23.68	7.94	3.24	208.16
7.035	Батон с масом	45	21.36	5.33	3.11	131.40
7.030	Кофейный напиток на молоке	200	17.89	2.24	2.20	111.18
		<b>457</b>	<b>69.55</b>	<b>17.16</b>	<b>11.30</b>	<b>460.54</b>
<b>10-00</b>						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0.1	1.01	0.10	0.50	46.13
		<b>100</b>	<b>1.01</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>46.13</b>
<b>Обед</b>						
056/1	Суп-лапша домашняя на курином бульене	0.2	10.04	1.46	2.03	78.87
н350	Бигус с мясом куры	230	13.96	8.11	21.66	148.81
504/2	Кисель " Витошка"	0.2	22.01	0.01	0.55	145.87
050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.51	
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	15.65	0.44	2.47	67.87
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ПОЛДНИК</b>						
075	Кефир 150г	0.15	6.14	4.19	0.04	171.36
14/5	Запеканка из творога с рисом 100г	0.1	14.27	16.55	10.99	282.63
050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	8.60	1.31	1.11	99.20
185	Повидло 20г	20	13.31		0.08	50.40
	<b>Всего</b>	<b>1765</b>	<b>207.67</b>	<b>57.47</b>	<b>60.47</b>	<b>1736.51</b>

## Меню раскладка

### ДЕНЬ 2

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
н038/5	Омлет натуральный 150г	150	3.79	15.09	11.78	220.13
189-5	Батон, сыр 40/9	40	21.32	1.20	3.08	188.00
022-3	Чай с лимоном	200	12.93	1.40	0.04	109.42
		<b>354</b>	<b>38.03</b>	<b>18.58</b>	<b>17.08</b>	<b>403.04</b>
	<b>10-00</b>					
012	Апельсин 150г	150	10.82	0.10	0.95	42.00
		100	<b>10.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>46.61</b>
	<b>Обед</b>					
288	Салат из помидор 60г	60	3.29	3.13	0.75	139.46
7.н068-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	15.58	6.16	5.95	421.19
7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	4.26	2.27	8.86	245.82
7.64с	Картофельное пюре	150	3.91	0.55	2.96	
7.500	Напиток из шиповника	200	18.17	0.00	0.32	75.16
7.002/1	Хлеб ржаной	30	16.72	0.48	2.64	144.80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1052.00	92.40
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
		<b>785</b>	<b>93.56</b>	<b>26.76</b>	<b>21.69</b>	<b>1539.47</b>
	<b>Полдник</b>					
7.023	Йогурт питьевой 150г	0.15	12.72	4.79	7.48	129.06
н123с4	Каша из овсянныиз хлопьев на молоке с маслом	180	20.79	2.51	4.84	170.74
7.308/6	Печенье 20г	0.18	9.85	7.82	1.42	126.75
7.150/4	Хлеб пшеничный 20 гр	0.07	38.42	4.24	4.60	229.65
		<b>400</b>	<b>73.96</b>	<b>15.37</b>	<b>19.69</b>	
	<b>Всего</b>	<b>1639.15</b>	<b>218.44</b>	<b>66.10</b>	<b>59.66</b>	<b>1736.51</b>

## Меню раскладка

### ДЕНЬ 3

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
<b>Завтрак</b>						
162/1	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	28.04	8.13	6.49	429.44
7.189-5	Ботон с маслом, сыр	0.057	27.98	6.98	3.16	342.72
285/1	Какао с молоком	200	16.00	3.27	3.21	225.06
		<b>457</b>	<b>72.02</b>	<b>18.38</b>	<b>12.86</b>	<b>997.22</b>
<b>10-00</b>						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	190	13.70	0.27	1.20	129.20
		190	<b>13.70</b>	<b>0.27</b>	<b>1.20</b>	<b>129.90</b>
<b>Обед</b>						
7.012,35	Салат из отварного картофеля сол.огурцом рас. Маслом 60н					
7.267	Суп крестьянский со сметаной	200	11.65	2.80	1.90	158.45
н76с	Капуста тушеная	150	27.23	5.67	4.35	347.65
7.н163	Котлета из говядины	80	17.54	18.85	18.76	602.54
7.50	Компот из яблок	20	10.02	0.18	1.52	92.00
7.197	Хлеб пшеничный 20 гр	200	14.79	0.07	0.07	124.57
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	16.72	0.48	2.64	144.80
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
		<b>785</b>	<b>67.48</b>	<b>24.31</b>	<b>24.15</b>	<b>1123.69</b>
<b>Полдник</b>						
7.363	Ряженка питьевая 150г	150	6.14	8.98	4.49	127.54
7.10/10/2	Сгущенное молоко	15	1.11	1.31	8.60	28.80
7. 140с/1	Пудинг творожный с изюмом 130г	130	4.49	0.00	8.60	125.80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	92.40
		<b>285</b>	<b>45.06</b>	<b>26.66</b>	<b>20.35</b>	<b>1151.47</b>
<b>Всего</b>		<b>1765</b>	<b>207.67</b>	<b>66.09</b>	<b>61.17</b>	<b>1735.51</b>



