



«Утверждаю»:
Заведующий МБДОУ № 275
Брифмова Ю.А.
« / » 2019 г.

Примерное двадцатидневное меню МБДОУ № 275

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С мг
1.Понедельник							
Завтрак							
7.н123 с	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке с маслом	200	5,79	8,52	21,9	194,55	0,5
7.030	Кофейный напиток со сгущенкой	200	2,21	2,14	17,18	107,83	0,5
7.035	Батон с маслом	40/5	3,22	5,37	22,17	136,23	0
	Итого:	445	11,12	16,05	61,26	438,61	1,0
	10:00						
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,79	0,16	15,90	73,18	3,0
	Итого:		0,79	0,16	15,90	73,18	3,0
	Обед						
7.014-4	Огурец порционный	50	0,43	0,05	2,03	7,6	5,0
7.20/2	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,73	3,05	11,94	88,55	0,4
7.053	Суфле из кур	80	11,48	13,81	3,63	210,24	0,4
7.66с	Картофельное пюре с морковью	150	2,80	4,02	18,36	128,68	8,2
7.063	Напиток из шиповника	200	0,32	-	18,14	75,73	89,0
7.003	Хлеб ржаной	30	2,18	0,40	13,82	60,33	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92,4	0
	Соль	5					0
	Итого:	735	21,93	21,66	87,86	663,53	103,0
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко	15	1,00	1,18	7,78	44,46	0
7.039	Запеканка творожная	100	13,86	18,15	9,58	290,83	0,2
7.118	Чай с молоком	200	2,48	2,65	13,11	90,76	0,3
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92,4	0
	Итого:	335	20,37	22,34	50,42	518,45	0,5
	Всего:	1835	59,2	60,46	237,56	1887,53	107,5

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы. г	Энергитическая ценность, ккал	Витамин С мг
2. Вторник							
Завтрак							
7.н066	Каша манная молочная с маслом	200	4,74	6,82	21,57	178,98	0,4
7.285	Какао с молоком	200	3,24	3,29	16,05	112,75	1,4
7.189-5	Батон с сыром	40/9	5,39	3,39	20,96	122,95	0,0
	Итого:	449	13,16	13,5	58,57	414,68	1,8
	10:00						
7.090	Фрукты	150	1,1	0,24	12,18	47,92	15,0
	Итого:		1,1	0,24	12,18	47,92	15,0
	Обед						
7.098	Помидор порционный	50	0,69	0,13	3,15	14,66	17,0
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,78	4,15	13,75	102,69	5,4
7.н163	Котлета из говядины	80	12,43	11,52	3,54	187,19	0,0
7.64с	Картофельное пюре	150	3,1	4,02	22,01	145,62	10,7
7.115	Компот из сухофруктов	200	0,49	-0,03	17,12	53,84	50,2
7.003	Хлеб ржаной	30	2,18	0,40	13,82	60,33	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92,4	0,0
	Соль	5					
	Итого:	735	22,22	20,33	83,86	610,28	83,3
	Полдник						
7.355	Биточки рыбные	80	11,93	3,13	8,82	143,12	0,5
7.179/1	Рис отварной с овощами	130	15,01	4,17	34,81	212,11	0,78
7.11/10 /2	Чай с лимоном	150	0,05	0,005	10,43	44,94	0,6
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92,4	0,0
	Итого:	360	16,93	7,3	50,46	384,09	1,88
	Всего:	1934	61,44	59,30	237,56	1934,0	103,98

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы. г	Энергитическая ценность, ккал	Витамин С Мг
3. Среда							
Завтрак							
7.н119 с	Каша пшенная на молоке с маслом	200	5,4	7,34	22,78	197,27	0,4
7.084	Кофейный напиток с молоком	200	2,81	2,82	16,91	113,49	0,5
7.357	Батон с маслом, сыром	40/5/9	4,04	6,31	21,6	146,95	0,0
	Итого:	581	12,72	16,95	75,3	511,79	0,9
	10:00						
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,79	0,16	15,90	73,18	3,0
	Итого:		0,79	0,16	15,90	73,18	3,0
Обед							
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	1,57	2,83	7,99	69,12	4,6
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	18,9	18,71	17,67	272,45	2,99
7.193	Кисель из шиповника	200	0,32	0,005	22,2	94,81	89,0
7.003	Хлеб ржаной	30	2,18	0,40	13,82	60,33	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92,4	0,0
	Соль	5					
	Итого:	745	26,84	22,43	86,19	607,84	96,59
	Полдник						
7.130	Салат из огурцов и помидор	50	0,56	2,09	20,05	123,03	7,5
7.1/3/3	Картофель отварной	120	2,32	2,79	20,05	123,03	4,8
7.023	Йогурт питьевой	150	7,9	5,06	13,44	136,06	2,0
7.085/1	Пирожок с яблоком	80	4,0	6,14	22,64	178,03	0,4
	Итого:	400	6,93	11,03	73,17	469,03	14,7
	Всего:	1835	57,50	62,53	260,56	1979,0	115,19

