



**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий

МБДОУ - детского сада № 362

Д.К. Абдуллаева

приказ от 01.09.2022 года № 100-О

**Основное (организованное) меню  
для детей 1-3 лет, включающее горячее питание**

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>1.Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н331/1.Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	150	4,43	2,38	5,36	17,83	150,33
7.035/10.Батон с маслом 35/6 гр	41	2,73	0,03	6,00	18,71	127,13
7.030/2.Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	1,48	1,35	1,50	12,60	77,28
		<b>8.64</b>	<b>3.76</b>	<b>12.86</b>	<b>49.14</b>	<b>354,74</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.32/1/2.Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 40гр.	40	1,15	0,48	4,02	4,33	63,88
7.056/1.Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	1,57	0,36	1,06	7,87	50,83
7.н350.Бигус с мясом куры	180	16,84	14,30	5,73	10,66	165,92
7.024.Кисель из кураги	150	0,44			19,57	81,39
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>22.46</b>	<b>15.14</b>	<b>11.19</b>	<b>58.31</b>	<b>432,87</b>
<b>Полдник</b>						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,48
7.14/5/1.Запеканка из творога с рисом 150 гр	150	18,79	16,96	27,75	27,02	441,70
7.185.Повидло	15	0,06			9,98	37,80
		<b>22.62</b>	<b>20.73</b>	<b>32.06</b>	<b>42.53</b>	<b>554,97</b>
<b>Итого:</b>		<b>54.22</b>	<b>39.63</b>	<b>56.21</b>	<b>160.08</b>	<b>1388,58</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>2. Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н038/6. Омлет натуральный 110 гр.	130	11,65	11,65	14,33	2,82	208,21
7.189-9. Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.435/4. Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,43
7.022-4. Чай с лимоном.	180	0,03			11,08	46,80
		<b>15,82</b>	<b>13,09</b>	<b>16,86</b>	<b>32,56</b>	<b>356,69</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.210. Апельсин 130 гр	130	0,82		0,18	9,37	36,40
		<b>0,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,37</b>	<b>36,40</b>
<b>Обед</b>						
7.288/1. Салат из помидоров 45 гр	45	0,56		2,34	2,46	31,53
7.н068-1. Борщ с фасолью с мясом со сметаной	150	4,52	3,28	4,85	7,18	94,11
7.6/7/4. Рыба, запеченная в молочном соусе	60	12,27	11,97	2,82	2,55	117,36
7.64с. Картофельное пюре.	120	2,35	0,43	2,99	17,50	113,48
7.063. Напиток из шиповника	150	0,29			15,81	65,37
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044. Соль	3					
		<b>22,45</b>	<b>15,68</b>	<b>13,38</b>	<b>61,38</b>	<b>492,70</b>
<b>Полдник</b>						
7.270/1. Йогурт питьевой 135 г	135	6,74	6,74	4,31	11,46	114,56
7.н123с-1. Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	150	4,92	2,01	6,73	17,35	
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>11,85</b>	<b>8,75</b>	<b>9,81</b>	<b>36,33</b>	<b>285,81</b>
<b>Итого:</b>		<b>50,94</b>	<b>37,52</b>	<b>40,23</b>	<b>139,64</b>	<b>1171,60</b>

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>3.Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.162/1.Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	150	3,42	2,01	4,05	18,15	130,61
7.357/6.Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	1,71	9,38	18,72	164,76
7.285.Какао с молоком	150	2,23	2,00	2,29	12,63	86,54
		<b>10,06</b>	<b>5,72</b>	<b>15,72</b>	<b>49,50</b>	<b>381,91</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.271/2.Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 40гр.	40	0,76		2,47	6,34	55,34
7.264.Суп крестьянский со сметаной	150	1,39	0,14	3,62	8,72	75,68
7.н163.Котлета из говядины.	60	9,32	8,94	8,17	2,80	134,53
7.н76с.Капуста тушеная.	120	2,39	0,01	3,19	11,80	83,10
7.197/1.Компот из яблок 180г	180	0,07		0,06	13,31	55,59
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>16,39</b>	<b>9,09</b>	<b>17,89</b>	<b>58,85</b>	<b>475,08</b>
<b>Полдник</b>						
7.363/1.Ряженка 135 гр	130	4,03	4,03	8,06	5,51	112,90
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
7.3/5/1.Лапшевник с творогом 150 гр.	150	16,89	8,96	21,01	26,76	402,74
		<b>22,03</b>	<b>14,10</b>	<b>30,38</b>	<b>40,87</b>	<b>564,79</b>
<b>Итого:</b>		<b>49,52</b>	<b>28,91</b>	<b>55,18</b>	<b>159,32</b>	<b>1467,78</b>

