

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ №82



Приказ

№

73-0

от

07.05.2025

Примерное 20 – дневное меню
(Безмолочное)
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения
детский сад № 82

г. Екатеринбург 2025 г.

1 день понедельник

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124,992
2021/8/4/2	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев б/м	0,2	0,00583	0,00857	0,02195	174,258
итого			0,246	0,00894	0,01472	0,04332	299,25
7.031/3	2 завтрак	Сок фруктовый 120 г	0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
итого			0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
7.197	Обед	Компот из яблок	0,2	0	0	0,02545	99,477
7.013	Обед	Салат овощной с зеленым горошком	0,06	0,07	0,00522	0,00548	70,06
2021/6/2.	Обед	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,2	0,00571	0,00613	0,00724	101,574
7.н076/1	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	0,15	0,00529	0,00481	0,03258	171,72
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.н163	Обед	Котлета из мяса говядины	0,08	0,01242	0,01088	0,00374	159,102
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
Итого			0,745	0,09692	0,02758	0,09705	692,383
2021/27/1	Полдник	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
2021/15/4.	Полдник	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,02	0,0188	0,0199	0,148	90,36
Итого			0,02	0,0188	0,0199	0,148	90,36
Всего			1,131	0,12526	0,06232	0,30049	1131,673

2 день вторник

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	0,00545	0,00774	0,02136	146,772
2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
2021/16/4/	Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	0,15	0,01157	0,01491	0,00378	195,975
Итого			0,35	0,01157	0,01491	0,01559	240,318
	2 завтрак	Фрукты 120 гр	0,12	0,00076	0,00017	0,00865	30,24
Итого			0,12	0,00076	0,00017	0,00865	30,24
2021/11/3.	Обед	Капуста тушеная 150г	0,15	0,233	0,189	1,158	68,91
7.1/9/1	Обед	Мясо кур отварное (порци., без кост	0,08	2,365	2,235	0,116	333,81
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.367-3	Обед	Огурец консервированный 60 гр	0,06	0,00045	0,00005	0,00137	7,02
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов. +"С"	0,2	0,00049	0,00003	0,01708	67,104
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
2021/13/6	Обед	Суп картофельный вегетарианский 200г	0,2	0,00194	0,00299	0,01402	83,862
Итого			0,515	0,00638	0,00361	0,05503	248,436
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
2021/27/1	Полдник	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
2021/8/4/4	Полдник	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом	0,18	0,00475	0,00716	0,02205	166,284
Итого			0,4	0,00627	0,00734	0,04388	252,207
Всего			1,385	0,02498	0,02603	0,12315	771,201

3 день среда

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.022-3	Завтрак	Чай с лимоном.	0,2	0,00004	0	0,01293	49,23
7.189-5	Завтрак	Батон 40 гр	0,04	0,00308	0,0012	0,02132	84
7.435/5	Завтрак	Сыр 9 гр	0,009	0,00215	0,00222	0	25,34
2021/43/4	Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая 150г.	0,2	0,00454	0,00716	0,02343	167,4
Итого			0,449	0,00981	0,01058	0,05768	326,6
7.031/3	2 завтрак	Сок фруктовый 120 г	0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,6
Итого			0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,6
7.197	Обед	Компот из яблок +"С"	0,2	0,00007	0,00007	0,01479	55,4
2021/19/1/	Обед	Салат из огурцов с растительным маслом.	0,06	0,00102	0,0043	0,00774	54
7.30/2	Обед	Уха рыбацкая	0,2	0,00342	0,00116	0,00552	55
2021/1/8/	Обед	Мясо говядины отварное 75г	0,06	0,0178	0,01581	0,00232	222
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	
2021/4/3/1	Обед	Картофельное пюре (без молока) 150г	0,15	0,00298	0,00394	0,02201	129,7
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41
Итого			0,725	0,02879	0,02582	0,07494	607,4
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41
2021/27/1	Полдник	чай	0,2	0	0	0,01181	44,3
2021/19/4/	Полдник	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	0,2	0,00468	0,00715	0,02229	161,0
Итого			0,42	0,0062	0,00733	0,04412	246
Всего			1,714	0,0454	0,04385	0,18886	1230