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы . г	Энергитическая ценность, ккал	Витамин С Мг
4. Четверг							
Завтрак							
7.н038/5	Омлет натуральный	150	11.52	14,87	3,78	219,37	0,2
7.084	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,92	116,46	0,5
7.035	Батон с маслом	40/5	3,22	5,37	22,17	139,0	0,0
	Итого:	395	17.61	23,13	43.33	474.84	0,7
	10:00						
7.031-4	Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13.07	60.24	3,0
	Итого:	130	0.65	0,13	13.07	60,24	3,0
	Обед						
7.014-3	Огурец консервированный	60	0.46	0,05	1,38	7,6	3,0
7.н137	Щи с мясом со сметаной	200	5.72	6,15	7,39	115,22	10,8
7.н191	Тефтели из говядины паровые	80	12,13	11.13	5.65	190,90	0,2
7.н180	Рагу из овощей	150	2,8	4.09	13,98	109,92	10,6
7.110	Компот из кураги	200	0,48	-	18,71	77,37	0,4
7.003	Хлеб ржаной	30	2.18	0,40	13,82	60,33	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92.4	0,0
	Соль	5					0,0
	Итого:	745	25,69	22.09	73.62	619,99	25,0
	Полдник						
7.н117	Рыба запеченная с картофелем по-русски	150	15,17	9,4	24,14	267,3	20, 9
7.023	Йогурт питьевой	150	7,9	5.06	13,44	136.06	2,0
7.015	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70.83	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,16	8,83	41,25	0,0
	Итого:	340	17.14	10.15	55.98	408,26	20,9
	Всего:	1860	69,01	60,56	242,46	1699,39	51,6

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С Мг
5. Пятница							
Завтрак							
7.н026	Каша из гречи и риса «Дружба 2»	200	5,5	7,04	23,69	187,32	0,5
7.084	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,92	116,46	0,5
7.035	Батон с сыром	40/9	5,78	3,77	23,72	138,18	0,0
	Итого:	449	14,08	13,63	64,33	441,96	1,0
	10:00						
7.131	Фрукты	200	2,59	0,17	37,67	156,58	20,0
	Итого:	200	2,59	0,17	37,67	156,58	20,0
Обед							
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит.маслом	60	1,18	3,68	9,82	85,47	2,0
7.255	Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	2,17	4,1	15,47	116,46	4,8
7.26/8	Суфле из мяса говядины	80	18,76	23,14	4,23	299,62	0,0
7.н113	Свекла, тушенная со сметаной	150	2,4	3,78	17,35	107,58	5,7
7.115	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,03	17,15	54,01	50,2
7.003	Хлеб ржаной	30	2,86	0,52	18,13	79,19	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	2,38	0,28	15,65	72,77	0,0
	Соль	5					
	Итого:	745	23,56	254,38	99,13	715,01	62,7
Полдник							
7.40/7	Сосиска отварная	70	8,96	18,22	1,26	232,75	0,0
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130	5,0	4,17	34,79	212,31	0,0
7.075	Кефир	150	4,65	5,3	6,8	94,12	1,05
7.120-1	Мармелад	20	0,08	0,0	15,13	58,6	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,28	15,65	72,77	0,0
	Итого:	370	16,38	22,68	58,59	547,84	1,05
	Всего:	1970	59,80	65,41	274,28	1967,00	84,75

