

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
г. ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 429
МАДОУ – детский сад № 429
620010 г. Екатеринбург, ул. Бородина 15а,
телефон: + 7 (343) 258-55-65, mdou429@eduekb.ru
ИНН 6674371940 КПП 667901001

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МАДОУ - детский сад № 429
О.П. Литвяк
27.12.2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ**

Екатеринбург, 2023 г.

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	1. ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,15	24,23	4,73	4,83		173,61
7.035/3	Батон с маслом 35/8 гр.	0,043	16,03	5,85	2,34		119,65
7.030	Кофейный напиток на сгущённом молоке	0,15	12,59	1,49	1,48		77,28
			12,59	12,07	8,65		370,54
	10-00 Второй завтрак						
7.031/3	Сок фруктовый 100 г	0,1	12,12	0,12	0,60		55,20
	Обед						
7.32/1/2	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. масл. 40гр.	0,04		3,70	1,38		80,05
7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной	0,15	8,57	3,07	2,03		88,83
7.н350	Бигус с мясом куры	0,18	12,02	8,32	21,65		223,52
7.024	Кисель из кураги	0,15	13,96	0,00	0,44		81,39
7.н003-1	Хлеб ржаной 20 гр	0,02	19,56	0,24	1,32		36,20
7.144	Хлеб пшеничный 15гр	0,015	8,36	0,13	1,14		34,65
7.044	Соль	0,005	7,51	0,00	0,00		0,00
			0,00	17,06	28,89		604,50
			79,39				
	Полдник						
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 гр	0,12		20,30	13,29		304,99
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	17,76	1,31	1,11		49,15
7.287	Снежок 125 г	0,125	8,60	4,79	7,49		127,30
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	12,73	0,13	1,14		34,65
			7,51	28,17	24,45		557,31
			51,19				
	Всего		204,57	60,45	74,53		1567,55

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	2.ВТОРНИК						
	Завтрак						
7.14/4/2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,15		6,76	4,72		116,66
7.035/6	Батон с маслом 35/8 гр.	0,043	22,19	5,33	3,11		132,13
7.435/5	Сыр	0,007	21,36	2,22	2,15		29,15
7.285	Какао с молоком	0,15	0,00	2,95	3,44		117,78
		0,35	16,30	17,26	13,42		395,72
	10-00 Второй завтрак		59,85				
7.202	Апельсин 100	0,1	9,37	0,18	0,81		36,40
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,04		2,08	0,50		25,73
7.н39с	Борщ с мясом со сметаной	0,15	2,40	6,16	5,95		122,12
7.6/7/4	Рыба, запеченная в молочном соусе	0,06	9,37	2,27	8,86		95,22
7.64с	Картофельное пюре	0,12	4,26	3,91	2,96		143,92
7.063	Напиток из шиповника	0,15	21,97	0,00	0,00		75,16
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	18,17	0,00	0,00		0,00
7.н003-1	Хлеб ржаной	0,02	0,00	0,24	1,32		36,20
7.144	Хлеб пшеничный	0,015	8,36	0,13	1,14		34,65
7.044	Соль	0,005	7,51	0,00	0,00		0,00
			0,00	14,96	19,77		563,21
			78,73				
	Полдник						
7.н038/5	Омлет натуральный 130 гр.	0,13		15,09	11,78		220,13
7.308/6	Печенье 20 гр	0,02	3,79	1,04	2,08		114,07
7.354/4	Чай с сахаром 150 гр	0,2	15,36	0,00	0,00		49,27
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	11,81	0,13	1,14		34,65
			7,51				
				16,31	15,00		407,46
	Всего		38,47	48,53	49,00		1425,25
			188,93				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	3. СРЕДА						
	Завтрак						
7.037	Каша овсяная молочная со сливочным маслом.	0,15		8,13	6,49		216,46
7.035/3	Батон с маслом 35/8 гр	0,043	28,04	5,33	2,34		115,38
7.435/5	Сыр 7гр	0,007	16,03	1,47	1,43		19,46
7.285	Какао с молоком	0,15	0,00	3,40	3,44		110,40
			14,39	18,33	13,70		461,70
	10-00 Второй завтрак		58,46				
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0,1	12,12	0,12	0,60		55,20
	Обед						
7.001	Салат из белокочанной капусты и моркови	0,04		2,29	0,77		35,68
7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,200	0,15	3,99	2,79	1,52		67,39
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	0,18	7,91	16,65	16,97		297,70
7.197/1	Компот из яблок	0,15	15,30	0,07	0,07		61,77