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>4. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.185.Повидло	15	0,06			9,98	37,80
7.н140с/1.Пудинг творожный с изюмом 130 гр	130	15,87	11,77	19,83	16,50	341,47
7.035/9.Батон с маслом слив	40	2,73	0,03	5,18	18,70	119,65
7.354/6.Чай с сахаром ..	180				8,85	36,95
		<b>18,66</b>	<b>11,80</b>	<b>25,01</b>	<b>54,03</b>	<b>528,94</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.346.Яблоко 100гр	100	0,35		0,35	10,38	39,60
		<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>10,38</b>	<b>39,60</b>
<b>Обед</b>						
7.057/2.Салат из моркови с растительным маслом 45 гр	45	0,59		1,85	5,09	34,89
7.30/2/3.Уха рыбацкая 0,150	150	5,13	4,16	1,74	8,27	82,61
7.256.Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	60	5,56	5,03	5,06	3,54	89,38
7.н076/1.Каша гречневая рассыпчатая	120	3,67	0,02	3,62	22,60	133,13
7.115/1.Компот из сухофруктов.	150	0,37		0,02	13,27	57,82
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>17,78</b>	<b>9,21</b>	<b>12,67</b>	<b>68,65</b>	<b>468,68</b>
<b>Полдник</b>						
7.023.Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
7.206с/1.Пирожок с капустой ..	60	4,00	0,97	5,22	19,47	152,32
		<b>11,49</b>	<b>8,46</b>	<b>10,01</b>	<b>32,20</b>	<b>279,62</b>
<b>Итого:</b>		<b>48,28</b>	<b>29,47</b>	<b>48,04</b>	<b>165,36</b>	<b>1316,84</b>

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>5.Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н132.Макаронные изделия в молоке с маслом.	150	3,42	2,64	4,34	11,09	106,46
7.357/6.Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	1,71	9,38	18,72	164,76
7.067.Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,97	2,11	12,88	87,85
		<b>9.93</b>	<b>6.32</b>	<b>15.83</b>	<b>42.69</b>	<b>359,07</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.291.Салат из огурцов с растительным маслом.	45	0,47		1,94	1,97	24,48
7.32/2/4.Суп фасолевый	150	1,33	0,01	4,13	9,88	87,35
7.н191.Тефтели из говядины паровые.	60	9,18	8,57	8,38	4,61	144,01
7.н113/1.Свекла, тушенная со сметаной	120	2,02	0,22	2,97	13,98	85,12
7.110.Компот из кураги	150	0,44			15,39	62,75
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>15.90</b>	<b>8.80</b>	<b>17.80</b>	<b>61.71</b>	<b>474,56</b>
<b>Полдник</b>						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,48
7.4/4/2.Каша кукурузная молочная с маслом 150 г	150	5,7	2,01	6,26	23,04	180,21
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>10,61</b>	<b>5,78</b>	<b>10,71</b>	<b>36,09</b>	<b>290,34</b>
<b>Итого:</b>		<b>36,94</b>	<b>20,90</b>	<b>44,44</b>	<b>150,59</b>	<b>1169,97</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>6.Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н123с-2.Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	150	4,40	2,44	5,92	16,40	139,77
7.035/9.Батон с маслом слив	40	2,73	0,03	5,18	18,70	119,65
7.030/2.Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	1,48	1,35	1,50	12,60	77,28
		<b>8.61</b>	<b>3.82</b>	<b>12.60</b>	<b>47.70</b>	<b>336,70</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.017/2.Зеленый горошек 45 гр	45	1,29		0,08	2,61	17,66
7.044с-1.Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	0,92	0,13	2,28	4,96	45,83
7.н070-2.Жаркое по-домашнему с мясом кури.150	150	14,20	11,55	6,51	22,12	218,28
7.078.Компот из изюма	150	0,17			17,47	71,68
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>19.04</b>	<b>11.68</b>	<b>9.25</b>	<b>63.04</b>	<b>424,30</b>
<b>Полдник</b>						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,48
7.18/5/4.Пудинг из творога с морковью 80 гр	140	11,83	7,86	16,17	18,66	243,40
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	12,60	49,15
		<b>16.71</b>	<b>12.74</b>	<b>21.79</b>	<b>32.79</b>	<b>368,03</b>
<b>Итого:</b>		<b>44.86</b>	<b>28.24</b>	<b>43.74</b>	<b>153.63</b>	<b>1175,03</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>7. Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.185. Повидло	15	0,06			9,98	37,80
7.189-9. Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.435/4. Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,43
7.н166-1. Суфле творожное..	130	17,6	14,07	21,61	13,91	359,06
7.354/6. Чай с сахаром ..	180				8,85	36,95
		<b>21,80</b>	<b>15,51</b>	<b>24,14</b>	<b>51,40</b>	<b>535,49</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.210. Апельсин 130 гр	130	0,82		0,18	9,37	36,40
		<b>0,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>9,37</b>	<b>36,40</b>
<b>Обед</b>						
7.001/1. Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом 45 гр	45	0,78		2,30	4,00	35,75
7.258. Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,36	0,14	3,33	10,34	78,67
7.355. Биточки рыбные	60	11,30	10,52	4,59	5,39	117,66
7.н151. Макароны изделия отварные с овощами.	120	3,38	0,01	2,64	23,37	138,61
7.115/1. Компот из сухофруктов.	150	0,37		0,02	13,27	57,82
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044. Соль	3					
		<b>19,65</b>	<b>10,67</b>	<b>13,26</b>	<b>72,25</b>	<b>499,35</b>
<b>Полдник</b>						
7.270/1. Йогурт питьевой 135 г	135	6,74	6,74	4,31	11,46	114,56
7.н066-5. Каша манная молочная со сливочным маслом .	150	3,27	2,11	4,10	13,61	113,49
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>11,15</b>	<b>8,85</b>	<b>8,55</b>	<b>32,59</b>	<b>262,70</b>
<b>Итого:</b>		<b>53,42</b>	<b>35,03</b>	<b>46,13</b>	<b>165,61</b>	<b>1333,94</b>



Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>8.Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н119с.Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,85	2,01	4,81	16,28	137,81
7.357/6.Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	1,71	9,38	18,72	164,76
7.285.Какао с молоком	150	2,23	2,00	2,29	12,63	86,54
		<b>10.49</b>	<b>5.72</b>	<b>16.48</b>	<b>47.63</b>	<b>389,11</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.109/2.Салат из моркови с изюмом 45 гр	45	0,58		1,84	9,70	51,75
7.195-1.Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	150	1,17	0,13	2,75	5,98	57,62
7.н243.Голубцы ленивые в молочном соусе.	180	10,86	8,41	9,55	12,99	190,11
7.193.Кисель из шиповника	150	0,29			19,08	80,22
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>15.36</b>	<b>8.54</b>	<b>14.52</b>	<b>63.63</b>	<b>450,55</b>
<b>Полдник</b>						
7.363.Ряженка 150 г	150	4,49	4,49	8,99	6,14	125,80
7.085/1.Пирожок с яблоками	60	3,08	0,57	4,11	17,33	129,05
		<b>7.57</b>	<b>5.06</b>	<b>13.10</b>	<b>23.47</b>	<b>254,85</b>
<b>Итого:</b>		<b>33.92</b>	<b>19.32</b>	<b>44.20</b>	<b>144.83</b>	<b>1140,52</b>

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>9. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н038/6.Омлет натуральный 130 гр.	130	11,65	8,64	14,33	2,82	208,21
7.035/9.Батон с маслом слив	40	2,73	0,03	5,18	18,70	119,65
7.084-2.Кофейный напиток с молоком	180	2,10	1,97	2,11	12,88	87,85
		<b>16,48</b>	<b>10,64</b>	<b>21,62</b>	<b>34,40</b>	<b>415,71</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.344.Яблоко 110 гр.	110	0,39		0,39	11,42	43,56
		<b>0,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	<b>11,42</b>	<b>43,56</b>
<b>Обед</b>						
7.367-4.Огурец консервированный 40 гр	40	0,30		0,04	0,91	5,20
7.н137.Щи с мясом со сметаной.	150	4,30	3,28	4,82	5,49	87,40
7.149с-1.Тефтели рыбные	60	9,18	8,62	2,56	3,95	99,38
7.180-3.Рагу из овощей	120	2,14	0,05	2,17	10,89	73,80
7.110.Компот из кураги	150	0,44			15,39	62,75
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>18,82</b>	<b>11,95</b>	<b>9,97</b>	<b>52,51</b>	<b>399,37</b>
<b>Полдник</b>						
7.270/1.Йогурт питьевой 135 г	135	6,74	6,74	4,31	11,46	114,56
7.н162-1.Каша рисовая молочная со сливочным маслом .	150	3,84	1,76	5,39	16,79	140,77
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>11,72</b>	<b>8,50</b>	<b>9,84</b>	<b>35,77</b>	<b>289,98</b>
<b>Итого:</b>		<b>47,41</b>	<b>31,09</b>	<b>41,82</b>	<b>134,10</b>	<b>1148,62</b>