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы. г	Энергитиче ская ценность, ккал	Витамин С Мг
6.Понедельник							
Завтрак							
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке с маслом	200	5,79	8,52	21,9	194,55	0,4
7.030	Кофейный напиток со сгущенкой	200	2,21	2,14	17,18	107,83	0,5
7.035	Батон с маслом	40/5	3,22	5,37	22,17	136,23	0,0
	Итого:	445	11,12	16,05	61,26	438,61	0,9
	10:00						
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,79	0,16	15,90	73,18	3,0
	Итого:		0,79	0,16	15,90	73,18	3,0
Обед							
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	50	1,4	3,69	8,5	79,98	3,2
7.018	Суп крестьянский на курином бульоне	200	1,73	3,05	11,94	88,55	6,4
7.н350	Бигус с мясом куры	230	19,48	7,86	13,65	212,24	32,80
7.024	Кисель из кураги	200	0,54	0,01	22,76	95,87	0,4
7.003	Хлеб ржаной	30	2,18	0,40	13,82	60,33	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92,4	0,0
	Соль	5					0,0
	Итого:	745	29,36	13,93	97,58	640,6	42,8
Полдник							
7.185	Повидло	15	1,00	1,18	7,78	44,46	0,07
7.н040/2	Пудинг творожный с изюмом	100	13,86	18,15	9,58	290,83	0,2
7.032	Чай с сахаром	200	2,48	2,65	13,11	90,76	0,0
7.120-1	Мармелад	20	0,64	0,56	16,18	70,83	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92,4	0,0
	Итого:	335	20,37	22,34	50,42	518,45	0,27
	Всего:	1835	65,35	59,46	259,56	1887,53	46,97

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы. г	Энергитическая ценность, ккал	Витамин С Мг
7. Вторник							
Завтрак							
7.н038/5	Омлет натуральный	150	11,26	14,65	3,78	215,86	0,2
7.285	Какао с молоком	200	3,24	3,29	16,05	112,75	1,4
7.189-6	Батон с сыром	40/9	5,39	3,39	20,96	122,95	0,0
	Итого:	449	21,87	22,27	57,94	526,93	1,6
	10:00						
7.179	Фрукты	150	1,1	0,24	12,18	47,92	15,0
	Итого:		1,1	0,24	12,18	47,92	15,0
	Обед						
7.017	Зеленый горошек	50	1,3	0,08	2,65	18,23	12,5
7.н-068/1	Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной	200	1,78	4,15	13,75	102,69	5,3
7.12/8/1	Гуляш из отварного мяса	80	12,43	11,52	3,54	187,19	0,0
7.64с	Картофельное пюре	150	3,1	4,02	22,01	145,62	10,7
7.063	Напиток из шиповника	200	0,49	-0,03	17,12	53,84	89,0
7.003	Хлеб ржаной	30	2,18	0,40	13,82	60,33	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92,4	0,0
	Соль	5					
	Итого:	735	23,42	22,39	86,92	672,81	117,5
	Полдник						
	Тефтели рыбные	80	12,55	4,48	5,21	147,47	0,5
7.45/3/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,3	5,7	25,99	177,2	0,0
7.11/10/2	Чай с лимоном	150	0,05	0,005	10,43	44,94	0,6
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92,4	0,0
	Итого:	360	17,39	10,38	64,71	464,77	1,1
	Всего:	1959	71,46	60,44	275,50	1853,19	135,2

№ карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергити ческая ценность, ккал	Витамин С Мг
8. Среда							
Завтрак							
7.н162	Каша рисовая на молоке с маслом	200	5,4	7,34	22,78	197,27	0,5
7.084	Кофейный напиток с молоком	200	2,81	2,82	16,91	113,49	0,5
7.035	Батон с маслом	40/5/9	4,04	6,31	21,6	146.95	0,0
	Итого:	581	12,72	16,95	75,3	511.79	1,0
	10:00						
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,79	0,16	15.90	73,18	3,0
	Итого:		0.79	0,16	15,90	73,18	3,0
Обед							
7.31/1	Салат картофельный с репчатым луком, сол. огурцом и маслом	50	0.88	3,65	6.83	69,92	2,1
7.7/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,54	3,82	8,87	76,28	9,6
7.6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	14.22	13,69	18,64	280.1	7,1
7.197	Компот из яблок	200	0,07	0,07	14.82	62,57	18,0
7.003	Хлеб ржаной	30	2.18	0,40	13,82	60,33	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92.4	0,0
	Соль	5					0,0
	Итого:	745	26.84	22,43	86,19	607.84	36,8
Полдник							
7.004	Сгущенное молоко	120	2,32	2.79	20,05	123,03	0,0
7.13/5/1	Запеканка творожная с морковью	150	16,78	20,9	14,18		0,9
7.11/10/2	Чай с лимоном	150	0,05	0,005	10,43	44,94	0,6
	Итого:	400	6,93	11,03	73,17	469,03	1,5
	Всего:	1995	61,08	72,55	245,56	2026,0	42,3