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	13,31	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 20 гр	0,02	0,00	0,24	1,32		36,20
7.144	Хлеб пшеничный 15гр	0,015	8,36	0,13	1,14		34,65
7.044	Соль	0,005	7,51	0,00	0,00		0,00
			0,00	24,50	22,89		533,39
			66,90				
	Полдник						
7.267	Кефир 120 г	0,12		4,31	3,77		75,48
7.18/5/2	Пудинг творожный с изюмом 120 гр	0,12	5,52	18,15	13,86		290,83
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,015	9,58	1,31	1,11		49,15
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр	0,02	8,60	0,13	1,14		34,65
			7,51	24,43	20,68		470,31
			34,34				
	Всего			67,66	57,87		1520,60
			171,04				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	4. ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак						
7.11/4	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	0,15		4,73	4,83		173,61
7.035/3	Батон с маслом 35/8 гр	0,043	24,23	5,33	2,34		115,38
7.118/1	Чай с молоком	0,15	16,03	2,25	2,10		75,16
			10,68	12,31	9,27		364,15
			50,94				
	10-00 Второй завтрак						
7.131	Яблоко 100 гр	0,1	13,49	0,45	0,45		51,48
	Обед						
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0,15		4,81	4,29		87,63
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	0,04	5,48	3,34	0,62		52,42
7.256	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	0,06	4,75	7,54	8,64		89,08
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	0,12	3,55	4,81	5,29		187,72
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,15	32,58	0,00	0,36		57,81
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	13,26	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной	0,02	0,00	0,24	1,32		36,20
7.050	Хлеб пшеничный	0,015	8,36	0,13	1,14		34,65
7.044	Соль	0,005	7,51	0,00	0,00		0,00
			0,00	20,01	19,37		670,79
			65,10				
	Полдник						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	0,15		5,60	4,29		122,21
7.032	Чай с сахаром	0,15	13,79	0,00	0,00		37,00
7.081	Пряник	0,03	8,85	0,84	0,96		105,00
7.050	Хлеб пшеничный	0,015	24,27	0,13	1,14		34,65
			7,51	6,57	6,39		384,95
			54,42				
	Всего			39,34	35,48		1529,04
			183,95				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	5. ПЯТНИЦА						
	Завтрак						
7.4/4	Каша манная молочная с маслом сливочным маслом	0,15		4,74	3,43		134,82
7.035/3	Батон с маслом 35/8 гр.	0,043	16,74	5,33	3,11		132,13
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	0,15	21,36	2,11	2,10		87,97
			12,87	12,18	8,64		384,92
			50,97				
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0,1		0,12	0,60		55,20
			12,12				
	Обед						
7.169	Салат картофельный с огурцом	0,04		1,40	0,58		33,10
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной	0,15	4,18	3,56	1,50		85,49
7.н163	Котлета из говядины.	0,06	10,51	9,37	10,21		152,35
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	0,12	3,10	2,97	2,02		85,12
7.1/10/4	Компот из яблок и кураги	0,15	13,99	0,00	0,23		46,98
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	11,48	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной	0,02	0,00	0,24	1,32		36,20
7.050	Хлеб пшеничный	0,015	8,36	0,13	1,14		34,65
7.044	Соль	0,005	7,51	0,00	0,00		0,00
			0,00	17,67	17,00		493,89
			59,13				
	Полдник						
7.362-1	Пюре гороховое с маслом сливочным	0,15		3,50	7,65		149,61
7.032	Чай с сахаром	0,15	19,04	0,00	0,00		37,00
7.050	Хлеб пшеничный	0,015	8,85	0,13	1,14		34,65
7.8/12	Сдоба обыкновенная 60 гр.	0,06	7,51	4,08	33,78		60,00
			5,62	10,59	14,13		474,15
			62,35				
	Всего			42,56	40,37		14038,16
			184,57				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	6. ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	0,15		4,73	4,83		173,61
7.035/3	Батон с маслом 35/8гр	0,043	24,23	5,85	2,34		119,65
7.030	Кофейный напиток на сгущённом молоке	0,15	16,03	1,49	1,48		77,28
