

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
ДЕТСКИЙ САД № 459

620137 г. Екатеринбург, ул. Вилонова, 49

тел. 369-01-91 (факс), 367-83-34, mdouds459@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ - детский сад № 459



О.В. Белоносова

Приказ №

07/1-09

от

17 февраля 2017

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Меню-раскладка
1 день осенне-зимний период

Блюдо	№ тех. карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
	10:00						
Сок фруктовый 150 г	7.031-4	138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3,00000	0,15
Итого:		138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3,00000	0,15
Завтрак							
Сгущенное молоко 20 гр	7.351	64,00000	0,00147	0,00174	0,01147	0,00000	0,02
Батон с маслом 30/4	7.261	200,84000	0,00233	0,00420	0,01602	0,00000	0,034
Сырники с морковью.	7.н140	694,08000	0,01486	0,02010	0,01827	0,60000	0,15
Чай с молоком, с сахаром	7.12/10/4	215,00000	0,00316	0,00338	0,01421	0,30000	0,2
Итого:		1173,32000	0,02182	0,02942	0,05997	0,90000	0,404
Обед							
Салат из морковью с растительным маслом 60 гр.	7.10/1	131,38000	0,00070	0,00405	0,00801	2,60000	0,06
Рассольник с крупой и сметаной 250 гр	7.11/2/1	286,90000	0,00240	0,00584	0,01787	6,70000	0,25
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	7.14/8	383,42000	0,01137	0,01145	0,00550	0,00000	0,08
Капуста тушеная	7.8/3/4	226,51000	0,00284	0,00425	0,01479	31,30000	0,15
Кисель из шиповника	7.193	182,34000	0,00033	0,00001	0,02163	89,00000	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	7.003	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,00000	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0,00000	0,03
Итого:		1493,95000	0,02256	0,02635	0,09955	129,60000	0,81
Уплотненный полдник							
Кефир 200 г	7.366	228,48000	0,00560	0,00640	0,00820	0,00000	0,2
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200гр	7.14/4	442,16000	0,00589	0,00561	0,03318	0,40000	0,2
Печенье 20 гр	7.308/6	183,20000	0,00208	0,00104	0,01536	0,00000	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0,00000	0,03
Итого:		992,44000	0,01585	0,01332	0,07177	0,40000	0,45
Всего:		1920,59000	0,06098	0,06924	0,24644	133,90000	1,814

Меню-раскладка
2 день осенне-зимний период

Блюдо	№ тех. карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
	10:00						
Груша 200 гр.	7.300	178,60000	0,00072	0,00054	0,01854	10	0,2
Итого:		178,60000	0,00072	0,00054	0,01854	10	0,2
Завтрак							
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	7.357	326,48000	0,00541	0,00690	0,02008	0,1	0,054
Омлет с зеленым горошком (запеченный) - 150 гр.	7.3/6/6	327,86000	0,01276	0,01095	0,00658	3,15	0,15
Кофейный напиток с молоком 200 гр	7.13/10	207,00000	0,00280	0,00282	0,01414	0,5	0,2
Итого:		857,50000	0,02082	0,02132	0,04208	3,75	0,404
Обед							
Помидор порционный.	7.098/1	32,66000	0,00078	0,00014	0,00354	15	0,06
Борщ с мясом со сметаной.	7.н39с	270,72000	0,00638	0,00655	0,01085	8,6	0,2
Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	7.6/7/1	245,82000	0,00886	0,00227	0,00426	0,1	0,08
Рис припущенный с овощами	7.179/1	437,88000	0,00409	0,00719	0,03246	0,8	0,15
Компот из сухофруктов.	7.115/1	106,12000	0,00049	0,00003	0,01708	50,2	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		1340,40000	0,02486	0,01681	0,09576	74,7	0,75
Уплотненный полдник							
Салат из морской капусты с растит. маслом	7.415	204,51000	0,00058	0,00851	0,00585	0,4	0,05
Картофель отварной 180 г	7.1/3/1	368,16000	0,00330	0,00497	0,02870	7,2	0,18
Чай на молоке	7.182	305,79000	0,00526	0,00563	0,01824	0,1	0,2
Печенье 20 гр	7.308/6	183,20000	0,00208	0,00104	0,01536	0	0,02
Хлеб ржаной 25 гр.	7.002	90,50000	0,00165	0,00030	0,01045	0	0,025
Итого:		1161,76000	0,01298	0,02047	0,07959	7,7	0,475
Всего:		1767,35500	0,05938	0,05914	0,23597	96,15	1,829