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы. г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С Мг
9. Четверг							
Завтрак							
7.17/4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза)	150	11.52	14,87	3,78	219,37	0,4
7.084	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,92	116,46	0,5
7.035	Батон с маслом	40/5	3,22	5,37	22,17	139,0	0,0
	Итого:	395	17.61	23,13	43.33	474.84	0,9
	10:00						
7.131	Фрукты	200	0,65	0,13	13.07	60.24	10,0
	Итого:	200	0.65	0,13	13.07	60,24	10,0
Обед							
7.30/2	Уха рыбацкая	200	5.72	6,15	7,39	115,22	5,4
7.249	Печень по-строгановский	80	12,13	11.13	5.65	190,90	7,3
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,8	4.09	13,98	109,92	0,0
7.115	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	18,71	77,37	50,2
7.003	Хлеб ржаной	30	2.18	0,40	13,82	60,33	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92.4	0,0
	Соль	5					
	Итого:	745	25,69	22.09	73.62	619,99	62,9
Полдник							
7.014-4	Огурец свежий порционный	50	15,17	9,4	24,14	267,3	5,0
7.7.1/3/4	Картофель отварной	100	3,8	0,5	3.8	129.6	4,0
7.023	Йогурт питьевой	150	7,9	5.06	13,44	136.06	2,0
7.8/12	Сдоба обыкновенная	60	0,64	0,56	16,18	70.83	0,1
	Итого:	340	17.14	10.15	55.98	408,26	11,1
	Всего:	1860	69,01	60,56	273,32	1949,0	84,9

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы . г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С Мг
10. Пятница							
Завтрак							
7.н132	Макароны в молоке	200	5,5	7,04	23,69	187,32	1,3
7.285	Какао с молоком	200	2,8	2,82	16,92	116,46	1,4
7.357	Батон с маслом, сыром	40/9	5,78	3,77	23,72	138,18	0,0
	Итого:	449	14,08	13,63	64,33	441,96	2,7
	10:00						
7.031-4	Сок фруктовый	200	2,59	0,17	37,67	156,58	3,0
	Итого:	200	2,59	0,17	37,67	156,58	3,0
	Обед						
7.15/1/4	Салат из помидор	60	1,18	3,68	9,82	85,47	13,5
7.н101	Суп картофельный с мясом	200	5,05	4,97	15,47	116,46	5,2
7.20/8	Тефтели из мяса говядины	80	18,76	23,14	4,23	299,62	0,0
7.н125/1	Сельдь	70	4,52	2,26	1,26	39,64	0,0
7.н113	Свекла, тушенная со сметаной	150	2,4	3,78	17,35	107,58	5,7
7.110	Компот из кураги	200	0,48	0,03	17,15	54,01	0,4
7.003	Хлеб ржаной	30	2,86	0,52	18,13	79,19	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	2,38	0,28	15,65	72,77	0,0
	Соль	5					
	Итого:	745	23,56	254,38	99,13	715,01	24,8
	Полдник						
7.64с/3	Картофельное пюре	130	5,0	4,17	34,79	212,31	10,7
7.075	Кефир	150	4,65	5,3	6,8	94,12	1,05
7.308/6	Печенье	20	0,08	0,0	15,13	58,6	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,28	15,65	72,77	0,0
	Итого:	370	16,38	22,68	58,59	547,84	11,75
	Всего:	1970	55,89	62,41	263,38	1966,0	42,25