			12,59	12,07	8,65		370,54
			52,85				
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0,1		0,12	0,60		55,20
			12,12				
	Обед						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	0,04		3,71	1,14		83,08
7.55с-5	Суп геркулесовый с мясом куры	0,15	9,50	4,49	1,81		105,06
7.н114	Котлета из мяса куры	0,06	11,53	2,54	11,32		87,44
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,12	3,11	2,64	3,37		138,60
7.9/10	Кисель из кураги	0,15	23,38	0,00	0,32		82,05
7.002/1	Хлеб ржаной	0,2	18,17	0,24	1,32		36,20
7.050	Хлеб пшеничный	0,15	8,36	0,13	1,14		34,65
7.044	Соль	0,005	7,51	0,00	0,00		0,00
			0,00	13,75	20,42		567,01
			81,56				
	Полдник						
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью	0,12		20,42	11,63		286,67
7.268	Снежок 120	0,12	14,57	4,79	7,49		127,30
7.185	Повидло	0,015	12,73	0,00	0,08		62,54
7.050	Хлеб пшеничный	0,015	16,26	0,13	1,14		34,65
			7,51				
				25,39	20,34		511,16
	Всего		51,07	51,33	50,01		1503,87
			196,36				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	7.ВТОРНИК						
	Завтрак						
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	0,15		7,15	4,54		188,00
7.035/3	Батон с маслом 35/8	0,043	23,42	5,33	2,34		115,38
7.435/5	Сыр	0,007	16,03	1,47	1,43		19,46
7.285	Какао с молоком	0,15	0,00	3,40	3,44		110,40
			14,39	17,35	11,75		433,24
			53,84				
	10-00 Второй завтрак						
7.010	Банан 100	0,1		0,09	1,47		80,89
			19,83				
	Обед						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,04		3,16	0,67		26,61
7.н170/1	Суп из овощей с мясом со сметаной	0,15	3,02	4,81	4,29		87,63
7.355	Биточки рыбные	0,06	5,48	5,53	11,22		116,65
7.179/1	Рис, припущенный с овощами	0,12	5,39	4,04	2,79		117,70
7.078	Компот из изюма	0,15	18,36	0,00	0,17		76,30
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	16,38	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной	0,02	0,00	0,24	1,32		36,20
7.050	Хлеб пшеничный	0,015	8,36	0,13	1,14		34,65
7.044	Соль	0,005	7,51	0,00	0,00		0,00
			0,00	17,91	21,60		495,74
			64,50				
	Полдник						
7.123/3	Омлет с кукурузой консервированной	0,13		10,26	10,11		171,95
7.350	Зефир 25 гр	0,025	5,69	0,00	0,20		76,00
7.023	Чай с сахаром	0,15	19,63	0,00	0,00		37,00
7.050	Хлеб пшеничный	0,015	8,85	0,13	1,14		34,65
			7,51	10,39	11,45		319,60
			41,68				
	Всего			45,74	46,27		1537,51
			179,85				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	8. СРЕДА						
	Завтрак						
7.5/4	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	0,15		8,07	6,39		221,56
7.035/3	Батон с маслом 35/8гр	0,043	2,67	5,33	3,11		132,13
7.435/5	Сыр	0,007	21,36	2,22	2,15		29,15
7.285/1	Какао с молоком	0,15	0,00	2,95	3,44		117,78
			16,30	18,57	15,09		500,62
			40,33				
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0,1		0,00	0,00		57,96
			0,00				
	Обед						
7.014-3	Огурец свежий порционный	0,04		0,05	0,45		7,55
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	0,15	1,31	3,48	3,90		115,89
7.н070	Жаркое по - домашнему	0,18	15,69	8,32	18,19		279,22
7.3/10	Компот из яблок и чернослива	0,15	28,26	0,00	0,49		75,60
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	18,71	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной	0,02	0,00	0,36	1,98		54,60
7.050	Хлеб пшеничный	0,015	12,54	0,18	1,52		46,46
7.044	Соль	0,005	10,02	0,00	0,00		0,00
			0,00	12,39	26,53		579,32
			86,53				
	Полдник						
7.266	Йогурт питьевой 120гр	0,12		4,79	7,49		127,30
7.004	Сгущённое молоко 15 гр.	0,015	12,73	1,31	1,11		49,16
7.н121/1	Лапшевник с творогом 120 гр.	0,12	8,60	18,23	14,18		213,27
7.050	Хлеб пшеничный	0,015	14,20	0,18	1,52		46,46
			10,02				
				24,51	24,30		436,19
	Всего		45,55	85,47	65,92		1574,09
			172,41				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции		Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	9. ЧЕТВЕРГ		Углеводы г.				