Меню-раскладка
3 день осенне-зимний период

Блюдо	№ тех. карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
	10:00						
Мандарины 170 гр	7.301-1	47,88000	0,00101	0,00025	0,00944	10	0,17
Итого:		47,88000	0,00101	0,00025	0,00944	10	0,17
Завтрак							
Пудинг из творога с морковью 150 гр	7.18/5/1	794,52000	0,01329	0,02007	0,02435	0,9	0,15
Сгущеное молоко 20 гр	7.351	64,00000	0,00147	0,00174	0,01147	0	0,02
Хлеб пшеничный с маслом 25/7	7.429/1	220,22000	0,00194	0,00601	0,01259	0	0,045
Какао с молоком	7.285	225,06000	0,00321	0,00327	0,01600	0,5	0,2
Итого:		1303,80000	0,01991	0,03109	0,06441	1,4	0,415
Обед							
Огулец свежий порционный 45 гр	7.014-6	6,30000	0,00036	0,00004	0,00171	4,5	0,045
Уха рыбацкая 0,250	7.30/2/1	322,97000	0,00853	0,00290	0,01379	6,7	0,25
Жаркое по-домашнему	7.070	724,28000	0,01752	0,01858	0,02143	0,1	0,23
Компот из яблок и чернослива	7.3/10/4	143,44000	0,00020	0,00008	0,01726	50,1	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Соль 3 гр	7.044/1	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0	0,003
Итого:		1444,19000	0,03087	0,02223	0,08176	61,4	0,788
Уплотненный полдник							
Чай с молоком с сахаром	7.12/10/4	215,00000	0,00316	0,00338	0,01421	0,1	0,2
Капуста тушеная 130 гр.	7.н12	180,36000	0,00285	0,00409	0,01131	27,1	0,13
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0	0,03
Ватрушка со сметаной 90 гр	7.6/12/2	749,46000	0,00820	0,01328	0,04706	0,18	0,09
Итого:		1253,42000	0,01619	0,02111	0,08512	27,38	0,45
Всего:		2018,49900	0,06798	0,07468	0,24073	100,18	1,823

Меню-раскладка
4 день осенне-зимний период

Блюдо	№ тех. карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
10:00							
Сок фруктовый 150 г	7.031-4	138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Итого:		138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	7.н124с-2	398,02000	0,00549	0,00732	0,02394	0,4	0,2
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр	7.432	381,60000	0,00575	0,01051	0,02138	0,1	0,035
Кофейный напиток с молоком 200 гр	7.13/10	207,00000	0,00280	0,00282	0,01414	0,5	0,2
Итого:		986,62000	0,01404	0,02065	0,05946	1	0,459
Обед							
Салат из отв картофеля, кукурузы и реп лука с раст. ма	7.27/1/1	151,08000	0,00095	0,00309	0,00791	1,6	0,05
Суп-лапша на курином бульоне 0,250	7.20/2/1	223,16000	0,00220	0,00383	0,01521	0,5	0,25
Бигус с мясом кури	7.н350	454,54000	0,02166	0,00811	0,01396	25	0,23
Кисель из шиповника	7.193	182,34000	0,00033	0,00001	0,02163	89	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		1258,32000	0,02940	0,01567	0,08628	116,1	0,79
Уплотненный полдник							
Свекла тушеная в молочном соусе 180г	7.15/3/1	298,05000	0,00397	0,00443	0,02512	7	0,18
Чай с сахаром	7.354/5	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0	0,2
Печенье 30 гр	7.308	280,00000	0,00128	0,00112	0,03236	0	0,03
Хлеб ржаной 40 гр.	7.003	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0	0,04
Итого:		785,19000	0,00723	0,00591	0,08183	7	0,04
Всего:		1574,37900	0,05142	0,04238	0,24272	127,1	1,849

Меню-раскладка
5 день осенне-зимний период

Блюдо	№ тех. карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
10:00							
Сок фруктовый 150 г	7.031-4	138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Итого:		138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Завтрак							
Суп молочный с лапшой	7.21/2/4	318,86000	0,00439	0,00615	0,01858	0,4	0,2
Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	7.034	381,60000	0,00575	0,01051	0,02138	0,1	0,046
Чай с сахаром	7.354/5	225,06000	0,00321	0,00327	0,01600	0	0,2
Итого:		925,52000	0,01335	0,01993	0,05596	0,5	0,459
Обед							
Салат из б/к капусты и моркови с рас.	7.001	95,32000	0,00103	0,00306	0,00533	22,5	0,06
Суп из свежей рыбы с крупой	7.424	322,97000	0,00853	0,00290	0,01379	5,4	0,2
Каша гречневая рассыпчатая с овоща	7.44/3	543,03000	0,00742	0,00740	0,04600	10,2	0,15
Печень говяжья по-строгановски	7.249	224,68000	0,01174	0,00522	0,00067	3,5	0,08
Компот из чернослива и изюма	7.072	156,52000	0,00019	0,00000	0,01898	50,2	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		1589,72000	0,03317	0,01921	0,11234	91,8	0,8
Уплотненный полдник							
Гарнир овощной сборный 150гр.	7.36/3	209,90000	0,00385	0,00140	0,01826	10,6	0,15
Ряженка 200 гр	7.365	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0	0,2
Сдоба обыкновенная 90 гр	7.8/12/2	618,29000	0,00796	0,00572	0,05065	0,18	0,09
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0	0,03
Итого:		1035,33000	0,01379	0,00748	0,09326	10,78	0,47
Всего:		1815,47900	0,06106	0,04677	0,27671	106,08	1,879