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы. г	Энергитиче ская ценность, ккал	Витамин С мг
12.Вторник							
Завтрак							
7.н043	Каша ячневая молочная	150	4,08	6,2	20,02	215,86	0,3
7.285	Какао с молоком	200	3,24	3,29	16,05	112,75	1,4
7.189-6	Батон с сыром	40/9	5,39	3,39	20,96	122,95	0,0
	Итого:	449	11,07	10,12	69,11	410,07	1,7
	10:00						
7.321	Фрукты	150	1,1	0,24	12,18	47,92	15,0
	Итого:		1,1	0,24	12,18	47,92	15,0
	Обед						
7.10/1	Салат из моркови с растит. маслом	50	1,3	0,08	2,65	18,23	2,2
7.н39с/2	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,9	4,15	13,75	102,69	8,6
7.н041	Запеканка картофельная с отварным мясом	80	20,66	20,30	24,12	399,06	5,4
7.115	Компот из сухофруктов	200	0,49	-0,03	17,12	53,84	50,2
7.003	Хлеб ржаной	30	2,18	0,40	13,82	60,33	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92,4	0,0
	Соль	5					
	Итого:	735	29,42	24,39	91,92	732,81	66,4
	Полдник						
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,31	5,48	27,72	202,81	0,0
7.023	Йогурт питьевой	150	7,55	4,83	12,83	129,88	2,0
7.085/1	Пирожок с яблоком	80	0,17	0,00	9,18	68,31	0,4
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92,4	0,0
	Итого:	360	10,34	11,38	64,71	464,77	2,4
	Всего:	1959	55,62	51,65	237,75	1853,19	85,5

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы . г	Энергитическая ценность, ккал	Витамин С мг
13. Среда							
Завтрак							
7.н162	Каша рисовая на молоке с маслом	200	5,4	7,34	22,78	197,27	0,5
7.084	Кофейный напиток с молоком	200	2,81	2,82	16,91	113,49	0,5
7.035	Батон с маслом	40/5/9	4,04	6,31	21,6	146.95	0,0
	Итого:	581	11,59	16,05	65,3	453.79	1,0
	10:00						
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,79	0,16	15.90	73,18	3,0
	Итого:		0.79	0,16	15,90	73,18	3,0
Обед							
7.014-4	Огурец свежий порционный	50	0.88	3,65	6.83	69,92	5,0
7.7/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,54	3,82	8,87	76,28	9,6
7.н163	Котлета из говядины	80	14.22	13,69	18,64	280.1	0,0
7.н180	Рагу из овощей	150	8.3	6.87	10.12	147,23	10,6
7.197	Компот из яблок	200	0,07	0,07	14.82	62,57	18,0
7.003	Хлеб ржаной	30	2.18	0,40	13,82	60,33	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92.4	0,0
	Соль	5					
	Итого:	745	26.84	22,43	76,19	607.84	43,2
Полдник							
7.004	Сгущенное молоко	15	2,32	2.79	20,05	123,03	0,0
7.н166	Суфле творожное	150	16,78	20,9	14,18		0,3
7.11/10/2	Чай с лимоном	150	0,05	0,005	10,43	44,94	0,6
	Итого:	400	6,93	11,03	73,17	469,03	0,9
	Всего:	1995	60,08	61,20	228,56	1783	48,1

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы. г	Энергитич еская ценность, ккал	Витамин С мг
14. Четверг							
Завтрак							
7.н038/6	Омлет с зеленым горошком	150	11.52	10,87	5,78	219,37	3,2
7.084	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,92	116,46	0,5
7.035	Батон с маслом	40/5	3,22	5,37	22,17	139,0	0,0
	Итого:	395	17.61	23,13	43.33	474.84	3,7
	10:00						
7.279	Фрукты	200	0,65	0,13	13.07	60.24	10,0
	Итого:	200	0.65	0,13	13.07	60,24	10,0
	Обед						
7.10/1	Салат из моркови	60	5.72	6,15	7,39	115,22	2,6
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	6,54	7.5	7,07	116.87	6,4
7.355	Биточки рыбные	80	12,13	11.13	5.65	190,90	0,5
7.64с	Картофельное пюре	150	2,8	4.09	13,98	109,92	10,7
7.110	Компот из кураги	200	0,48	-	18,71	77,37	0,4
7.003	Хлеб ржаной	30	2.18	0,40	13,82	60,33	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92.4	0,0
	Соль	5					
	Итого:	745	28,69	19.78	96.62	722,06	20,6
	Полдник						
7.11/4/1	Каша пшенная молочная	180	4,49	5,33	20,83	167,53	0,4
7.023	Йогурт питьевой	150	7,9	5.06	13,44	136.06	2,0
7.277	Вафли	30	0,64	0,56	16,18	70.83	0,0
	Итого:	340	17.14	10.15	55.98	408,26	2,4
	Всего:	1860	69,01	60,56	273,32	1949,0	36,7