	Завтрак						
7.н124с	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	0,15		7,28	4,68		179,45
7.031/3	Батон с маслом 35/8гр	0,043	22,68	6,15	3,11		140,59
7.118/1	Чай с молоком	0,15	21,36	2,96	2,76		98,80
			13,57	16,39	10,55		418,84
			57,61				
	10-00 Второй завтрак						
7.202	Апельсин 100 гр.	0,1		0,00	0,00		47,88
			9,37				
	Обед						
7.057/1	Салат из моркови с растительным маслом	0,04		2,46	0,78		46,52
7.30/2	Уха рыбацкая	0,15	6,78	2,32	6,83		110,10
7.35/8/2	Суфле из печени	0,06	11,04	5,21	11,73		107,32
7.153	Картофельное пюре	0,12	0,66	4,81	5,29		187,72
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,15	32,58	0,00	0,00		67,10
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	12,71	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной	0,02	0,00	0,36	1,98		54,60
7.050	Хлеб пшеничный	0,015	12,54	0,18	1,52		46,46
7.044	Соль	0,005	10,02	0,00	0,00		0,00
			0,00	15,35	28,14		619,82
			86,34				
	Полдник						
7.050	Хлеб пшеничный	0,015		0,18	1,52		46,46
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 гр	0,15	10,02	3,40	2,61		87,72
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	9,74	0,00	0,00		49,27
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 60 гр	0,06	11,81	10,82	6,94		302,64
			36,63	14,40	11,07		486,09
			68,20				
	Всего			46,14	49,76		1572,63
			221,52				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	10. ПЯТНИЦА						
	Завтрак						
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	0,15		6,33	4,58		179,59
7.031/3	Батон с маслом 35/8гр	0,043	22,19	5,33	3,11		132,13
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,15	21,36	2,82	2,80		115,51
			16,87	14,48	10,49		427,23
			60,42				
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0,1		0,00	0,00		57,96
			0,00				
	Обед						
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	0,04		3,13	1,18		61,55
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной	0,15	8,05	6,16	5,95		122,12
7.230	Фрикадельки мясные паровые	0,06	9,37	13,86	14,56		218,34
7.18/3/3	Рагу из овощей	0,12	3,66	4,75	2,87		96,40
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,15	15,36	0,07	0,07		62,12
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	14,79	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной	0,02	0,00	0,36	1,98		54,60
7.050	Хлеб пшеничный	0,015	12,54	0,18	1,52		46,46
7.044	Соль	0,005	10,02	0,00	0,00		0,00
			0,00	28,51	28,13		561,59
			73,79				
	Полдник						
7.050	Хлеб пшеничный	0,015		0,18	1,52		46,46
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	0,15	10,02	6,48	7,45		247,42
7.308	Печенье	0,025	34,79	1,56	3,12		139,03
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	23,04	0,00	0,00		49,27
			11,81	8,18	12,09		482,18
			79,66				
	Всего				50,79		1528,26
			213,87				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	11. ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак						
7.н125с	Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	0,15		7,44	5,13		186,97
7.031/3	Батон с маслом 35/8 гр.	0,043	20,95	5,33	3,11		132,13
7.030	Кофейный напиток на сгущённом молоке	0,15	21,36	2,41	2,20		111,80
			19,05	7,44	5,13		397,99
			20,99				
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0,1		0,16	0,79		57,96
			15,90				
	Обед						
7.12/1	Салат из моркови с изюмом	0,04		2,45	0,77		69,00
7.099	Суп картофельный с мясными фрикадельками	0,15	12,92	5,72	5,46		126,87