Меню-раскладка
6 день осенне-зимний период

Блюдо	№ тех. карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
	10:00						
Сок фруктовый 150 г	7.031-4	138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Итого:		138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Завтрак							
Запеканка из творога с морковью 150 гр	7.13/5/1	845,81000	0,01667	0,02994	0,02181	0,6	0,15
Сгущенное молоко 20 гр	7.351	64,00000	0,00147	0,00174	0,01147	0	0,02
Батон с маслом 30/4	7.261	141,00000	0,00231	0,00090	0,01599	0	0,034
Кофейный напиток с молоком 200 гр	7.13/10	207,00000	0,00280	0,00282	0,01414	0,5	0,2
Итого:		1257,81000	0,02325	0,03540	0,06341	1,1	0,4
Обед							
Салат из морковью с растительным маслом 60 гр.	7.10/1	131,38000	0,00070	0,00405	0,00801	2,6	0,06
Щи вегетарианские со сметаной 250 гр	7.н145/1	175,10000	0,00212	0,00325	0,01047	13,9	0,25
Плов из мяса говядины 200 гр.	7.4/8/1	728,08000	0,01502	0,01716	0,03073	1	0,2
Кисель из кураги 200 гр,	7.9/10	260,10000	0,00099	0,00001	0,03142	50	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	7.003	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		1505,66000	0,02375	0,02522	0,11238	67,5	0,78
Уплотненный полдник							
Кефир 200 г	7.366	228,48000	0,00560	0,00640	0,00820	0	0,2
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	7.8/4	417,52000	0,00585	0,00784	0,02861	0,4	0,2
Печенье 20 гр	7.308/6	183,20000	0,00208	0,00104	0,01536	0	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		967,80000	0,01581	0,01555	0,06720	0,4	0,45
Всего:		1988,89900	0,06356	0,07632	0,25814	72	1,78

Меню-раскладка
7 день осенне-зимний период

Блюдо	№ тех. карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
	10:00						
Яблоко 230 гр	7.324-2	90,90000	0,00081	0,00081	0,02388	23	0,23
Итого:		90,90000	0,00081	0,00081	0,02388	23	0,23
Завтрак							
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	7.430	235,00000	0,00385	0,00150	0,02665	0,1	0,054
Омлет с кукурузой консервированной	7.123/3	419,35000	0,01224	0,01240	0,01160	3,1	0,15
Какао с молоком	7.285	225,06000	0,00321	0,00327	0,01600	0,5	0,2
Итого:		879,41000	0,01930	0,01717	0,05425	3,7	0,4
Обед							
Салат из свежих помидор с растит маслом	7.15/1	134,56000	0,00061	0,00610	0,00275	13,5	0,06
Суп гороховый с мясом со сметаной.	7.н086-2	318,40000	0,00805	0,00641	0,01434	0,5	0,2
Рыба отварная 80 гр	7.17/4	348,39000	0,01927	0,00601	0,00000	0,5	0,08
Картофельное пюре 150г	7.3/3	310,80000	0,00305	0,00466	0,02281	10,7	0,15
Компот из кураги и изюма 200 гр	7.4/10	158,06000	0,00031	0,00000	0,01925	50,1	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	7.003	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		1481,21000	0,03621	0,02393	0,09090	75,3	0,76
Уплотненный полдник							
Каша мол ассорти (пшенич-кукуруз) с мас сливоч	7.19/4	421,56000	0,00549	0,00637	0,02863	0,5	0,2
Чай с сахаром	7.354/8	215,00000	0,00316	0,00338	0,01421	0	0,2
Печенье 20 гр	7.308/6	341,40000	0,00120	0,01185	0,01626	0	0,02
Зефир 30 гр	7.155	140,00000	0,00064	0,00056	0,01618	0	0,03
Итого:		1117,96000	0,01049	0,02216	0,07528	0,5	0,45
Всего:		1855,23200	0,06681	0,06407	0,24431	102,5	1,84