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы . г	Энергитическая ценность, ккал	Витамин С мг
15. Пятница							
Завтрак							
7.н124с	Каша пшеничная молочная	200	5,5	7,04	23,69	187,32	0,4
7.285	Какао с молоком	200	2,8	2,82	16,92	116,46	1,4
7.357	Батон с маслом, сыром	40/9	5,78	3,77	23,72	138,18	0,0
	Итого:	449	14,08	13,63	64,33	441,96	1,8
	10:00						
7.031-4	Сок фруктовый	200	2,59	0,17	37,67	156,58	3,0
	Итого:	200	2,59	0,17	37,67	156,58	3,0
Обед							
7.27/1	Салат из отварного картофеля кукурузы и репчатого лука с маслом	60	1,18	3,68	9,82	85,47	2,0
7.30/2	Уха рыбацкая	200	5,05	4,97	15,47	116,46	5,4
7.н243	Голубцы ленивые в соусе	230	2,4	3,78	17,35	107,58	2,99
7.110	Компот из кураги	200	0,48	0,03	17,15	54,01	0,4
7.003	Хлеб ржаной	30	2,86	0,52	18,13	79,19	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	2,38	0,28	15,65	72,77	0,0
	Соль	5					0,0
	Итого:	745	40,15	30,87	73,14	649	10,79
Полдник							
7.185	Повидло	15					0,07
7.38/3	Запеканка морковная	100	5,0	4,17	34,79	212,31	2,1
7.023	Кефир	150	4,65	5,3	6,8	94,12	1,05
7.6/12/2	Ватрушка со сметаной	80	2,37	0,28	15,65	72,77	0,1
	Итого:	370	16,38	22,68	58,59	547,84	3,32
	Всего:	1970	59,54	67,41	280,50	1795,00	18,91

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С Мг
16.Понедельник							
Завтрак							
7.н125 с	Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом	200	5,79	8.52	21,9	194,55	0,4
7.084	Кофейный напиток со сгущенкой	200	2,21	2,14	17,18	107,83	0,5
7.035	Батон с маслом	40/5	3,22	5,37	22,17	136.23	0,0
	Итого:	445	11,12	16,05	61,26	438,61	0,9
	10:00						
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,79	0,16	15.90	73,18	3,0
	Итого:		0.79	0,16	15,90	73,18	3,0
Обед							
7.375	Кукуруза консервированная	50	1,4	3,69	8.5	79,98	0,0
7.165-1	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	1,36	2,8	7,14	61,48	5,4
7.н163	Котлета из мяса курицы	230	25.56	27.73	29.13	516,59	0,9
7.н76с /3	Капуста тушеная	150	2,34	4.3	19,56	202.34	31,3
7.078	Компот из изюма	200	0,54	0,01	22,76	95.87	0,0
7.003	Хлеб ржаной	30	2.18	0,40	13,82	60,33	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92.4	0,0
	Соль	5					
	Итого:	745	28,01	11.92	106,42	670,33	37,6
Полдник							
7.004	Сгущенное молоко	15	1,00	1,18	7,78	44,46	0,0
7.14/5	Запеканка из творога с рисом	100	18,02	27,26	26,18	426.8	0,2
7.10/1 0/2	Чай с сахаром	200	2,48	2,65	13,11	90,76	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3.03	0,36	19,95	92,4	0,0
	Итого:	335	20.37	22,34	50,42	518,45	0,2
	Всего:	1835	63.07	56,80	245.09	1887,53	41,7