7.н347	Котлета из мяса куры	0,06	11,03	3,96	16,24		122,98
7.н76с	Капуста тушеная.	0,12	4,20	4,82	2,93		108,76
7.024	Кисель из кураги	0,15	13,93	0,01	0,55		94,81
7.002/1	Хлеб ржаной	0,02	22,77	0,36	1,98		54,97
7.044	Хлеб пшеничный	0,015	12,54	0,18	1,52		46,77
7.044	Соль	0,005	10,02	0,00	0,00		0,00
			0,00	14,77	26,94		593,60
			90,42				
	Полдник						
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0,12		22,07	14,67		343,26
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	21,54	1,31	1,11		49,16
7.267	Кефир	0,12	8,60	4,79	0,00		84,35
7.050	Хлеб пшеничный	0,015	6,14	0,18	1,52		46,46
			10,02	28,35	17,30		523,23
	Всего	1620	46,30	50,56	49,37		1522,78
			157,71				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	12. ВТОРНИК						
	Завтрак						
7.н076/1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	0,15		6,28	6,18		118,87
7.435/5	Сыр 7	0,07	32,16	2,21	2,15		29,55
7.035/3	Батон с маслом 35/8	0,043	0,00	6,15	3,11		140,59
7.285	Какао с молоком	0,15	21,36	3,26	3,21		113,35
			15,99	17,91	14,66		402,37
			69,52				
	10-00 Второй завтрак						
7.092	Яблоко 100 гр	0,1		0,45	0,45		46,74
			13,49				
	Обед						
7.014-1	Огурец свежий порционно	0,04		5,97	3,88		99,46
7.55с/5	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,15	8,99	2,99	2,95		96,31
7.117-2	Рыба запеченая по-русски	0,18	14,01	10,46	23,17		406,69
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,15	37,67	0,02	0,48		75,48
7.050	Хлеб пшеничный 15гр	0,015	17,08	0,18	1,52		46,77
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	10,02	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 20гр	0,02	0,00	0,36	1,98		54,97
7.044	Соль	0,005	12,54	0,00	0,00		0,00
			0,00	29,36	31,78		646,22
			79,86				
	Полдник						
7.1/1/3	Горошек зеленый 30гр	0,03		1,14	0,88		23,58
7.н038/6	Омлет натуральный 120	0,12	1,78	12,05	9,39		178,87
7.022-3	Чай с лимоном 150	0,15	3,02	0,00	0,04		55,38
7.308	Печенье	0,025	12,93	1,56	3,12		139,09
			23,04	14,75	13,43		396,92
	Всего		39,77	62,47	60,32		1492,24
			202,64				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	13. СРЕДА						
	Завтрак						
7.н091/1	Каша из пшена и риса молочная "Дружба" со сливочным маслом	0,15		5,64	3,40		128,41
7.035/3	Батон с маслом 35/8	0,043	19,89	6,15	3,11		110,59
7.435/5	Сыр 7гр	0,007	21,36	2,21	2,15		29,55
7.285	Какао с молоком	0,15	0,00	3,26	3,21		113,35
			15,99	17,28	11,88		381,90
			57,26				
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0,1		0,14	0,70		55,19
			14,14				
	Обед						
7.288	Салат из помидоров 40 гр.	0,04		3,12	0,74		42,58
7.043с-2	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	0,15	3,27	2,77	1,34		64,76
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,12	7,90	5,05	4,26		194,38
7.256	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	0,06	29,38	10,05	11,49		169,54
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	4,52	0,00	0,00		0,00
7.197	Компот из яблок	0,15	0,00	0,06	0,06		56,28
7.002/1	Хлеб ржаной 20 гр	0,02	13,31	0,36	1,98		54,97
7.044	Соль	0,005	12,54	0,00	0,00		0,00
7.050	Хлеб пшеничный 15гр	0,015	0,00	0,18	1,52		46,77
			10,02	16,77	21,66		427,12
	Полдник		70,92				
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0,12		0,03	0,01		340,24
7.185	Повидло	0,015	0,02	1,31	1,11		49,16
7.363-7	Ряженка 120гр	0,12	8,60	8,98	4,49		127,42
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр	0,15	6,14	0,18	1,52		46,77