Меню-раскладка
8 день осенне-зимний период

Блюдо	№ тех. карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
10:00							
Апельсин 220 гр	7.297-1	149,60000	0,00139	0,00031	0,01586	4	0,22
Итого:		149,60000	0,00139	0,00031	0,01586	4	0,22
Завтрак							
Запеканка из творога с яблоками 120	7.16/5/2	716,93000	0,01285	0,02316	0,02379	1,3	0,12
Сгущенное молоко 40 гр	7.351/1	268,80000	0,00295	0,00348	0,02293	0	0,04
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	7.429	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0	0,045
Кофейный напиток с молоком 200 гр	7.13/10	207,00000	0,00280	0,00282	0,01414	0,5	0,2
Итого:		1380,73000	0,02168	0,03066	0,08218	1,8	0,4
Обед							
Огурец свежий порционный 45 гр	7.014-6	6,30000	0,00036	0,00004	0,00171	4,5	0,045
Уха рыбацкая 0,250	7.30/2/1	322,97000	0,00853	0,00290	0,01379	6,7	0,25
Фрикадельки из мяса говядины припущен	7.22/8	424,22000	0,01208	0,01280	0,00637	0,32	0,08
Морковь тушеная 150г	7.10/3	272,40000	0,00210	0,00691	0,01569	2,6	0,15
Кисель из шиповника	7.193	182,34000	0,00033	0,00001	0,02163	89	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	7.003	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		1419,23000	0,02832	0,02341	0,09094	103,12	0,795
Уплотненный полдник							
Суп молочный с крупой 0,200	7.22/2	412,97000	0,00581	0,00569	0,02817	0,5	0,2
Чай с молоком, с сахаром	7.12/10/4	215,00000	0,00316	0,00338	0,01421	0,1	0,2
Пирожок с капустой	7.206с/1	385,51000	0,00432	0,00610	0,02589	0,2	0,08
Итого:		1013,48000	0,01329	0,01517	0,06827	0,8	0,48
Всего:		1968,65900	0,06268	0,07169	0,24084	109,72	1,875

Меню-раскладка
9 день осенне-зимний период

Блюдо	№ тех.карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
10:00							
Сок фруктовый 150 г	7.031-4	138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Итого:		138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Завтрак							
Яйцо отварное 20 гр	7.1/6/1	238,00000	0,00312	0,00120	0,02766	0	0,02
Макаронные изделия отвар. с сыром	7.43-2/3	492,46000	0,00745	0,00648	0,03480	0,1	0,16
Батон с маслом 35/6 гр	7.035/10	225,06000	0,00321	0,00327	0,01600	0	0,41
Какао с молоком	7.285	225,06000	0,00321	0,00327	0,01600	0,5	0,2
Итого:		955,52000	0,01378	0,01095	0,07846	0,6	0,421
Обед							
Салат из блк капусты с растительным маслом	7.3/1	131,94000	0,00099	0,00406	0,00773	22,4	0,06
Свекольник со сметаной 200гр	7.5/2	214,26000	0,00176	0,00458	0,01404	5,4	0,2
Мясо кур отварное в соусе 80 гр	7.2/9/1	409,86000	0,00971	0,01071	0,00205	0,5	0,08
Картофель отварной .	7.63с/4	394,24000	0,00312	0,00348	0,02715	6	0,15
Компот из сухофруктов и шиповника 200 гр.	7.7/10	159,20000	0,00040	0,00000	0,01935	70,1	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	7.003	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		1520,50000	0,02090	0,02358	0,10207	104,4	0,76
Уплотненный полдник							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	7.н119с	229,00000	0,00349	0,00454	0,01300	0,4	0,2
Чай на молоке	7.182	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,1	0,2
Мармелад 30 гр	7.309-	350,00000	0,00160	0,00140	0,04045	0	0,03
Печенье 20 гр	7.308/6	677,54000	0,00509	0,00594	0,06526	0	0,02
Итого:		677,54000	0,00509	0,00594	0,06526	0,5	0,45
Всего:		1599,44200	0,04052	0,05742	0,26094	108,5	1,77

Меню-раскладка
10 день осенне-зимний период

Блюдо	№ тех карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
	10:00						
Сок фруктовый 150 г	7.031-4	138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Итого:		138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Завтрак							
Суп молочный с лапшой	7.21/2/4	238,00000	0,00312	0,00120	0,02766	0,4	0,2
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	7.430	492,46000	0,00745	0,00648	0,03480	0,1	0,054
Кофейный напиток с молоком 200 гр	7.13/10	225,06000	0,00321	0,00327	0,01600	0,5	0,2
Итого:		955,52000	0,01378	0,01095	0,07846	1	0,445
Обед							
Салат из отв картофеля, морск.капусты и реп.лука с раст.маслом	7.33/1	131,94000	0,00099	0,00406	0,00773	2,3	0,06
Суп рыбный.	7.н161	214,26000	0,00176	0,00458	0,01404	6,7	0,2
Запеканка капустная с мясом говядины.	7.н39/8	409,86000	0,00971	0,01071	0,00205	7,35	0,15
Соус сметанный 50 гр	7.6/11	394,24000	0,00312	0,00348	0,02715	0	0,05
Компот из сухофруктов.	7.115/1	159,20000	0,00040	0,00000	0,01935	50,2	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	7.003	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Соль 3 гр	7.044/1	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0	0,003
Итого:		1520,50000	0,02090	0,02358	0,10207	66,55	0,733
Уплотненный полдник							
Ряженка 200 гр	7.365	229,00000	0,00349	0,00454	0,01300	0	0,2
Каша кукурузная молочная с маслом 180 г	7.095/2	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,5	0,18
Сдоба обыкновенная 90 гр	7.8/12/2	350,00000	0,00160	0,00140	0,04045	0,18	0,09
Итого:		677,54000	0,00509	0,00594	0,06526	0,68	0,47
Всего:		1599,44200	0,04052	0,07062	0,26094	71,23	1,798