## Меню раскладка

### ДЕНЬ 5

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>Завтрак</b>					
н132	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	27.08	7.35	5.36	210.97
7.035	Батон и маслом	51	0.04	4.31	0.03	74.80
7.067	Кофейный напиток на молоке	200	16.87	2.82	2.80	112.66
		<b>445</b>	<b>65.31</b>	<b>15.50</b>	<b>11.27</b>	<b>456.74</b>
	<b>10-00</b>					
7.075	Сок фруктовый	100	6.14	4.79	6.14	85.03
			<b>6.14</b>	<b>4.79</b>	<b>6.14</b>	<b>85.03</b>
	<b>Обед</b>					
7.32/1	Салат из огурцов и раст.маслом	60	2.12	6.04	0.44	62.60
7.18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	11.30	8.37	8.23	163.78
н191	Тефтели из говядины	80	3.66	13.81	15.56	199.35
н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	150	7.79	3.69	3.82	83.26
7.115/1	Компотиз сухофруктов	200	18.71	0.00	0.49	152.92
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	46.81
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40	12.54	0.36	1.98	55.02
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
		<b>785</b>	<b>68.47</b>	<b>28.57</b>	<b>28.65</b>	<b>716.93</b>
	<b>Полдник</b>					
7.075	Кефир питьевой	150	14.41	0.14	0.70	128.80
7.17/4/2	Каша кукурузная с рисом молочная с маслом	180	6.14	14.00	19.89	160.75
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	46.81
					1.28	
		<b>370</b>	<b>58.94</b>	<b>4.44</b>	<b>12.55</b>	<b>389.12</b>
	<b>Всего</b>	<b>1705</b>	<b>207.67</b>	<b>66.09</b>	<b>61.17</b>	<b>1776.62</b>

## Меню раскладка

### ДЕНЬ 6

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>Завтрак</b>					
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	200	21.95	8.57	5.83	387.24
7.035/7	Батон с маслом	5	0.04	4.13	0.03	74.80
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	17.89	2.24	2.20	222.36
		<b>445</b>	<b>61.20</b>	<b>16.14</b>	<b>11.14</b>	<b>872.40</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	100	1.01	0.10	0.70	128.80
		<b>100</b>	<b>1.01</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>128.80</b>
	<b>Обед</b>					
017/1	Зеленый горошик	60	7.32	4.06	1.03	128.46
7.044с-1	Суп овощной на курином бульене со сметаной	200	11.20	3.92	7.44	240.23
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом куры	230	18.60	3.64	28.90	279.56
7.078	Компот из изюма	150	40.93	3.48	5.89	464.24
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	46.81
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40	16.72	0.48	2.64	144.80
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
		<b>785</b>	<b>101.98</b>	<b>15.59</b>	<b>32.19</b>	<b>1404.06</b>
	<b>Полдник</b>					
7.075	Кефир 150 г	150	6.12	4.85	4.24	86.46
18/5	Пудинг из творога с морковью	100	9.81	14.50	16.30	254.30
004	Сгущенное молоко	15	11.00	1.10	16.30	254.00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	46.81
		<b>310</b>	<b>13.61</b>	<b>18.04</b>	<b>13.61</b>	<b>407.29</b>
	<b>Всего</b>	<b>1765</b>	<b>218.44</b>	<b>66.09</b>	<b>61.17</b>	<b>1736.51</b>