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>10.Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н080-1.Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	150	4,97	2,64	5,64	21,43	160,51
7.189-9.Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.435/4.Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,43
7.022-4.Чай с лимоном.	180	0,03			11,08	46,80
		<b>9.14</b>	<b>4.08</b>	<b>8.17</b>	<b>51.17</b>	<b>308,99</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.271/2.Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 40гр.	40	0,76		2,47	6,34	55,34
7.255.Суп-пюре картофельный вегетарианский	150	1,93	0,59	3,16	11,92	90,09
7.26/8/2.Суфле из мяса говядины 60 гр.	60	14,83	14,68	14,36	1,82	217,52
7.н113/1.Свекла, тушенная со сметаной	120	2,02	0,22	2,97	13,98	85,12
7.115/1.Компот из сухофруктов.	150	0,37		0,02	13,27	57,82
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>22.37</b>	<b>15.49</b>	<b>23.36</b>	<b>63.21</b>	<b>576,73</b>
<b>Полдник</b>						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,48
7.н132/4.Макаронные изделия в молоке с маслом.	100	2,28	1,76	2,89	7,39	70,94
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>7.19</b>	<b>5.53</b>	<b>7.34</b>	<b>20.44</b>	<b>181,06</b>
<b>Итого:</b>		<b>39.20</b>	<b>25.10</b>	<b>38.97</b>	<b>144.92</b>	<b>1112,79</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>11.Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н125с.Каша ячневая на концентрис.молоке со слив.маслом	150	3,85	2,44	5,05	15,73	134,21
7.035/9.Батон с маслом слив	40	2,73	0,03	5,18	18,70	119,65
7.030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	150	1,48	1,35	1,50	12,60	77,28
		<b>8.06</b>	<b>3.82</b>	<b>11.73</b>	<b>47.03</b>	<b>331,14</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.109/2.Салат из моркови с изюмом 45 гр	45	0,58		1,84	9,70	51,75
7.165-1.Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,48	0,13	3,56	10,52	85,49
7.н114.Котлета из мяса куры	60	11,38	10,96	2,58	3,13	88,09
7.н76с.Капуста тушеная.	120	2,39	0,01	3,19	11,80	83,10
7.024.Кисель из кураги	150	0,44			19,57	81,39
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>18.73</b>	<b>11.10</b>	<b>11.55</b>	<b>70.60</b>	<b>460,66</b>
<b>Полдник</b>						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,48
7.14/5/6.Запеканка из творога с рисом 80 гр	80	9,79	8,96	14,75	14,02	226,70
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		<b>14.67</b>	<b>13.84</b>	<b>20.37</b>	<b>28.15</b>	<b>351,32</b>
<b>Итого:</b>		<b>41.96</b>	<b>28.76</b>	<b>43.75</b>	<b>155.88</b>	<b>1189,13</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>12. Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н038/3.Омлет натуральный 110 гр.	110	8,64	8,64	11,07	2,77	161,98
7.189-9.Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.435/4.Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,43
7.022-3.Чай с лимоном.	150	0,03			11,08	46,80
		<b>12.81</b>	<b>10.08</b>	<b>13.60</b>	<b>32.51</b>	<b>310,46</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.129.Банан 130 гр	130	1,37		0,09	19,84	80,99
		<b>1.37</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>	<b>19.84</b>	<b>80,99</b>
<b>Обед</b>						
7.291.Салат из огурцов с растительным маслом.	45	0,47		1,94	1,97	24,48
7.н068-1.Борщ с фасолью с мясом со сметаной	150	4,52	3,28	4,85	7,18	94,11
7.149с-1.Тефтели рыбные	60	9,18	8,62	2,56	3,95	99,38
7.64с.Картофельное пюре.	120	2,35	0,43	2,99	17,50	113,48
7.115/1.Компот из сухофруктов.	150	0,37		0,02	13,27	57,82
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>19.35</b>	<b>12.33</b>	<b>12.74</b>	<b>59.75</b>	<b>460,12</b>
<b>Полдник</b>						
7.270/1.Йогурт питьевой 135 г	135	6,74	6,74	4,31	11,46	114,56
7.н080-5.Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	120	3,98	2,11	4,51	17,15	128,41
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>11.86</b>	<b>8.85</b>	<b>8.96</b>	<b>36.13</b>	<b>277,62</b>
<b>Итого:</b>		<b>45.39</b>	<b>31.26</b>	<b>35.39</b>	<b>148.23</b>	<b>1129,18</b>

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>13.Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н091/1.Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	150	2,47	1,00	3,67	14,32	108,60
7.357/6.Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	1,71	9,38	18,72	164,76
7.285.Какао с молоком	150	2,23	2,00	2,29	12,63	86,54
		<b>9.11</b>	<b>4.71</b>	<b>15.34</b>	<b>45.67</b>	<b>359,89</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.288/1.Салат из помидоров 45 гр	45	0,56		2,34	2,46	31,53
7.043с-2.Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	150	1,03	0,13	2,74	5,90	54,92
7.249.Печень говяжья по-строгановски	60	8,68	8,61	3,81	0,52	77,95
7.н151.Макаронные изделия отварные с овощами.	120	3,38	0,01	2,64	23,37	138,61
7.197/1.Компот из яблок 180г	180	0,07		0,06	13,31	55,59
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>16.18</b>	<b>8.75</b>	<b>11.97</b>	<b>61.44</b>	<b>429,45</b>
<b>Полдник</b>						
7.363/1.Ряженка 135 гр	130	4,03	4,03	8,06	5,51	112,90
7.12/5/2.Запеканка из творога с картофелем 80 гр	80	9,03	7,94	13,58	13,28	235,47
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		<b>14.17</b>	<b>13.08</b>	<b>22.95</b>	<b>27.39</b>	<b>397,52</b>
<b>Итого:</b>		<b>39.96</b>	<b>26.54</b>	<b>50.36</b>	<b>144.60</b>	<b>1232,87</b>