Меню-раскладка
1 день весенне-летний период

Блюдо	№ тех. карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
	10:00						
Сок фруктовый 150 г	7.031-4	138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3,00000	0,15
Итого:		138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3,00000	0,15
Завтрак							
Сгущенное молоко 20 гр	7.351	64,00000	0,00147	0,00174	0,01147	0,00000	0,02
Батон с маслом 30/4	7.261	200,84000	0,00233	0,00420	0,01602	0,00000	0,034
Сырники с морковью.	7.1140	694,08000	0,01486	0,02010	0,01827	0,60000	0,15
Чай с молоком, с сахаром	7.12/10/4	215,00000	0,00316	0,00338	0,01421	0,30000	0,2
Итого:		1173,32000	0,02182	0,02942	0,05997	0,90000	0,404
Обед							
Салат из отварного картофеля с зел горошком и раст.маслом	7.32/1/1	145,99000	0,00084	0,00451	0,00537	3,20000	0,05
Рассольник с крупой и сметаной 250 гр	7.11/2/1	286,90000	0,00240	0,00584	0,01787	6,70000	0,25
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	7.14/8	383,42000	0,01137	0,01145	0,00550	0,00000	0,08
Капуста тушеная	7.8/3/4	226,51000	0,00284	0,00425	0,01479	31,30000	0,15
Кисель из шиповника	7.193	182,34000	0,00033	0,00001	0,02163	89,00000	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	7.003	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,00000	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0,00000	0,03
Итого:		1493,95000	0,02256	0,02635	0,09955	130,20000	0,81
Уплотненный полдник							
Кефир 200 г	7.366	228,48000	0,00560	0,00640	0,00820	0,00000	0,2
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200гр	7.14/4	442,16000	0,00589	0,00561	0,03318	0,40000	0,2
Печенье 20 гр	7.308/6	183,20000	0,00208	0,00104	0,01536	0,00000	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0,00000	0,03
Итого:		992,44000	0,01585	0,01332	0,07177	0,40000	0,45
Всего:		1926,89700	0,06112	0,06970	0,24380	134,50000	1,804

Меню-раскладка
2 день весенне-летний период

Блюдо	№ тех. карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
	10:00						
Груша 200 гр.	7.300	178,60000	0,00072	0,00054	0,01854	10	0,2
Итого:		178,60000	0,00072	0,00054	0,01854	10	0,2
Завтрак							
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	7.357	326,48000	0,00541	0,00690	0,02008	0,1	0,054
Омлет с зеленым горошком (запеченный) - 150 гр.	7.3/6/6	327,86000	0,01276	0,01095	0,00658	3,15	0,15
Кофейный напиток с молоком 200 гр	7.13/10	207,00000	0,00280	0,00282	0,01414	0,5	0,2
Итого:		857,50000	0,02082	0,02132	0,04208	3,75	0,404
Обед							
Помидор порционный.	7.098/1	32,66000	0,00078	0,00014	0,00354	15	0,06
Борщ с мясом со сметаной.	7.н39с	270,72000	0,00638	0,00655	0,01085	8,6	0,2
Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	7.6/7/1	245,82000	0,00886	0,00227	0,00426	0,1	0,08
Рис припущенный с овощами.	7.179/1	437,88000	0,00409	0,00719	0,03246	0,8	0,15
Компот из сухофруктов.	7.115/1	106,12000	0,00049	0,00003	0,01708	50,2	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		1340,40000	0,02486	0,01681	0,09576	74,7	0,75
Уплотненный полдник							
Салат из морской капусты с растит.маслом	7.415	204,51000	0,00058	0,00851	0,00585	0,4	0,05
Картофель отварной 180 г	7.1/3/1	368,16000	0,00330	0,00497	0,02870	7,2	0,18
Чай на молоке	7.182	305,79000	0,00526	0,00563	0,01824	0,1	0,2
Печенье 20 гр	7.308/6	183,20000	0,00208	0,00104	0,01536	0	0,02
Хлеб ржаной 25 гр.	7.002	90,50000	0,00165	0,00030	0,01045	0	0,025
Итого:		1161,76000	0,01298	0,02047	0,07959	7,7	0,475
Всего:		1767,35500	0,05938	0,05914	0,23597	96,15	1,829