## Меню раскладка

ДЕНЬ 7

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>Завтрак</b>					
7.357	Батон с маслом	54	21.36	7.55	5.26	322.64
7.н043-1	Каша ячневая молочная с маслом 150 г	150	18.32	5.33	4.37	269.68
7.285/3	Какао с молоком	200	12.93	0.00	0.04	109.42
		<b>404</b>	<b>45.89</b>	<b>19.95</b>	<b>17.54</b>	<b>851.41</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100 г	100	10.10	1.00	0.70	128.80
		<b>100</b>	<b>10.10</b>	<b>1.00</b>	<b>0.70</b>	<b>128.80</b>
	<b>Обед</b>					
7.364	Салат из помидор	60	5.69	5.44	1.21	150.06
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	6.11	5.64	5.72	212.36
7.355	Биточки рыбный	80	3.84	4.19	7.75	261.82
7.258	Макаронные изделия отварные	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
7.115/1	Компот их сухофруктов	200	22.01	3.94	2.98	288.42
7.002/1	Хлеб ржаной 30	30	16.72	0.48	2.64	144.80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	92.40
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
		<b>785</b>	<b>72.75</b>	<b>19.69</b>	<b>20.47</b>	<b>1208.40</b>
	<b>Полдник</b>					
7.023	Йогурт питьевой 150 г	150	12.73	4.79	7.49	260.10
н066-2	Каша манная молочная с маслом 150 г	150	18.32	5.33	4.37	269.68
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	92.40
	<b>Всего</b>	<b>1769</b>	<b>215.73</b>	<b>54.38</b>	<b>56.29</b>	<b>1645.00</b>

## Меню раскладка

### ДЕНЬ 8

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>Завтрак</b>					
7.9/5	Каша пшеничная молочная с маслом	200	23.79	23.16	12.85	716.93
7.189-5	Батон с маслом 40г	40	21.32	1.20	3.08	188.00
7.285/3	Какао с молоком ..	200	14.26	2.03	2.23	179.36

		<b>360</b>	<b>48.14</b>	<b>11.18</b>	<b>8.63</b>	<b>653.34</b>
	<b>10-00</b>					
031/1	Сок фруктовый 100г	100	14.14	0.14	0.70	128,,80
		<b>100</b>	<b>14.14</b>	<b>0.14</b>	<b>0.70</b>	<b>128.80</b>
	<b>Обед</b>					
7.109/1	Салат из огурцов	60	2.28	0.06	0.48	18.20
264	Суп крестьянский со сметаной	200	15.82	3.06	4.02	225.98
н243/1	Голубцы ленивые со сметаной	200	25.15	22.69	23.01	840.68
7.063	Напиток из шиповника	200	18.71	0.00	0.49	152.92
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40	16.72	0.48	2.64	152.92
7.044	Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	92.40
		<b>785</b>	<b>78.68</b>	<b>26.29</b>	<b>30.64</b>	<b>1382.58</b>
	<b>Полдник</b>					
7.363	Ряженка 150 г	150	6.14	8.99	4.49	257.04
052	Пирожок с яблоками	80	0.87	6.00		172.00
	Чай с сахаром	150	6.14	0.00	0.00	28.80
			0.00	0.00	0.00	0.00
		<b>305</b>	<b>48.55</b>	<b>23.35</b>	<b>23.34</b>	<b>405.59</b>
	<b>Всего</b>	<b>1675</b>	<b>246.60</b>	<b>61.13</b>	<b>57.87</b>	<b>1823.69</b>