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы . г	Энергитическая ценность, ккал	Витамин С мг
17. Вторник							
Завтрак							
7.н039/6	Омлет натуральный	150	8,5	12,31	3,59	215,86	0,2
7.285	Какао с молоком	200	3,24	3,29	16,05	112,75	1,4
7.035	Батон с сыром	40/9	5,39	3,39	20,96	122,95	0,0
	Итого:	449	17,27	19,42	39,74	417,07	1,6
	10:00						
7.131	Фрукты	150	1,1	0,24	12,18	47,92	15,0
	Итого:		1,1	0,24	12,18	47,92	15,0
	Обед						
7.130	Салат из помидор и огурцов	50	1,3	0,08	2,65	18,23	7,5
7.н068-1	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,36	5,62	9,46	115,22	5,3
7.27/8/1	Кнели мясные паровые	80	11,54	13,29	4,15	204,46	0,2
7.115	Компот из сухофруктов	200	0,49	-0,03	17,12	53,84	50,2
7.64с	Картофельное пюре	150	2,97	3,95	22,01	145,45	10,7
7.003	Хлеб ржаной	30	2,18	0,40	13,82	60,33	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92,4	0,0
	Соль	5					0,0
	Итого:	735	25,42	26,39	82,92	677,40	73,9
	Полдник						
7.149с-1	Тефтели рыбные	80	11,08	4,4	5,25	137,40	0,4
7.179/1	Рис с овощами	130	6,4	6,4	39,86	237,45	0,8
7.11/10/2	Чай с лимоном	150	0,17	0,00	9,18	68,31	0,6
7.120-1	Мармелад	20	3,03	0,36	19,95	92,4	0,0
	Итого:	360	25,08	15,75	78,07	586,89	1,8
	Всего:	1959	67,97	61,95	268,70	1729,70	92,3

№ карты	Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергити ческая ценность, ккал	Витамин С Мг
18. Среда							
Завтрак							
7.н091	Каша пшена и риса на молоке с маслом	200	3,4	7,34	22,78	197,27	0,5
7.084	Кофейный напиток с молоком	200	2,81	2,82	16,91	113,49	0,5
7.357	Батон с маслом,сыром	40/5/9	4,04	6,31	21,6	146.95	0,0
	Итого:	581	12,59	16,05	68,3	453.79	1,0
	10:00						
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,79	0,16	15.90	73,18	3,0
	Итого:		0.79	0,16	15,90	73,18	3,0
Обед							
7.014-4	Огурец свежий порционный	50	0.88	3,65	6.83	69,92	5,0
7.043с-1	Суп овощной с мясом со сметаной	200	1,54	3,82	8,87	76,28	7,1
7.249	Печень по- строгановский	80	14.22	5,73	0,64	124,46	7,3
7.н151	Макароны отварные с овощами	150	4,26	5,1	29.39	147,23	0,7
7.197	Компот из яблок	200	0,07	0,07	14.82	62,57	18,0
7.003	Хлеб ржаной	30	2.18	0,40	13,82	60,33	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92.4	0,0
	Соль	5					
	Итого:	745	30,29	23,22	86,85	702,89	38,1
	Полдник						
7.004	Сгущенное молоко	15	2,32	2.79	20,05	123,03	0,0
7.н166	Суфле творожное	150	16,78	20,9	14,18		0,3
7.11/10/2	Чай с лимоном	150	0,05	0,005	10,43	44,94	0,6
	Итого:	400	6,93	11,03	73,17	469,03	0,9
	Всего:	1995	65,98	58,03	245,80	1911	43,0

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С Мг
19. Четверг							
Завтрак							
7.н066	Каша манная молочная	150	4,69	6,73	21,41	176,89	0,4
7.084	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,92	116,46	0,5
7.357	Батон с маслом, сыром	40/5	3,22	5,37	22,17	139,0	0,0
	Итого:	395	17.61	23,13	43.33	474.84	0,9
	10:00						
7.278	Фрукты	200	0,65	0,13	13,07	60,24	10,0
	Итого:	200	0.65	0,13	13.07	60,24	10,0
	Обед						
7.30/2	Уха рыбацкая	200	9.22	4,53	11,03	132,64	5,4
7.3/11/1	Соус молочный	30	1,1	3,06	3,24	50,56	0,2
7.30/8/2	Голубцы с мясом и рисом	150	13,58	14,07	12.20	109,92	2,5
7.115	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	18,71	77,37	50,2
7.003	Хлеб ржаной	30	2.18	0,40	13,82	60,33	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	3,03	0,36	19,95	92.4	0,0
	Соль	5					0,0
	Итого:	745	29,69	22.43	77,79	657,35	58,3
	Полдник						
7.275	Икра кабачковая	50	1,1	4,57	4,78	62,6	7,5
7.64с	Картофельное пюре	150	2,87	3,79	21.03	137,59	10,7
7.023	Йогурт питьевой	150	7,9	5.06	13,44	136.06	2,0
	Итого:	340	17.14	10.15	55.98	408,26	20,2
	Всего:	1860	53,98	56.92	252,04	1797,35	89,4