Меню-раскладка
3 день весенне-летний период

Блюдо	№ тех. карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
	10:00						
Мандарины 170 гр	7.301-1	47,88000	0,00101	0,00025	0,00944	10	0,17
Итого:		47,88000	0,00101	0,00025	0,00944	10	0,17
Завтрак							
Пудинг из творога с морковью 150 гр	7.18/5/1	794,52000	0,01329	0,02007	0,02435	0,9	0,15
Сгущенное молоко 20 гр	7.351	64,00000	0,00147	0,00174	0,01147	0	0,02
Хлеб пшеничный с маслом 25/7	7.429/1	220,22000	0,00194	0,00601	0,01259	0	0,045
Какао с молоком	7.285	225,06000	0,00321	0,00327	0,01600	0,5	0,2
Итого:		1303,80000	0,01991	0,03109	0,06441	1,4	0,415
Обед							
Огулец свежий порционный 45 гр	7.014-6	6,30000	0,00036	0,00004	0,00171	4,5	0,045
Уха рыбацкая 0,250	7.30/2/1	322,97000	0,00853	0,00290	0,01379	6,7	0,25
Жаркое по-домашнему	7.070	724,28000	0,01752	0,01858	0,02143	0,1	0,23
Компот из яблок и чернослива	7.3/10/4	143,44000	0,00020	0,00008	0,01726	50,1	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Соль 3 гр	7.044/1	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0	0,003
Итого:		1444,19000	0,03087	0,02223	0,08176	61,4	0,788
Уплотненный полдник							
Чай с молоком с сахаром	7.12/10/4	215,00000	0,00316	0,00338	0,01421	0,1	0,2
Калуста тушеная 130 гр.	7.н112	180,36000	0,00285	0,00409	0,01131	27,1	0,13
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0	0,03
Ватрушка со сметаной 90 гр	7.6/12/2	749,46000	0,00820	0,01328	0,04706	0,18	0,09
Итого:		1253,42000	0,01619	0,02111	0,08512	27,38	0,45
Всего:		2018,49900	0,06798	0,07468	0,24073	100,18	1,823

14

Меню-раскладка
4 день весенне-летний период

Блюдо	№ тех. карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
	10:00						
Сок фруктовый 150 г	7.031-4	138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Итого:		138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	7.н124с-2	398,02000	0,00549	0,00732	0,02394	0,4	0,2
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр	7.432	381,60000	0,00575	0,01051	0,02138	0,1	0,035
Кофейный напиток с молоком 200 гр	7.13/10	207,00000	0,00280	0,00282	0,01414	0,5	0,2
Итого:		986,62000	0,01404	0,02065	0,05946	1	0,435
Обед							
Салат из отв картофеля, кукурузы и реп лука с раст. ма	7.27/1/1	151,08000	0,00095	0,00309	0,00791	1,6	0,05
Суп-лапша на курином бульоне 0,250	7.20/2/1	223,16000	0,00220	0,00383	0,01521	0,5	0,25
Бигус с мясом кури	7.н350	454,54000	0,02166	0,00811	0,01396	25	0,23
Кисель из шиповника	7.193	182,34000	0,00033	0,00001	0,02163	89	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		1258,32000	0,02940	0,01567	0,08628	116,1	0,79
Уплотненный полдник							
Свекла тушеная в молочном соусе 180г	7.15/3/1	298,05000	0,00397	0,00443	0,02512	7	0,18
Чай с сахаром	7.354/8	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0	0,2
Печенье 30 гр	7.308	280,00000	0,00128	0,00112	0,03236	0	0,03
Хлеб ржаной 40 гр.	7.003	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0	0,04
Итого:		785,19000	0,00723	0,00591	0,08183	7	0,45
Всего:		1574,37900	0,05142	0,04238	0,24272	127,1	1,849

Меню-раскладка
5 день весенне-летний период

Блюдо	№ тех карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
	10:00						
Сок фруктовый 150 г	7.031-4	138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Итого:		138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Завтрак							
Суп молочный с лапшой	7.21/2/4	318,86000	0,00439	0,00615	0,01858	0,4	0,2
Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	7.034	381,60000	0,00575	0,01051	0,02138	0,1	0,046
Чай с сахаром	7.354/5	225,06000	0,00321	0,00327	0,01600	0	0,2
Итого:		925,52000	0,01335	0,01993	0,05596	0,5	0,459
Обед							
Салат из отв. Свеклы с морск.капустой и раст.маслом	7.22/1/1	95,32000	0,00103	0,00306	0,00533	1,2	0,06
Суп из свежей рыбы с крупой	7.424	322,97000	0,00853	0,00290	0,01379	5,4	0,2
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г	7.44/3	543,03000	0,00742	0,00740	0,04600	10,2	0,15
Печень говяжья по-строгановски	7.249	224,68000	0,01174	0,00522	0,00067	3,5	0,08
Компот из чернослива и изюма	7.072	156,52000	0,00019	0,00000	0,01898	50,2	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		1589,72000	0,03317	0,01921	0,11234	70,5	0,8
Уплотненный полдник							
Гарнир овощной сборный 150гр.	7.36/3	209,90000	0,00385	0,00140	0,01826	10,6	0,15
Ряженка 200 гр	7.365	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0	0,2
Сдоба обыкновенная 90 гр	7.8/12/2	618,29000	0,00796	0,00572	0,05065	0,18	0,09
Хлеб ржаной 30 гр.	7.002/1	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254	0	0,03
Итого:		1035,33000	0,01379	0,00748	0,09326	10,78	0,47
Всего:		1815,47900	0,06106	0,04677	0,27671	84,78	1,879