## Меню раскладка

### ДЕНЬ 9

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>Завтрак</b>					
7.н038/5	Омлет натуральный	200	21.21	6.82	4.66	106.99
7.175/1	Батон с маслом ,сыром	51	21.36	7.74	5.45	133.15
7.022-3	Чай с лимоном	200	11.22	0.00	0.00	28,,804
		<b>451</b>	<b>53.79</b>	<b>15.97</b>	<b>11.43</b>	<b>242.94</b>
	<b>10-00</b>					
7.090-1	Яблоко 100	100	6.66	0.15	0.71	3445.00
		<b>100</b>	<b>6.66</b>	<b>0.15</b>	<b>0.71</b>	<b>34.45</b>
	<b>Обед</b>					
7.н137	Щи с мясом со сметаной	200	9.23	3.89	2.07	175.59
7.149с-1	Тефтели рыбные	200	15.59	20.56	20.69	214.95
7.64с	Картофельное пюре	150	0.00	0.00	0.00	0.00
7.504/2	Кисель " Витошка"	200	2.90	0.03	21.60	103.12
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40	16.72	0.48	2.64	144.80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	92.40
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
		<b>785</b>	<b>64.71</b>	<b>27.24</b>	<b>26.73</b>	<b>809.55</b>
	<b>Полдник</b>					
7.082	Ряженка 150г	150	12.72	4.79	7.48	129.06
7.н043/1	Каша ячневая молочная с маслом	150	11.03	4.26	3.40	203.65
7.309	Вафли 20г	20	1.30	0.00	7.63	253.98
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	92.40
		<b>390</b>	<b>73.97</b>	<b>19.57</b>	<b>15.18</b>	
	<b>Всего</b>	<b>1836</b>	<b>246.60</b>	<b>61.13</b>	<b>57.87</b>	<b>1823.69</b>

## Меню раскладка

### ДЕНЬ 10

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>10. Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.н080-1	Каша гречневая молочная с маслом	200	39.15	7.30	8.39	554.31
7.035/7	Батон с сыром	57	27.98	6.98	3.16	324.72
7.022-3	Чай с лимоном	200	16.86	2.82	2.80	226.84
		<b>437</b>	<b>84.00</b>	<b>17.10</b>	<b>14.35</b>	<b>1123.87</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100 г	100	100.00	0.10	0.65	141.94
		<b>100</b>	<b>100.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.65</b>	<b>141.94</b>
	<b>Обед</b>					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука и растит.маслом	60	8.18	4.09	1.03	146.41
7.071	Суп-пюре картофельный на мясном бульене	200	11.22	6.55	6.47	10009.97
7.5/8/1	Плов из отварного мяса говядины	150	27.23	5.67	4.35	347.65
7.507/2	Напиток " Витошка"	200	5.26	16.48	28.55	274.68
7.002/1	Хлеб ржаной	30	16.72	0.48	2.64	144.80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	92.40
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00

		<b>785</b>	<b>88.58</b>	<b>27.67</b>	<b>38.76</b>	<b>809.55</b>
	<b>Полдник</b>					
7.075	Кефир 150 г	150	6.14	4.79	14.19	171.36
7.308/6	Печенье 15г	15	1.30		12.70	14.30
		150	6.14	0.00	0.00	28.70
7.222/3	Суп молочный с макаронными изделиями	150	7.97	3.69	3.82	83.26
		60	0.01	0.00	3.12	141.86
		<b>350</b>	<b>0.02</b>	<b>3.69</b>	<b>12.72</b>	<b>253.82</b>
	<b>Всего</b>	<b>1752</b>	<b>0.10</b>	<b>61.13</b>	<b>57.87</b>	<b>1823.66</b>

## Меню раскладка

### ДЕНЬ 11

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>Завтрак</b>					
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	200	23.67	7.93	5.95	210.86
7.261-2	Батон с маслом	45	21.36	5.32	3.10	133.10
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	17.88	2.24	2.20	112.62
		<b>445</b>	<b>62.91</b>	<b>15.50</b>	<b>11.25</b>	<b>456.59</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	100	0.10	0.10	0.50	46.59
		<b>100</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>46.59</b>
	<b>Обед</b>					
7.109/1	Салат из моркови с изюмом	60	7.94	3.12	55.00	57.44
7.55с/5	Суп геркулесовый с мясом с курой	200	12.99	3.34	7.74	118.27
7.н114	Котлета из мяса куры	80	0.57	14.73	15.56	199.24
н76с	Капуста тушенная	150	0.59	149.00	4.69	0.00
7.110	Компот из сухофруктов	200	18.71	0.00	0.48	77.45
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	46.80
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40	16.72	0.48	2.64	72.49
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
		<b>785</b>	<b>84.75</b>	<b>27.65</b>	<b>31.55</b>	<b>721.98</b>
	<b>Полдник</b>					
7.075	Кефир 150 г	150	6.14	4.79	4.19	85.00
7.17/5	Запеканка из творога с рисом	100	6.81	0.00	0.00	28.69
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	15	8.60	1.30	1.10	49.16
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	46.80
		<b>282</b>	<b>39.71</b>	<b>18.03</b>	<b>13.60</b>	<b>407.01</b>
	<b>Всего</b>	<b>1765</b>	<b>203.62</b>	<b>66.08</b>	<b>61.10</b>	<b>1717.20</b>