			10,02	10,50	7,13		563,59
	Всего		24,78	44,69	41,37		1437,81
			167,10				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	14. ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак						
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	0,15		4,73	4,83		130,30
7.035/3	Батон с маслом 35/8	0,043	24,23	5,85	2,34		115,38
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,15	16,03	2,82	2,80		87,97
			12,87	13,40	9,97		331,19
			53,13				
	10-00 Второй завтрак						
7.010	Банан 100гр	0,1		0,09	1,36		60,00
			19,83				
	Обед						
7.001/1	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	0,04		2,29	0,77		35,85
7.н-282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	0,15	4,00	2,80	1,79		67,11
7.н041/1	Запеканка картофельная с отварным мясом .	0,18	14,04	16,81	18,24		267,45
7.110	Компот из кураги	0,15	21,67	0,00	0,49		62,75
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	15,71	0,00	0,00		0,00
7.003-1	Хлеб ржаной 20 гр	0,02	0,00	0,24	1,32		36,20
7.144	Хлеб пшеничный 15гр	0,015	8,36	0,13	1,14		34,65
7.044	Соль	0,005	7,51	0,00	0,00		0,00
			0,00	24,30	24,48		537,39
			73,43				
	Полдник						
7.362	Пюре из гороха с маслом сливочным	0,13		5,67	6,52		216,67
354/4	Чай с сахаром	0,15	30,45	4,79	7,48		128,00
7.304-	Мармелад 20 гр	0,02	12,70	0,00	0,12		88,98
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	22,98	0,18	1,52		46,77
			10,02	10,64	15,64		480,42
	Всего		76,15	48,43	51,45		1410,00
			222,54				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	15. ПЯТНИЦА						
	Завтрак						
7.5/4/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	0,15		6,76	4,72		179,72
7.035/3	Батон с маслом 35/8	0,043	22,19	5,85	2,34		115,38
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,15	16,03	2,11	2,10		87,97
			12,87	15,73	10,63		385,82
	10-00 Второй завтрак		51,42				
7.031/3	Сок фруктовый 100 г	0,1		0,12	0,60		57,96
			12,12				
	Обед						
7.169/1	Салат картофельный с огурцом	0,04		1,58	0,65		36,74
7.30/2/3	Уха рыбацкая 150гр	0,15	4,70	1,74	5,12		110,10
7.163	Котлета из говядины.	0,06	8,27	11,27	12,29		152,39
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	0,12	5,61	5,53	3,52		95,20
7.15/10/2	Напиток из шиповника	0,15	17,55	0,00	0,33		81,96
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	21,81	0,00	0,00		0,00
7.003-1	Хлеб ржаной 20 гр	0,02	0,00	0,36	1,98		44,97
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр	0,15	12,54	0,18	1,52		36,77
7.044	Соль	0,005	10,02	0,00	0,00		0,00
7.044			0,00	20,66	25,41		658,13
			80,50				
	Полдник						
7.22/2/3	Суп молочный с крупой 0,15	0,15		4,79	4,29		87,87
7.148	Шанежка с картофелем 60 гр	0,06	13,79	6,07	4,72		248,63
7.354/4	Чай с сахаром 150 гр	0,15	20,99	0,00	0,00		49,27
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	8,85	0,18	1,52		46,77
			10,02	11,04	10,56		432,45
	Всего		53,65	47,55	47,20		1534,36
			197,69				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	16.ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Завтрак						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	0,15	21,95	8,57	5,83		139,77
7.035/3	Батон с маслом 35/8 гр	0,043	21,36	5,33	3,11		132,13
7.030	Кофейный напиток на сгущённом молоке	0,15	19,05	2,41	2,20		91,80
			62,36	16,31	11,14		363,70
	10-00 Второй завтрак						
7.031/3	Сок фруктовый 100 г	0,1	12,12	0,12	0,12	0,60	57,96
	Обед						