4 день четверг

2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,3
7.118/1	Завтрак	Чай с молоком .	0,2	0,00132	0,00141	0,00668	47
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124
2021/11/4.	Завтрак	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	0,2	0,00537	0,00729	0,02268	175
Итого			0,446	0,0098	0,01485	0,05073	348
	2 завтрак	Фрукты 120 гр	0,12	0,00043	0,00032	0,01112	45
Итого			0,12	0,00043	0,00032	0,01112	45
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов. +"С"	0,2	0,00049	0,00003	0,01708	67
7.29/1	Обед	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас	0,06	0,00085	0,00538	0,00658	75
7.20/2/5	Обед	Суп-лапша .	0,2	0,00196	0,0034	0,01482	94
7.4/9/1	Обед	Плов из мяса кур 200 гр	0,2	0,01936	0,01808	0,02967	342
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	4
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	4
Итого			0,715	0,02616	0,02743	0,09071	670
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	4
2021/27/1	Полдник	чай	0,2	0	0	0,01181	44
7.308/6	Полдник	Печенье 20 гр	0,02	0,00064	0,00056	0,01618	
7.43-2/3/4	Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	0,11	0,00475	0,00716	0,02205	166
Итого			0,35	0,00691	0,0079	0,06006	315
Всего			1,631	0,0433	0,0505	0,21262	1379

5 день пятница

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	0,00545	0,00774	0,02136	146,7
7.026/1	Завтрак	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со слив. маслом	0,2	0,00468	0,00715	0,02229	161,0
2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,3
Итого			0,451	0,01013	0,01489	0,05546	352,1
7.031/3	2 завтрак	Сок фруктовый 120 г	0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,6
Итого			0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,6
2021/21/1/	Обед	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным	0,06	0,00108	0,00268	0,00482	43,0
2021/38/3	Обед	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0,2	0,00092	0,00229	0,00442	50,1
7.н076/1	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	0,15	0,00529	0,00481	0,03258	171,7
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	
2021/12/8.	Обед	Гуляш из мяса говядины 80г.	0,08	0,01242	0,01088	0,00452	159,10
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,8
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,5
7.197	Обед	Компот из яблок +"С"	0,2	0,00007	0,00007	0,01479	55,44
Итого			0,745	0,02328	0,02127	0,08369	569,93
	Полдник	Фрукты 110 гр	0,11	0,00042	0,00042	0,01246	42,9
2021/12/1.	Полдник	Булочка Ягодка 75г	0,06	0,00631	0,00881	0,03468	265,7
7.354/6	Полдник	Чай с сахаром ..	0,18	0	0	0,01181	44,34
Итого			0,35	0,00673	0,00923	0,05895	353,06
Всего			1,666	0,04074	0,04551	0,21022	1324,82

6 день понедельник

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124,99
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	0,2	0,0028	0,00282	0,01687	104,28
2021/16/4/	Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	0,15	0,01157	0,01491	0,00378	195,97
Итого			0,396	0,01748	0,02388	0,04202	425,2
7.031/3	2 завтрак	Сок фруктовый 120 г	0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,6
Итого			0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,6
7.110	Обед	Компот из кураги	0,2	0,00049	0	0,01871	68,81
7.143	Обед	Салат из свёклы с чесноком	0,06	0,00087	0,00181	0,00646	38,86
7.060	Обед	Супкартофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне 200 гр	0,2	0,00833	0,00221	0,0234	138,0
7.н070-1	Обед	Жаркое по-домашнему.	0,2	0,00706	0,00741	0,01229	156,4
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,8
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,5
Итого			0,515	0,01976	0,01197	0,06471	423,78
2021/27/1	Полдник	чай	0,2	0	0	0,01181	44,34
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,5
2021/11/4.	Полдник	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	0,2	0,00537	0,00729	0,02268	175,57
Итого			0,42	0,00689	0,00747	0,04451	261,49
Всего			1,451	0,04473	0,04344	0,16336	1160,207

7 день вторник

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124,992
2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
2021/15/4.	Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,02	0,0188	0,0199	0,148	90,36
Итого			0,27	0,02191	0,02605	0,18118	259,695
	2 завтрак	Фрукты 120 гр	0,12	0,00076	0,00017	0,00865	30,24
Итого			0,12	0,00076	0,00017	0,00865	30,24
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов.+"С"	0,2	0,00049	0,00003	0,01708	67,104
7.н190-12	Обед	Гуляш из отварного мяса индейки	0,06	0,0178	0,01581	0,00232	222,48
7.179/1	Обед	Рис припущенный с овощами .	0,15	0,00398	0,00719	0,03178	193,977
7.27/1	Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	0,019	0,00618	0,01583	138,47
2021/13/6	Обед	Суп картофельный вегетарианский 200г	0,2	0,00194	0,00299	0,01402	83,862
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
Итого			0,705	0,04519	0,03256	0,09357	754,763
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
2021/27/1	Полдник	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
2021/015	Полдник	Вафли 20 гр	0,02	0,00064	0,00056	0,01618	63
2021/2/5	Полдник	Каша гречневая б/м с растительным маслом.	0,2	0,00649	0,00813	0,02804	192,798
Итого			0,44	0,00865	0,00887	0,06605	341,721
Всего			1,531	0,07651	0,06765	0,34945	1386,419