Меню-раскладка
6 день весенне-летний период

Блюдо	№ тех. карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
10:00							
Сок фруктовый 150 г	7.031-4	138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Итого:		138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Завтрак							
Запеканка из творога с морковью 150 гр	7.13/5/1	845,81000	0,01667	0,02994	0,02181	0,6	0,15
Сгущенное молоко 20 гр	7.351	64,00000	0,00147	0,00174	0,01147	0	0,02
Батон с маслом 30/4	7.261	141,00000	0,00231	0,00090	0,01599	0	0,034
Кофейный напиток с молоком 200 гр	7.13/10	207,00000	0,00280	0,00282	0,01414	0,5	0,2
Итого:		1257,81000	0,02325	0,03540	0,06341	1,1	0,4
Обед							
Салат из отварной свеклы с сол огурцом и раст маслом	7.23/1	131,38000	0,00070	0,00405	0,00801	1,4	0,06
Щи вегетарианские со сметаной 250 гр	7.н145/1	175,10000	0,00212	0,00325	0,01047	13,9	0,25
Плов из мяса говядины 200 гр.	7.4/8/1	728,08000	0,01502	0,01716	0,03073	1	0,2
Кисель из кураги 200 гр.	7.9/10	260,10000	0,00099	0,00001	0,03142	50	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	7.003	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		1505,66000	0,02375	0,02522	0,11238	66,3	0,78
Уплотненный полдник							
Кефир 200 г	7.366	228,48000	0,00560	0,00640	0,00820	0	0,2
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	7.8/4	417,52000	0,00585	0,00784	0,02861	0,4	0,2
Печенье 20 гр	7.308/6	183,20000	0,00208	0,00104	0,01536	0	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		967,80000	0,01581	0,01555	0,06720	0,4	0,45
Всего:		2017,86700	0,06360	0,08001	0,25520	70,8	1,784

Меню-раскладка
7 день весенне-летний период

Блюдо	№ тех. карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
	10:00						
Яблоко 230 гр	7.324-2	90,90000	0,00081	0,00081	0,02388	23	0,23
Итого:		90,90000	0,00081	0,00081	0,02388	23	0,23
Завтрак							
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	7.430	235,00000	0,00385	0,00150	0,02665	0,1	0,054
Омлет с кукурузой консервированной	7.123/3	419,35000	0,01224	0,01240	0,01160	3,1	0,15
Какао с молоком	7.285	225,06000	0,00321	0,00327	0,01600	0,5	0,2
Итого:		879,41000	0,01930	0,01717	0,05425	3,7	0,4
Обед							
Салат из свежих помидор с растит маслом	7.15/1	134,56000	0,00061	0,00610	0,00275	13,5	0,06
Суп гороховый с мясом со сметаной.	7.н086-2	318,40000	0,00805	0,00641	0,01434	0,5	0,2
Рыба отварная 80 гр	7.17/4	348,39000	0,01927	0,00601	0,00000	0,5	0,08
Картофельное пюре 150г	7.3/3	310,80000	0,00305	0,00466	0,02281	10,7	0,15
Компот из кураги и изюма 200 гр	7.4/10	158,06000	0,00031	0,00000	0,01925	50,1	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	7.003	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		1481,21000	0,03621	0,02393	0,09090	75,3	0,76
Уплотненный полдник							
Каша мол ассорти (пшенич-кукуруз) с мас сливоч	7.19/4	421,56000	0,00549	0,00637	0,02863	0,5	0,2
Чай с сахаром	7.354/8	215,00000	0,00316	0,00338	0,01421	0	0,2
Печенье 20 гр	7.308/6	341,40000	0,00120	0,01185	0,01626	0	0,02
Зефир 30 гр	7.155	140,00000	0,00064	0,00056	0,01618	0	0,03
Итого:		1117,96000	0,01049	0,02216	0,07528	0,5	0,45
Всего:		1855,23200	0,06681	0,06407	0,24431	102,5	1,84

Меню-раскладка

В день осенне-летний период

Блюдо	№ тех карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
	10:00						
Апельсин 220 гр	7.297-1	149,60000	0,00139	0,00031	0,01586	4	0,22
Итого:		149,60000	0,00139	0,00031	0,01586	4	0,22
Завтрак							
Запеканка из творога с яблоками 120	7.16/5/2	716,93000	0,01285	0,02316	0,02379	1,3	0,12
Сгущенное молоко 40 гр	7.351/1	268,80000	0,00295	0,00348	0,02293	0	0,04
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	7.429	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0	0,045
Кофейный напиток с молоком 200 гр	7.13/10	207,00000	0,00280	0,00282	0,01414	0,5	0,2
Итого:		1380,73000	0,02168	0,03066	0,08218	1,8	0,4
Обед							
Огурец свежий порционный 45 гр	7.014-6	6,30000	0,00036	0,00004	0,00171	4,5	0,045
Уха рыбацкая 0,250	7.30/2/1	322,97000	0,00853	0,00290	0,01379	6,7	0,25
Фрикадельки из мяса говядины припущен	7.22/8	424,22000	0,01208	0,01280	0,00637	0,32	0,08
Морковь тушеная 150г	7.10/3	272,40000	0,00210	0,00691	0,01569	2,6	0,15
Кисель из шиповника	7.193	182,34000	0,00033	0,00001	0,02163	89	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	7.003	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		1419,23000	0,02832	0,02341	0,09094	103,12	0,795
Уплотненный полдник							
Суп молочный с крупой 0,200	7.22/2	412,97000	0,00581	0,00569	0,02817	0,5	0,2
Чай с молоком, с сахаром	7.12/10/4	215,00000	0,00316	0,00338	0,01421	0,1	0,2
Пирожок с капустой	7.206с/1	385,51000	0,00432	0,00610	0,02589	0,2	0,08
Итого:		1013,48000	0,01329	0,01517	0,06827	0,8	0,48
Всего:		1968,65900	0,06268	0,07169	0,24084	109,72	1,875