## Меню раскладка

### ДЕНЬ 12

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>Завтрак</b>					
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	150	3.78	14.91	11.57	442.99
7.357	Батон с маслом,сыром	54	21.32	1.20	2.47	188.00
7.022-3	Чай с лимоном.	200	12.39	0.00	0.04	109.42
		<b>404</b>	<b>38.03</b>	<b>18.58</b>	<b>17.08</b>	<b>807.29</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/1	Бананы 100г	100	10.10	0.10	0.70	128.80
		<b>100</b>	<b>10.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>128.80</b>
	<b>Обед</b>					
7.291	Салат из огурцов с растител.маслом	60	6.46	1.81	0.87	86.82
7.043с-4	Борщ с мясом со сметаной	200	7.24	6.13	5.71	229.62
7.355-1	Биточки рыбные	80	6.35	1.17	8.68	238.15
7.64с	Картофельное пюре	150	22.01	3.94	2.98	288.42
7.507/2	Напиток " Витомин"	200	0.00	0.00	200.00	234.00
7.002/1	Хлеб ржаной 30гр	30	16.72	0.48	2.64	144.80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	92.40
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
		<b>785</b>	<b>75.86</b>	<b>13.56</b>	<b>21.37</b>	<b>1093.93</b>
	<b>Полдник</b>					
7.023	Йогурт питьевой 150 г	150	12.73	4.79	7.49	260.10
7.11/4/2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	18.33	4.82	3.65	175.31
7.308/6	Печенье 15г	15	1.25	0.30	1.20	15.00
		<b>470</b>	<b>86.10</b>	<b>14.87</b>	<b>19.74</b>	<b>516.26</b>
	<b>Всего</b>	<b>1714</b>	<b>218.44</b>	<b>47.19</b>	<b>58.90</b>	<b>1601.38</b>

## Меню раскладка

### ДЕНЬ 13

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>Завтрак</b>					
7.н091/1	Каша из пшена и риса молочная со сливочным маслом	200	12.52	3.28	3.29	211.18
261-2	Батон с маслом	50	0.00	2.47	2.39	66.88
7.285	Какао с молоком	200	16.00	3.27	3.21	225.06
		<b>450</b>	<b>49.84</b>	<b>10.67</b>	<b>11.97</b>	<b>691.12</b>
	<b>10-00</b>					
7.312	Сок фруктовый 100г	100	10.00	0.14	0.70	128.80
		<b>140</b>	<b>14.14</b>	<b>0.14</b>	<b>0.70</b>	<b>128.80</b>
	<b>Обед</b>					
288	Салат из помидор	60	7.32	4.06	1.03	128.46
043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульене со сметаной	200	9.95	5.46	1.69	205.17
249	Печень говяжья по-строгоновски	150	27.23	5.67	4.35	347.65
н151-3	Макаронные изделия отварные	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
504/2	Кисель "Витошка"	200	14.79	0.07	0.07	124.57
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40	16.72	0.48	2.64	144.80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	46.81
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
		<b>785</b>	<b>81.53</b>	<b>24.58</b>	<b>24.81</b>	<b>1322.14</b>
	<b>Полдник</b>					
7.363	Ряженка 150 г	150	6.14	8.99	4.49	257.04
	Запеканка из творога	100	15.16	19.30	15.32	2723.30
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	15	8.60	1.31	1.11	49.15
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	46.81
		<b>305</b>	<b>39.92</b>	<b>29.51</b>	<b>22.47</b>	<b>368.04</b>
	<b>Всего</b>	<b>1680</b>	<b>185.43</b>	<b>64.99</b>	<b>59.95</b>	<b>1750.01</b>