8 день среда

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.354/4	Завтрак	Чай с сахаром ...	0,2	0	0	0,01181	44,343
7.435/5	Завтрак	Сыр 9 гр	0,009	0,00215	0,00222	0	25,344
7.189-5	Завтрак	Батон 40 гр	0,04	0,00308	0,0012	0,02132	84,6
2021/15/4.	Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,02	0,0188	0,0199	0,148	90,36
Итого			0,269	0,02403	0,02332	0,18113	244,647
7.031/3	2 завтрак	Сок фруктовый 120 г	0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
Итого			0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
2021/21/1/	Обед	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным	0,06	0,00108	0,00268	0,00482	43,04
7.078	Обед	Компот из изюма +"С"	0,2	0,00017	0	0,01838	67,923
2021/2/2/	Обед	Борщ (безмолочное меню) 200г	0,2	0,00647	0,00655	0,01122	122,211
7.4/7/2	Обед	Рыба, тушеная с овощами 80 гр.	0,08	0,01429	0,01324	0,00743	224,79
2021/1/3.	Обед	Картофель отварной 150гр.	0,23	0,01004	0,00451	0,01638	174,1
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
Итого			0,825	0,03555	0,02752	0,08079	722,514
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
2021/8/4/2	Полдник	Каша из овсяных хлопьев б/м	0,2	0,00583	0,00857	0,02195	174,258
Итого			0,42	0,00735	0,00875	0,04378	260,181
Всего			1,634	0,06753	0,05971	0,31782	1277,022

9 день четверг

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124,992
2021/16/4/	Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	0,15	0,01157	0,01491	0,00378	195,975
2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
Итого			9,891	0,4468	0,40314	2,03877	8355,633
	2 завтрак	Фрукты 120 гр	0,12	0,00042	0,00042	0,01246	42,93
Итого			0,12	0,00042	0,00042	0,01246	42,93
7.110	Обед	Компот из кураги +"С"	0,2	0,00049	0	0,01871	68,814
2021/13/6	Обед	Суп картофельный вегетарианский 200г	0,2	0,00194	0,00299	0,01402	83,862
7.288	Обед	Салат из помидоров 60 гр.	0,06	0,07	0,00522	0,00548	70,06
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.8/3	Обед	Капуста тушеная 150г	0,15	0,233	0,189	1,158	68,91
7.н114	Обед	Котлета из мяса куры	0,08	0,01486	0,00364	0,00418	106,299
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
Итого			0,745	0,32379	0,20139	1,22295	488,395
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.308/6	Полдник	Печенье 20 гр	0,02	0,00064	0,00056	0,01618	63
2021/27/1	полдник	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
7.43-2/3/4	Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	0,11	0,00475	0,00716	0,02205	166,284
Итого			0,35	0,00691	0,0079	0,06006	315,207
Всего			11,106	0,77792	0,61285	3,33424	9202,165

10 день пятница

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	0,00545	0,00774	0,02136	146,772
2021/2/5	Завтрак	Каша гречневая б/м с растительным маслом.	0,2	0,00649	0,00813	0,02804	192,798
Итого			0,451	0,01194	0,01587	0,06121	383,913
7.031/3	2 завтрак	Сок фруктовый 120 г	0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
Итого			0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов. +"С"	0,2	0,00049	0,00003	0,01708	67,104
7.4/8/1	Обед	Плов из мяса говядины 200 гр.	0,2	0,00751	0,00858	0,01537	180,18
2021/38/3	Обед	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	0,2	0,00092	0,00229	0,00442	50,17
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
2021/49/2	Обед	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с	0,06	0,00097	0,01502	0,01028	178,15
Итого			0,715	0,01339	0,02646	0,06971	566,054
7.150/4	Полдник	Ватрушка с повидлом 60 гр	0,06	0,00429	0,00571	0,04097	226,395
	Полдник	Фрукты 110 гр	0,11	0,00043	0,00032	0,01112	45,684
7.022-4	Полдник	Чай с лимоном.	0,18	0,00004	0	0,01293	49,239
Итого			0,35	0,00476	0,00603	0,06502	321,318
Всего			1,636	0,03069	0,04848	0,20806	1320,965