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>14. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.2/5. Запеканка рисовая с творогом 100	100	6,03	3,91	10,55	22,48	225,08
7.004. Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
7.035/9. Батон с маслом слив	40	2,73	0,03	5,18	18,70	119,65
7.354/4. Чай с сахаром ..	150				8,85	36,95
		<b>9.87</b>	<b>5.05</b>	<b>17.04</b>	<b>58.63</b>	<b>430,83</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.346. Яблоко 100гр	100	0,35		0,35	10,38	39,60
		<b>0.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.35</b>	<b>10.38</b>	<b>39,60</b>
<b>Обед</b>						
7.001/1. Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 45 гр	45	0,78		2,30	4,00	35,75
7.258. Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,36	0,14	3,33	10,34	78,67
7.н163. Котлета из говядины.	60	9,32	8,94	8,17	2,80	134,53
7.н180. Рагу из овощей..	120	2,28	0,07	2,57	12,26	84,69
7.110. Компот из кураги	150	0,44			15,39	62,75
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044. Соль	3					
		<b>16.64</b>	<b>9.15</b>	<b>16.75</b>	<b>60.67</b>	<b>467,24</b>
<b>Полдник</b>						
7.270/1. Йогурт питьевой 135 г	135	6,74	6,74	4,31	11,46	114,56
7.н124с-4. Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	120	3,60	1,98	4,73	15,41	130,26
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>11.48</b>	<b>8.72</b>	<b>9.18</b>	<b>34.39</b>	<b>279,47</b>
<b>Итого:</b>		<b>38.34</b>	<b>22.92</b>	<b>43.32</b>	<b>164.07</b>	<b>1217,15</b>

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>15.Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.5/4/4.Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,12	3,18	6,46	21,22	177,69
7.189-9.Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.435/4.Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,43
7.067.Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,97	2,11	12,88	87,85
		<b>11.36</b>	<b>6.59</b>	<b>11.10</b>	<b>52.76</b>	<b>367,22</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.289/1.Салат из моркови и яблок с растительным маслом 45 гр.	45	0,42		2,35	5,96	42,52
7.30/2/3.Уха рыбацкая 0,150	150	5,13	4,16	1,74	8,27	82,61
7.н250.Запеканка капустная с говядиной.	180	13,98	11,38	12,74	13,17	237,21
7.115.Компот из сухофруктов	150	0,28			13,49	55,08
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>22.27</b>	<b>15.54</b>	<b>17.21</b>	<b>56.77</b>	<b>488,27</b>
<b>Полдник</b>						
7.075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
7.150/4.Ватрушка с повидлом 60 гр	60	3,94	0,68	3,63	32,94	194,23
		<b>8.13</b>	<b>4.87</b>	<b>8.42</b>	<b>39.08</b>	<b>278,10</b>
<b>Итого:</b>		<b>42.26</b>	<b>27.00</b>	<b>36.83</b>	<b>158.71</b>	<b>1179,59</b>



Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>16.Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н123с-2.Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	150	4,40	2,44	5,92	16,40	139,77
7.035/9.Батон с маслом слив	40	2,73	0,03	5,18	18,70	119,65
7.030.Кофейный напиток на сгущеном молоке	150	1,48	1,35	1,50	12,60	77,28
		<b>8.61</b>	<b>3.82</b>	<b>12.60</b>	<b>47.70</b>	<b>336,70</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.425/1.Салат из капусты со сладкой кукурузой	40	0,79		2,09	5,39	41,15
7.056/1.Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	1,57	0,36	1,06	7,87	50,83
7.190-1с/3.Гуляш из мяса куры	60	7,23		7,73	2,39	119,61
7.н047.Пюре розовое.	120	2,23	0,61	3,09	14,72	100,97
7.063.Напиток из шиповника	150	0,29			15,81	65,37
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>14.57</b>	<b>0.97</b>	<b>14.35</b>	<b>62.06</b>	<b>448,79</b>
<b>Полдник</b>						
7.271/1.Кефир 135 г	135	3,77	3,77	4,31	5,53	75,48
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
7.н039-6.Запеканка творожная 80 гр	80	10,26	9,91	13,48	7,47	215,17
		<b>15.14</b>	<b>14.79</b>	<b>19.10</b>	<b>21.60</b>	<b>339,79</b>
<b>Итого:</b>		<b>38.82</b>	<b>19.58</b>	<b>46.15</b>	<b>141.46</b>	<b>1171,28</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>17. Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н026.Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом	150	4,05	2,51	5,32	17,61	141,88
7.189-9.Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.435/4.Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,43
7.118/1.Чай с молоком .	150	2,00	2,00	2,14	10,52	75,16
		<b>10.19</b>	<b>5.95</b>	<b>9.99</b>	<b>46.79</b>	<b>318,72</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.210.Апельсин 130 гр	130	0,82		0,18	9,37	36,40
		<b>0.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>9.37</b>	<b>36,40</b>
<b>Обед</b>						
7.367-4.Огурец консервированный 40 гр	40	0,30		0,04	0,91	5,20
7.27/2/3.Суп-пюре из разных овощей 150 гр	150	1,80	0,60	2,93	7,71	68,81
7.230.Фрикадельки мясные паровые	60	10,92	10,49	10,40	2,75	164,13
7.н113/1.Свекла, тушенная со сметаной .	120	2,02	0,22	2,97	13,98	85,12
7.115/1.Компот из сухофруктов.	150	0,37		0,02	13,27	57,82
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.34/2/3.Гренки 10 гр	10	0,86		0,10	5,47	27,72
7.044.Соль	3					
		<b>17.59</b>	<b>11.31</b>	<b>16.70</b>	<b>52.45</b>	<b>444,99</b>
<b>Полдник</b>						
7.023.Йогурт питьевой 150 г	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30
7.120-1.Мармелад 20 гр	20	0,08			15,32	58,60
7.148/1.Шанежка с картофелем•1	60	3,79	0,91	5,29	20,81	159,71
		<b>11.36</b>	<b>8.40</b>	<b>10.08</b>	<b>48.86</b>	<b>345,61</b>
<b>Итого:</b>		<b>39.96</b>	<b>25.66</b>	<b>36.95</b>	<b>157.47</b>	<b>1145,72</b>