## Меню раскладка

### ДЕНЬ 14

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>Завтрак</b>					
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом	200	0.01	0.00	5.49	421.56
7.01/3	Батон с маслом	57	27.98	6.98	3.16	342.72
7.354/4	Чай с сахаром	200	11.81	0.00	0.00	98.54
		<b>445</b>	<b>61.80</b>	<b>11.70</b>	<b>0.00</b>	<b>119.50</b>
	<b>10-00</b>					
7.090-1	Яблоко 100г	100	13.70	0.27	1.20	129.20
		<b>100</b>	<b>13.70</b>	<b>0.27</b>	<b>1.20</b>	<b>129.20</b>
	<b>Обед</b>					
7.14/1	Салат из отварн. картоф ,моркови и репчатого лука с растит.маслом	60	2.28	0.06	0.48	18.20
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	14.06	2.81	1.80	178.98
н163	Котлета из говядины	80	5.26	10.92	11.58	667.81
7.н076/1	Каша гречневая	150	18.36	4.04	2.79	256.42
7.500		0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
7.110	Компот из кураги	200	18.71	0.00	0.49	152.92
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	30	16.72	0.48	2.64	144.80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	0.01	0.40	1.00	100.00
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
		<b>785</b>	<b>75.39</b>	<b>18.31</b>	<b>19.78</b>	<b>1419.13</b>
	<b>Полдник</b>					
7.023	Йогурт питьевой 150 г	150	16.32	4.79	3.89	253.98
7.н132	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	9.86	7.82	1.42	126.75
7.309	Вафли	40	32.36	1.12	1.28	141.86
		<b>340</b>	<b>51.53</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1063.11</b>
	<b>Всего</b>	<b>1823</b>	<b>57.87</b>	<b>61.13</b>	<b>57.87</b>	<b>1823.69</b>

## Меню раскладка

### ДЕНЬ 15

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
<b>Завтрак</b>						
7.261-2	Батон с маслом	50	13.31	0.00	0.08	102.50
7.5/4/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	36.44	6.48	6.63	514.01
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	16.87	2.82	2.80	229.74
		<b>460</b>	<b>87.94</b>	<b>10.50</b>	<b>12.59</b>	<b>1034.25</b>
<b>10-00</b>						
7.305/1	Груша 180	180	16.69	0.49	0.65	141.94
		<b>180</b>	<b>16.69</b>	<b>0.49</b>	<b>0.65</b>	<b>141.94</b>
<b>Обед</b>						
7.16/1	Салатиз моркови ,яйцом и растител.маслом	60	6.09	1.89	0.84	92.93
7.30/2	Уха рыбацкая	200	17.32	2.83	8.40	271.02
7.041	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	22.30	11.54	18.11	367.70
7.063	Напиток из шиповника	200	18.17	0.00	0.32	150.32
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	30	16.72	0.48	2.64	144.80
7.050	Хлеб пшеничный 20	20	10.02	0.18	1.52	92.40
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
		<b>785</b>	<b>79.31</b>	<b>27.22</b>	<b>22.27</b>	<b>1286.17</b>
<b>Полдник</b>						
7.082	Кефир 170г	170	16.32	4.79	3.89	253.96
7.150/1	Ватрушка с повидлом	80	16.32	0.00	0.00	28.80
		<b>320</b>	<b>26.07</b>	<b>6.41</b>	<b>4.61</b>	<b>194.65</b>
<b>Всего</b>		<b>1849</b>	<b>184.43</b>	<b>49.16</b>	<b>44.07</b>	<b>1435.49</b>