№ карты	Наименование блюда	Объем порции. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы. г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С мг
20. Пятница							
Завтрак							
7.н119с	Каша пшенная молочная	200	5,5	7,04	23,69	187,32	0,4
7.285	Какао с молоком	200	2,8	2,82	16,92	116,46	1,4
7.035	Батон с маслом	40/9	5,78	3,77	23,72	138,18	0,0
	Итого:	449	10,08	16,63	59,33	441,96	1,8
	10:00						
7.131	Фрукты	200	2,59	0,17	37,67	156,58	20,0
	Итого:	200	2,59	0,17	37,67	156,58	20,0
	Обед						
7.001	Салат из капусты и моркови с растит. маслом	60	1,18	3,68	9,82	85,47	22,5
7.н102	Свекольник с мясом со сметаной	200	5,05	4,97	15,47	116,46	5,4
7.20/8/4	Тефтели из мяса говядины паровые	230	12,45	11,51	3,51	187,58	0,2
7.64с	Картофельное пюре	150	2,78	4,21	15,08	115,86	10,7
7.110	Компот из кураги	200	0,48	0,03	17,15	54,01	0,4
7.003	Хлеб ржаной	30	2,86	0,52	18,13	79,19	0,0
7.050	Хлеб пшеничный	20	2,38	0,28	15,65	72,77	0,0
	Соль	5					0,0
	Итого:	745	25,47	20,87	78,14	619	39,2
	Полдник						
7.43-2/3/2	Макароны отварные с сыром	130	6,08	6,38	28,33	212,25	0,0
7.023	Кефир	150	4,65	5,3	6,8	94,12	1,05
7.308/6	Печенье	20	0,08	0,0	15,13	58,6	0,0
	Итого:	370	16,38	22,68	58,59	547,84	1,05
	Всего:	1970	55,30	64,41	270,30	1802,00	62,05

Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ

Наименование	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Факт за 10 дней	Среднее в день	Выполнение % от дневной нормы
Белки, г	54,00	59,20	61,44	57,50	69,01	58,89	65,35	71,46	61,08	69,01	55,89	572,94	57,29	106,1
Жиры, г	60,00	60,46	59,30	62,53	60,65	59,80	59,46	60,44	63,55	60,56	62,41	609,16	60,92	101,5
Углеводы, г	261,00	237,56	237,56	260,56	242,46	274,28	259,56	275,50	245,56	273,32	263,38	2569,74	256,97	98,5
Витамин С, мг		107,50	103,98	115,19	51,60	84,75	46,97	135,20	42,30	84,90	42,25	814,64	81,46	
Калорийность, ккал	1800,00	1887,53	1790,00	1979,00	1699,39	1967,00	1887,53	1853,19	1805,00	1949,00	1783,00	18600,64	1860,064	103,3

Наименование	Норма	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	Факт за 20 дней	Среднее в день	Выполнение % от дневной нормы
Белки, г	54,00	58,05	55,62	60,08	56,07	59,54	63,07	67,97	65,98	53,98	55,30	540,36	54,04	100,1
Жиры, г	60,00	63,50	51,65	61,20	60,56	67,41	56,80	61,95	58,03	56,92	64,41	602,43	60,24	100,4
Углеводы, г	261,00	229,56	237,75	228,56	273,32	280,50	245,09	268,70	245,80	252,04	270,30	2531,62	253,16	97,0
Витамин С, мг		49,60	85,50	48,10	36,70	1,91	41,70	92,30	43,00	89,40	62,05	550,26	55,03	
Калорийность, ккал	1800,00	1887,56	1853,19	1783,00	1949,00	1795,00	1887,53	1729,70	1775,00	1797,35	1802,00	18259,33	1825,933	101,4