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>18.Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н119с.Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	3,85	2,01	4,81	16,28	137,81
7.357/6.Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	50	4,41	1,71	9,38	18,72	164,76
7.285.Какао с молоком	150	2,23	2,00	2,29	12,63	86,54
		<b>10,49</b>	<b>5,72</b>	<b>16,48</b>	<b>47,63</b>	<b>389,11</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.201/1/2.Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	40	0,55		2,97	4,22	46,55
7.н086/2.Суп гороховый.	150	2,92	0,01	2,61	11,78	86,92
7.152.Азу	180	11,98	9,57	11,59	18,82	246,35
7.197/1.Компот из яблок 180г	180	0,07		0,06	13,31	55,59
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>17,98</b>	<b>9,58</b>	<b>17,61</b>	<b>64,01</b>	<b>506,26</b>
<b>Полдник</b>						
7.363/1.Ряженка 135 гр	130	4,03	4,03	8,06	5,51	112,90
7.13/5/5.Запеканка из творога с морковью 80 гр	80	11,63	10,59	20,42	14,57	286,66
7.004.Сгущеное молоко 15 гр	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
		<b>16,77</b>	<b>15,73</b>	<b>29,79</b>	<b>28,68</b>	<b>448,71</b>
<b>Итого:</b>		<b>45,74</b>	<b>31,03</b>	<b>63,98</b>	<b>150,42</b>	<b>1390,08</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>19. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.035/9. Батон с маслом слив	40	2,73	0,03	5,18	18,70	119,65
7.3/6/4. Омлет с зеленым горошком (запеченный) - 100 гр.	100	7,25	5,79	6,24	4,32	113,36
7.067. Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,97	2,11	12,88	87,85
		<b>12.08</b>	<b>7.79</b>	<b>13.53</b>	<b>35.90</b>	<b>320,86</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.344. Яблоко 110 гр.	110	0,39		0,39	11,42	43,56
		<b>0.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.39</b>	<b>11.42</b>	<b>43,56</b>
<b>Обед</b>						
7.291. Салат из огурцов с растительным маслом.	45	0,47		1,94	1,97	24,48
7.н146. Щи вегетарианские со сметаной .	150	1,30	0,13	2,29	6,15	51,29
7.355. Биточки рыбные	60	11,30	10,52	4,59	5,39	117,66
7.179/1. Рис припущенный с овощами .	120	3,26	0,03	5,77	25,96	175,23
7.110. Компот из кураги	150	0,44			15,39	62,75
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044. Соль	3					
		<b>19.23</b>	<b>10.68</b>	<b>14.97</b>	<b>70.74</b>	<b>502,26</b>
<b>Полдник</b>						
7.270/1. Йогурт питьевой 135 г	135	6,74	6,74	4,31	11,46	114,56
7.н132/5. Макароны изделия в молоке с маслом.	120	2,74	2,11	3,47	8,87	85,17
7.144. Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
		<b>10.62</b>	<b>8.85</b>	<b>7.92</b>	<b>27.85</b>	<b>234,38</b>
<b>Итого:</b>		<b>42.32</b>	<b>27.32</b>	<b>36.81</b>	<b>145.91</b>	<b>1101,06</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>20.Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н043.Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	3,42	2,01	4,49	15,78	127,25
7.435/4.Сыр 6 гр	6	1,44	1,44	1,48		19,43
7.189-9.Батон 35 гр	35	2,70		1,05	18,66	82,25
7.022-3.Чай с лимоном.	150	0,03			11,08	46,80
		<b>7.59</b>	<b>3.45</b>	<b>7.02</b>	<b>45.52</b>	<b>275,73</b>
<b>Второй завтрак</b>						
7.031/1.Сок фруктовый 100г	100	0,50		0,10	10,10	46,00
		<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46,00</b>
<b>Обед</b>						
7.н136-1.Борщ вегетарианский со сметаной .	150	1,47	0,13	2,32	8,80	61,78
7.н125/3.Сельдь 40 гр	40	6,91	6,91	3,46		58,96
7.н089.Суфле из печени.	60	10,95	10,65	6,13	2,43	119,50
7.64с.Картофельное пюре.	120	2,35	0,43	2,99	17,50	113,48
7.115.Компот из сухофруктов	150	0,28			13,49	55,08
7.н003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
7.144.Хлеб пшеничный 15 гр.	15	1,14		0,14	7,52	34,65
7.044.Соль	3					
		<b>24.42</b>	<b>18.12</b>	<b>15.28</b>	<b>58.10</b>	<b>479,64</b>
<b>Полдник</b>						
7.075.Кефир 150 г	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87
7.120-1.Мармелад 20 гр	20	0,08			15,32	58,60
7.428/2.Рулет из дрожжевого теста с курагой	60	4,60	0,80	2,43	30,05	166,42
		<b>8.87</b>	<b>4.99</b>	<b>7.22</b>	<b>51.51</b>	<b>308,89</b>
<b>Итого:</b>		<b>41.38</b>	<b>26.56</b>	<b>29.62</b>	<b>165.23</b>	<b>1110,26</b>