## Меню раскладка

ДЕНЬ 16

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>Завтрак</b>					
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	200	21.95	8.57	5.83	387.24
7.189-5	Батон 40 гр	40	21.32	1.20	3.08	188.00
7.01/3	Масло сливочное 5гр	5	0.04	4.13	2.20	74.80
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	17.89	2.24	0.00	222.36
		<b>445</b>	<b>61.20</b>	<b>16.14</b>	<b>11.14</b>	<b>872.40</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100 г	100	10.10	0.10	0.70	128.00
		<b>100</b>	<b>10.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>128.00</b>
	<b>Обед</b>					
7.19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	12.92	2.45	0.77	141.08
7.63с/4	Картофель отварной	150	6.78	5.20	15.84	338.68
18/2	Суп с макаронными изделиями	200	8.29	3.78	12.22	252.68
н190-1с	Гуляш из мяса куры	80	6.78	5.20	15.84	338.00
7.н047	Пюре розовое	200	15.00	0.30	45.00	350.00
7.063	Напиток из шиповника	200	0.32	0.00	18.17	150.32
7002/1	Хлеб ржаной	30	2.64	0.48	16.72	144.80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	92.40
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
		<b>785</b>	<b>91.99</b>	<b>17.11</b>	<b>25.59</b>	<b>1365.59</b>
	<b>Полдник</b>					
7.075	Кефир 150 г	150	6.14	4.79	4.19	171.36
7.10/10/2	Запеканка творожная	100	6.14	0.00	0.00	171.36
7.004	Сгущенное молоко	20	13.31	0.00	0.08	102.50
7.308/6	Печенье 20 гр	20	15.36	2.08	2.08	183.20
		<b>310</b>	<b>66.36</b>	<b>22.28</b>	<b>18.94</b>	<b>1162.76</b>
	<b>Всего</b>	<b>1650</b>	<b>202.67</b>	<b>55.67</b>	<b>56.37</b>	<b>1592.00</b>

## Меню раскладка

### ДЕНЬ 17

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>Завтрак</b>					
7.035	Батон с маслом	45	27.98	6.98	3.16	342.76
7.Н038	Омлет натуральный	150	5.81	12.28	12.49	352.07
7.118/1	Чай на молоке	200	11.81	0.00	0.00	98.54
		<b>395</b>	<b>38.98</b>	<b>17.61</b>	<b>15.60</b>	<b>713.41</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100 г	100	10.10	0.10	1.26	136.00
		<b>100</b>	<b>10.10</b>	<b>0.10</b>	<b>1.26</b>	<b>136.00</b>
	<b>Обед</b>					
7.20/1	Салат картофельный с зеленым горошком	60	5.38	4.45	0.76	133.21
7.252/1	Суп-пюре из разных овощей	250	7.24	6.13	5.71	229.62
7.230	Фрикадельки мясные паровые	80	7.32	2.59	7.32	232.81
7.н113/1	Свекла, тушеная со сметаной	150	32.46	7.19	4.09	437.88
7.115	Компот из сухофруктов	200	17.08	0.03	0.49	106.12
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	30	2.64	0.48	16.72	144.80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1.52	0.18	10.02	92.40
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
7.044	Соль	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
		<b>785</b>	<b>21.01</b>	<b>2087.00</b>	<b>85.75</b>	<b>1284.44</b>
	<b>Полдник</b>					
7.023	Йогурт питьевой 150 г	150	7.49	4.79	12.37	260.10
7.148/1	Шанешка с картофелем	80	9.85	7.82	1.42	126.78
		<b>390</b>	<b>19.77</b>	<b>20.89</b>	<b>36.60</b>	<b>385.21</b>
	<b>Всего</b>	<b>1770</b>	<b>57.64</b>	<b>59.65</b>	<b>56.87</b>	<b>1591.28</b>

## Меню раскладка

ДЕНЬ 18

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>Завтрак</b>					
7.16/4	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	24.20	6.43	4.95	377.52
7.357	Батон с сыром	50	21.32	1.20	3.08	188.00
7.285	Какао с молоком	200	16.00	3.27	3.21	225.06
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>61.52</b>	<b>13.37</b>	<b>13.63</b>	<b>857.46</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	100	10.10	0.10	0.70	128.80
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>10.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>128.80</b>
	<b>Обед</b>					
7.н086	Суп гороховый с мясом	200	16.20	5.06	2.61	260.22
152/3	Азу из говядины	200	0.87	12.62	6.20	319.20
7.507/2	Напиток " Витошка"	200	40.93	3.48	5.89	464.24
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	92.40
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40	16.72	0.48	2.64	144.80
7.044	Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>109.49</b>	<b>25.87</b>	<b>19.83</b>	<b>1568.97</b>
	<b>Полдник</b>					
7.363	Ряженка 150 г	150	6.14	8.99	4.49	257.04
7.306/8	Печенье	15	0.60	1.10	15.00	0.36
7.13/5	Запеканка из творога с морковью	100	23.79	23.16	12.85	716.93
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	15	8.60	1.31	1.11	99.20
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	92.40
	<b>Итого:</b>	<b>285</b>	<b>48.55</b>	<b>33.64</b>	<b>19.97</b>	<b>1165.57</b>
	<b>Всего</b>	<b>1754</b>	<b>185.84</b>	<b>73.02</b>	<b>54.13</b>	<b>1671.19</b>