7.017/2	Зеленый горошек 40 гр	0,04	2,61	0,07	1,28		21,29
7.044с-4	Суп овощной с мясом куры со сметаной	0,15	8,54	5,98	4,94		117,33
7.190-1	Гуляш из мяса куры .	0,06	2,41	8,54	8,08		119,63
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,15	23,38	5,05	4,26		138,38
7.063	Кисель из кураги	0,15	0,02	0,00	0,00		67,64
7.003-1	Хлеб ржаной 20 гр	0,02	12,54	0,36	1,98		54,97
7.144	Хлеб пшеничный 15гр	0,015	10,02	0,18	1,52		46,77
7.044	Соль	0,02	0,00	0,00	0,00		0,00
			47,29	19,30	20,36		547,02
	Полдник						
7.340	Снежок 120 г	0,12	13,08	3,84	3,12		99,60
7.185	Повидлю	0,015	9,97	0,00	0,06		37,36
7.19/5/2	Суфле творожное 120 гр	0,12	11,44	19,62	15,24		317,01
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	10,02	0,18	1,52		46,77
			44,51	23,64	19,94		500,74
	Всего		166,05	71,37	51,56		1469,42

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции		Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	17.ВТОРНИК		Углеводы г.				
	Завтрак						
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	0,15		4,73	4,83		173,61
7.035/3	Батон с маслом 35/8	0,043	24,23	5,33	3,11		132,13
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,15	21,36	2,11	2,10		87,97
			12,87	12,17	10,04		393,71
			58,46				
	10-00 Второй завтрак						
7.090	Апельсин 100 гр	0,1		0,00	0,00		47,88
			9,37				
	Обед						
7.29/1/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст.мас	0,04		3,58	0,57		62,92
7.137	Щи с мясом со сметаной.	0,15	4,38	5,99	6,28		110,24
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0,06	6,07	5,50	11,80		127,29
7.179/1	Рис припущенный с овощами .	0,12	3,94	5,75	3,18		177,10
7.115	Компот из сухофруктов	0,15	25,42	0,02	0,36		70,04
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	13,26	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 20 гр	0,02	0,00	0,36	1,98		54,97
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	12,54	0,18	1,52		46,77
7.044	Соль	0,02	10,02	0,00	0,00		0,00
			0,00	21,38	25,69		649,33
			75,45				
	Полдник						
7.н038/3	Омлет натуральный	0,11		10,93	8,48		159,43
7.354/4	Чай с сахаром 150 г	0,15	2,76	0,00	0,00		49,27
7.277	Вафля	0,03	8,85	0,84	0,96		103,52
7.144	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	24,27	0,18	1,52		46,77
7.017	Зеленый горошек консервированный	0,03	10,02	11,95	10,96		358,99
	Всего		45,90	45,68	48,21		1449,91
			197,76				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	18. СРЕДА						
	Завтрак						
7.н119с	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	0,15		4,29	3,95		175,44
7.035/6	Батон с маслом 35/8	0,043	16,45	9,37	4,41		130,59
7.435/5	Сыр 7гр	0,007	18,71	2,21	2,15		29,55
7.285	Какао с молоком	0,15	7,20	2,40	2,33		93,35
			12,80	18,27	12,84		428,93
			55,16				
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0,1		0,12	0,12	0,60	57,96
			12,12				
	Обед						
7.288	Салат из помидоров 40 гр.	0,04		2,34	0,56		37,83
7.264	Суп крестьянский со сметаной	0,15	2,45	3,19	1,97		98,00
7.35/8/2	Суфле из печени	0,06	11,98	3,80	11,73		107,32
7.153	Картофельное пюре.	0,12	0,51	4,17	2,56		119,39
7.4/10/2	Компот из кураги с изюма	0,15	15,97	0,00	0,23		46,91
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	11,48	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр	0,03	0,00	0,36	1,98		54,97
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	12,54	0,35	1,14		46,77
7.044	Соль	0,005	10,02	0,00	0,00		0,00
			0,00	14,88	21,91		520,83
	Полдник		70,54				