Меню-раскладка
9 день осенне-летний период

Блюдо	№ тех.карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
	10:00						
Сок фруктовый 150 г	7.031-4	138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Итого:		138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Завтрак							
Яйцо отварное 20 гр	7.1/6/1	238,00000	0,00312	0,00120	0,02766	0	0,02
Макаронные изделия отвар. с сыром	7.43-2/3	492,46000	0,00745	0,00648	0,03480	0,1	0,16
Батон с маслом 35/6 гр	7.035/10	225,06000	0,00321	0,00327	0,01600	0	0,41
Какао с молоком	7.285	225,06000	0,00321	0,00327	0,01600	0,5	0,2
Итого:		955,52000	0,01378	0,01095	0,07846	0,6	0,421
Обед							
Калуста Тушеная	7.н119	131,94000	0,00099	0,00406	0,00773	12,54000	0,06
Свекольник со сметаной 200гр	7.5/2	214,26000	0,00176	0,00458	0,01404	5,4	0,2
Мясо кур отварное в соусе 80 гр	7.2/9/1	409,86000	0,00971	0,01071	0,00205	0,5	0,08
Картофель отварной .	7.63с/4	394,24000	0,00312	0,00348	0,02715	6	0,15
Компот из сухофруктов и шиповника 200 гр.	7.7/10	159,20000	0,00040	0,00000	0,01935	70,1	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	7.003	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Итого:		1520,50000	0,02090	0,02358	0,10207	94,54	0,76
Уплотненный полдник							
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	7.н119с	229,00000	0,00349	0,00454	0,01300	0,4	0,2
Чай на молоке	7.182	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,1	0,2
Мармелад 30 гр	7.309-	350,00000	0,00160	0,00140	0,04045	0	0,03
Печенье 20 гр	7.308/6	677,54000	0,00509	0,00594	0,06526	0	0,02
Итого:		677,54000	0,00509	0,00594	0,06526	0,5	0,45
Всего:		1836,44900	0,05278	0,05580	0,26172	98,64	1,781

Меню-раскладка

10 / летний период

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575864
Владелец Белоносова Ольга Валентиновна
Действителен с 05.07.2022 по 05.07.2023

Блюдо	карты	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Выход блюда
Сок фруктовый 150 г		138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Итого:		138,00000	0,00075	0,00015	0,01515	3	0,15
Завтрак							
Суп молочный с лапшой		238,00000	0,00312	0,00120	0,02766	0,4	0,2
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	7.430	492,46000	0,00745	0,00648	0,03480	0,1	0,054
Кофейный напиток с молоком 200 гр	7.13/10	225,06000	0,00321	0,00327	0,01600	0,5	0,2
Итого:		955,52000	0,01378	0,01095	0,07846	1	0,445
Обед							
Горошек зеленый с яйцом 50/20	07.02.2001	179,61000	0,00090	0,00514	0,00741	12,5	0,07
Суп рыбный	7.н161	214,26000	0,00176	0,00458	0,01404	6,7	0,2
Запеканка капустная с мясом говядины	7.н39/8	409,86000	0,00971	0,01071	0,00205	7,35	0,15
Соус сметанный 50 гр	7.6/11	394,24000	0,00312	0,00348	0,02715	0	0,05
Компот из сухофруктов	7.115/1	159,20000	0,00040	0,00000	0,01935	50,2	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	7.003	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	7.052	138,60000	0,00228	0,00027	0,01503	0	0,03
Соль 3 гр	7.044/1	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0	0,003
Итого:		1520,50000	0,02090	0,02358	0,10207	76,75	0,733
Уплотненный полдник							
Ряженка 200 гр	7.365	229,00000	0,00349	0,00454	0,01300	0	0,2
Каша кукурузная молочная с маслом 180 г	7.095/2	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181	0,5	0,18
Сдоба обыкновенная 90 гр	7.8/12/2	350,00000	0,00160	0,00140	0,04045	0,18	0,09
Итого:		677,54000	0,00509	0,00594	0,06526	0,68	0,47
Всего:		1917,52900	0,06863	0,07132	0,23023	81,43	1,817