## Меню раскладка

### ДЕНЬ 19

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>19. Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	200	27.33	7.30	5.79	424.50
7.189-5	Батон 40 гр	40	21.32	1.20	3.08	188.00
7.01/3	Масло сливочное 5гр	5	0.04	4.13	0.03	74.80
7.084	Кофейный напиток на молоке	200	16.87	2.82	2.80	226.84
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>51.23</b>	<b>12.69</b>	<b>9.40</b>	<b>718.64</b>
	<b>10-00</b>					
7.183	Бананы 120 г	120	30.52	0.14	2.10	311.50
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>30.52</b>	<b>0.14</b>	<b>2.10</b>	<b>311.50</b>
	<b>Обед</b>					
7.291	Салат из помидор и огурцов	60	5.69	5.44	1.21	150.06
7.55с-2	Суп геркулесовый с мясом	200	11.22	6.55	6.47	274.68
355	Биточки рыбные	80	15.29	4.75	2.85	248.43
7.179/1	Рис припущенный с овощами	150	2.55	7.42	18.36	387.31
7.504/2	Кисель " Витошка"	200	18.70	0.00	0.76	230.00
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1672.00	0.48	2.64	144.80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	92.40
7.044	Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>70.18</b>	<b>24.64</b>	<b>32.02</b>	<b>1319.97</b>
	<b>Полдник</b>					
7.082	Йогурт питьевой 150г	150	16.32	4.79	3.66	253.98
15/4/1	Каша пшеничная молочная с маслом	150	17.02	5.10	3.66	270.76
7.309	Вафли 40 гр	40	32.36	1.12	1.28	280.00
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>75.72</b>	<b>11.19</b>	<b>10.35</b>	<b>897.14</b>
	<b>Всего</b>	<b>1850</b>	<b>227.65</b>	<b>48.66</b>	<b>53.87</b>	<b>1558.72</b>

## Меню раскладка

### ДЕНЬ 20

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Энергетическая ценность блюда, ккал
	<b>Завтрак</b>					
	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	28	12.3	73	230
7.н132	Батон 40 гр	40	21.32	1.20	3.08	188.00
7.189-5	Сыр 10 гр	10	0.00	2.47	2.39	66.88
7.435/2	Чай с сахаром	200	12.93	0.00	0.04	109.42
7.354/4	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>61.58</b>	<b>10.97</b>	<b>11.30</b>	<b>788.80</b>
	<b>10-00</b>					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	100	14.14	0.14	0.70	128.80
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>14.14</b>	<b>0.14</b>	<b>0.70</b>	<b>128.80</b>
	<b>Обед</b>					
7.098	Помидор порционный	60	2.12	6.05	0.45	125.52
7.47с/5	Суп лапша с мясом	200	13.97	2.34	7.53	283.32
7.64с	Картофельное пюре	150	22.01	3.94	2.98	288.42
7.н089	Суфле из печени	80	32.35	15.85	16.52	673.70
7.197	Компот из сухофруктов	200	14.79	0.07	0.07	124.57
7.002/1	Хлеб ржаной	30	16.72	0.48	2.64	144.80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	10.02	0.18	1.52	92.40
7.044	Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>70.95</b>	<b>24.79</b>	<b>27.21</b>	<b>1351.91</b>
	<b>Полдник</b>					
7.075	Кефир 150 г	150	6.14	4.79	4.19	171.36
7.5/12	Ватрушка с творогом	70	27.18	5.38	4.56	377.01
						203.65
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>54.37</b>	<b>14.61</b>	<b>13.67</b>	<b>390.00</b>
	<b>Всего</b>	<b>1855</b>	<b>52.89</b>	<b>50.51</b>	<b>52.88</b>	<b>1536.08</b>