7.267	Кефир 120 г	0,12		3,84	3,36		75,48
7.19/5/2	Запеканка творожная	0,12	4,92	22,33	14,56		362,80
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	16,35	1,30	1,10		49,06
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	8,61	0,35	1,14		46,77
			10,02	27,82	20,16		534,11
	Всего		39,90	61,09	55,06		1541,83
			177,72				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	19. ЧЕТВЕРГ						
	Завтрак						
7.14/4/2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,15		4,21	4,41		166,41
7.035/6	Батон с маслом 35/8	0,043	24,88	9,37	4,41		130,59
7.435/5	Сыр 7гр	0,007	18,71	2,21	2,15		29,55
7.285	Кофейный напиток с молоком	0,15	7,20	3,26	3,21		113,35
			15,99	19,05	14,18		439,90
			66,78				
	10-00 Второй завтрак						
7.092	Яблоко 100гр	0,1		0,45	0,45		46,74
			13,49				
	Обед						
7.5/1/2	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	0,04		3,06	0,68		47,66
7.254	Борщ с мясом со сметаной	0,15	5,33	4,44	2,89		92,12
7.180-3	Рагу из овощей	0,12	6,70	4,75	2,87		82,38
7.26/8/2	Котлета из мяса	0,06	15,36	14,48	14,99		219,71
7.110	Напиток из шиповника	0,15	1,83	0,00	0,44		62,75
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0045	15,38	0,00	0,00		0,00
7.002/3	Хлеб ржаной 20 гр	0,02	0,00	0,36	1,98		54,97
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр	0,15	12,54	0,18	1,52		46,77
7.044	Соль	0,005	10,02	0,00	0,00		0,00
			0,00	27,27	25,37		606,36
			67,16				
	Полдник						
7.367-4	Огурец консервированный	0,04		0,03	0,30		5,20
7.1/3/4	Картофель отварной	0,12	0,91	4,02	2,15		128,12
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	18,71	0,00	0,00		36,88
7.277	Вафли 30 гр	0,03	8,85	0,84	0,96		105,00
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	24,27	0,18	1,52		46,77
			10,02	5,07	4,93		321,97
	Всего		62,76	51,84	44,93		1450,97
			210,19				

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Углеводы г.	Жиры г.	Белки г.	Витамин С	Энергетическая ценность блюда, ккал
	20. ПЯТНИЦА						
	Завтрак						
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	0,15		4,74	3,43		134,82
7.035	Батон с маслом 35/8 гр	0,043	16,64	7,65	2,73		142,13
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,15	18,71	2,11	2,10		115,51
			12,87	14,50	8,27		364,89
			48,23				
	10-00 Второй завтрак						
7.031/5	Сок фруктовый 100 г	0,1		0,11	0,55		50,60
			11,11				
	Обед						
7.20/1/4	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	0,04		2,97	0,55		52,15
7.н086/2	Суп гороховый	0,15	4,22	2,60	2,92		113,07
7.152	Азу	0,18	11,77	17,77	19,49		341,75
7.2/10/2	Компот из яблок и изюма	0,15	18,80	0,01	0,07		55,59
7.500	Аскорбиновая кислота	0,0035	13,31	0,00	0,00		0,00
7.002/1	Хлеб ржаной 20 гр	0,02	0,00	0,24	1,32		54,97
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	8,36	0,13	1,14		46,77
7.044	Соль	0,005	7,51	0,00	0,00		0,00
			0,00	23,74	25,50		599,91
	Полдник		63,68				
7.н253/2	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0,15		3,68	2,95		101,59
7.8/12	Сдоба обыкновенная 60 гр.	0,06	9,56	4,08	33,78		212,19
7.354/4	Чай с сахаром 150 гр	0,15	33,78	4,08	5,62		36,88
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	8,85	0,18	1,52		34,65
			7,51	8,46	10,17		385,33
	Всего		61,18	46,82	44,50		1400,73
			184,22				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678536

Владелец Селькова Елена Владимировна

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025