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>53. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
2021/4/-4. Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150 гр	150	3,16	1,99	4,99	16,20	134,22
2021/4. Масло сливочное 10г	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,80
2021/4/13. Сыр порциями 10 гр	10	2,60	2,60	2,68		35,20
2021/027/1. Чай 180г	180				5,72	23,88
		<b>5.81</b>	<b>4.64</b>	<b>15.92</b>	<b>22.00</b>	<b>268,10</b>
<b>Второй завтрак</b>						
2021/38/13. Молоко (кипяченое) 100 гр	100	2,92	2,92	3,13	4,75	65,49
		<b>2.92</b>	<b>2.92</b>	<b>3.13</b>	<b>4.75</b>	<b>65,49</b>
<b>Обед</b>						
2021/6/5. Щи из свежей капусты со сметаной 150 гр	150	1,10	0,08	1,94	5,64	44,82
2021/5/1/1. Сельдь 30 гр.	30	5,10		2,55		43,50
2021/12/9. Гуляш без глютена 60 гр	60	12,89		10,05	4,10	173,10
2021/1/3. Картофель отварной 110г	110	2,09	0,01	2,39	18,23	109,01
2021/6/10. Компот из сухофруктов 180 г	180	0,88		0,05	16,03	72,81
		<b>22.06</b>	<b>0.09</b>	<b>16.98</b>	<b>44.00</b>	<b>443,24</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
2021/9/6. Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным 150 гр	150	3,83	1,50	5,06	24,80	168,84
2021/8. Хлебцы без глютена 9 гр	9	0,07		0,02	0,56	2,88
		<b>3.90</b>	<b>1.50</b>	<b>5.08</b>	<b>25.36</b>	<b>171,72</b>
<b>Итого:</b>		<b>34.69</b>	<b>9.15</b>	<b>41.11</b>	<b>96.11</b>	<b>948,54</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>81.Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
8.5/4.Каша манная молочная с маслом сливочным 200г	200	5,23	2,13	5,43	28,42	197,24
2021/2.Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
8.101.Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
		<b>7.54</b>	<b>2.13</b>	<b>11.33</b>	<b>44.41</b>	<b>312,69</b>
<b>Обед</b>						
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		<b>1.52</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>10.02</b>	<b>46,20</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
8.106.Печенье 24г	24	2,50		1,25	18,43	109,92
8.103/1.Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		<b>4.78</b>	<b>0.00</b>	<b>1.52</b>	<b>33.46</b>	<b>179,22</b>
<b>Итого:</b>		<b>13.84</b>	<b>2.13</b>	<b>13.03</b>	<b>87.89</b>	<b>538,11</b>

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>82. Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
8.101. Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
8.13/10. Кофейный напиток с молоком 200г	150	2,10	1,97	2,11	10,61	78,38
		<b>4.41</b>	<b>1.97</b>	<b>3.01</b>	<b>26.60</b>	<b>148,88</b>
<b>Второй завтрак</b>						
8.107. Сок 150г	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69,00</b>
<b>Обед</b>						
8.43/3. Макароны изделия отварные 150г	150	5,33	0,03	4,69	38,24	209,27
8.4/10. Компот из кураги и изюма 200г	200	0,31			19,25	79,03
2021/103. Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		<b>7.16</b>	<b>0.03</b>	<b>4.87</b>	<b>67.51</b>	<b>334,50</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
8.11/7. Тефтели рыбные в соусе 110г	110	9,32	7,94	5,47	9,55	152,53
8.3/3. Картофельное пюре 90г	90	1,83	0,33	2,80	13,67	93,36
8.108. Пряник 24г	24	1,15		0,67	18,65	84,00
		<b>12.30</b>	<b>8.27</b>	<b>8.94</b>	<b>41.87</b>	<b>329,89</b>
<b>Итого:</b>		<b>24.62</b>	<b>10.27</b>	<b>16.97</b>	<b>151.13</b>	<b>882,27</b>



Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>83.Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
8.109.Фрукты 190г	190	0,71		0,67	20,40	85,50
8.14/4.Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200г	150	4,41	1,59	4,21	24,88	166,41
2021/2.Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
8.101.Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
		<b>7.43</b>	<b>1.59</b>	<b>10.78</b>	<b>61.27</b>	<b>367,36</b>
<b>Обед</b>						
8.20/1.Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60г	60	0,83		4,45	6,34	69,73
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		<b>2.35</b>	<b>0.00</b>	<b>4.63</b>	<b>16.36</b>	<b>115,93</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
8.110.Молоко (кипяченое) 200г	200	5,91	5,91	6,75	9,92	124,49
8.13/5.Запеканка из творога с морковью 130г	130	14,47	13,13	25,97	18,89	364,82
8.111.Зефир 24г	24	0,19			18,84	72,96
8.103/1.Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		<b>22.85</b>	<b>19.04</b>	<b>32.99</b>	<b>62.68</b>	<b>631,57</b>
<b>Итого:</b>		<b>32.63</b>	<b>20.63</b>	<b>48.40</b>	<b>140.31</b>	<b>1114,86</b>

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>89. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
2021/2. Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
8.101. Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
		<b>2.31</b>	<b>0.00</b>	<b>5.90</b>	<b>15.99</b>	<b>115,45</b>
<b>Второй завтрак</b>						
8.109. Фрукты 190г	190	0,71		0,67	20,40	85,50
		<b>0.71</b>	<b>0.00</b>	<b>0.67</b>	<b>20.40</b>	<b>85,50</b>
<b>Обед</b>						
8.8/9. Суфле из мяса кур паровое 78г	70	14,97	1,00	19,96	3,88	284,78
8.7/10. Компот из сухофруктов и шиповника 200г	200	0,40			19,35	79,60
2021/103. Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		<b>16.89</b>	<b>1.00</b>	<b>20.14</b>	<b>33.25</b>	<b>410,58</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
8.115. Конфета шоколадная 20г	20	0,80		7,90	10,84	113,80
8.103/1. Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		<b>3.08</b>	<b>0.00</b>	<b>8.17</b>	<b>25.87</b>	<b>183,10</b>
<b>Итого:</b>		<b>22.99</b>	<b>1.00</b>	<b>34.88</b>	<b>95.51</b>	<b>794,63</b>

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
<b>90.Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
8.8/4.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200г	200	5,85	2,13	7,84	28,61	209,56
8.8/4.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200г	200	5,85	2,13	7,84	28,61	209,56
8.101.Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
8.101.Батон йодированный 30г	30	2,31		0,90	15,99	70,50
8.13/10.Кофейный напиток с молоком 200г	150	2,10	1,97	2,11	10,61	78,38
8.13/10.Кофейный напиток с молоком 200г	150	2,10	1,97	2,11	10,61	78,38
		<b>20.52</b>	<b>8.20</b>	<b>21.70</b>	<b>110.42</b>	<b>716,87</b>
<b>Второй завтрак</b>						
8.107.Сок 150г	150	0,75		0,15	15,15	69,00
8.107.Сок 150г	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		<b>1.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>30.30</b>	<b>138,00</b>
<b>Обед</b>						
8.25/1.Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом 60г	60	0,77		4,44	13,72	99,97
8.25/1.Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом 60г	60	0,77		4,44	13,72	99,97
8.30/2.Уха рыбацкая 200г	200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
8.30/2.Уха рыбацкая 200г	200	6,83	5,54	2,32	11,04	110,10
8.31/8.Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 180г	180	12,41	10,17	14,84	11,85	248,02
8.31/8.Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 180г	180	12,41	10,17	14,84	11,85	248,02
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		<b>43.06</b>	<b>31.42</b>	<b>43.56</b>	<b>93.26</b>	<b>1008,58</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
8.116.Огурцы консервированные 100г	100	0,80		0,10	2,50	13,00
8.116.Огурцы консервированные 100г	100	0,80		0,10	2,50	13,00
8.109.Фрукты 190г	190	0,71		0,67	20,40	85,50
8.109.Фрукты 190г	190	0,71		0,67	20,40	85,50
8.12/12.Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой 70г	70	5,44	0,23	1,81	43,26	212,23
8.12/12.Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой 70г	70	5,44	0,23	1,81	43,26	212,23
8.103/1.Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
8.103/1.Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		<b>18.46</b>	<b>0.46</b>	<b>5.70</b>	<b>162.38</b>	<b>760,06</b>
<b>Итого:</b>		<b>83.54</b>	<b>40.08</b>	<b>71.26</b>	<b>396.36</b>	<b>2623,50</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Абдуллаева Диляра Караматовна

Действителен с 24.06.2022 по 24.06.2023