11 день понедельник

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124,992
2021/8/4/2	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев б/м	0,2	0,00583	0,00857	0,02195	174,258
Итого			0,446	0,00894	0,01472	0,05513	343,593
7.031/3	2 завтрак	Сок фруктовый 120 г	0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
Итого			0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов. +"С"	0,2	0,00049	0,00003	0,01708	67,104
7.013	Обед	Салат овощной с зеленым горошком	0,06	0,07	0,00522	0,00548	70,06
2021/13/6	Обед	Суп картофельный вегетарианский 200г	0,2	0,00194	0,00299	0,01402	83,862
7.н076/1	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	0,15	0,00529	0,00481	0,03258	171,72
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.104	Обед	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	0,08	0,01429	0,01324	0,00743	224,79
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
Итого			0,745	0,09551	0,02683	0,09915	707,986
2021/27/1	Полдник	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
2021/15/4.	Полдник	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,02	0,0188	0,0199	0,148	90,36
Итого			0,24	0,02032	0,02008	0,16983	176,283
Всего			1,551	0,12537	0,06175	0,33623	1277,542

12 день вторник

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124,992
2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
2021/16/4/	Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	0,15	0,01157	0,01491	0,00378	195,975
Итого			0,35	0,01157	0,01491	0,01559	240,318
	2 завтрак	Фрукты 120 гр	0,12	0,00076	0,00017	0,00865	30,24
Итого			0,12	0,00076	0,00017	0,00865	30,24

2021/5/33	Обед	Картофельное пюре розовое	0,15	0,00186	0,00269	0,01224	85,09
2021/1/8/	Обед	Мясо говядины отварное 75г	0,06	0,0178	0,01581	0,00232	222,48
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
2021/19/1/	Обед	Салат из огурцов с растительным маслом.	0,06	0,00102	0,0043	0,00774	54,3
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов. +"С"	0,2	0,00049	0,00003	0,01708	67,104
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
2021/2/2/	Обед	Борщ б/м	0,2	0,00647	0,00655	0,01122	122,211
Итого			0,575	0,02928	0,02723	0,06092	556,545
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
2021/27/1	Полдник	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
2021/11/4.	Полдник	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	0,2	0,00537	0,00729	0,02268	175,572
Итого			0,42	0,00689	0,00747	0,04451	261,495
Всего			1,465	0,0485	0,04978	0,12967	1088,598

13 день среда

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.022-3	Завтрак	Чай с лимоном.	0,2	0,00004	0	0,01293	49,239
7.189-5	Завтрак	Батон 40 гр	0,04	0,00308	0,0012	0,02132	84,6
7.435/5	Завтрак	Сыр 9 гр	0,009	0,00215	0,00222	0	25,344
2021/11/4.	Завтрак	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	0,2	0,00537	0,00729	0,02268	175,572
Итого			0,449	0,01064	0,01071	0,05693	334,755
7.031/3	2 завтрак	Сок фруктовый 120 г	0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
Итого			0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
7.197	Обед	Компот из яблок +"С"	0,2	0,00007	0,00007	0,01479	55,449
7.13/1	Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	0,06	0,00113	0,0682	0,0129	107,83
7.55с-2	Обед	Суп геркулесовый с мясом 0,200	0,2	0,00092	0,00229	0,00442	50,17
7.179/1	Обед	Рис припущенный с овощами .	0,15	0,00398	0,00719	0,03178	193,977
7.4/7/2	Обед	Рыба, тушеная с овощами 80 гр.	0,08	0,01429	0,01324	0,00743	224,79
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
Итого			0,745	0,02389	0,09153	0,09388	722,666
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
2021/015	Полдник	Вафли 20 гр	0,02	0,00064	0,00056	0,01618	63
2021/27/1	Полдник	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
2021/19/4/	Полдник	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	0,2	0,00468	0,00715	0,02229	161,037
Итого			0,44	0,00684	0,00789	0,0603	309,96
Всего			1,754	0,04197	0,11025	0,22323	1417,061

14 день четверг

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.118/1	Завтрак	Чай с молоком .	0,2	0,00132	0,00141	0,00668	47,88
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	0,00545	0,00774	0,02136	146,772
2021/43/4	Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	0,15	0,00537	0,00729	0,02268	175,572
Итого			0,401	0,01214	0,01644	0,05072	370,224
	2 завтрак	Фрукты 120 гр	0,12	0,00043	0,00032	0,01112	45,684
Итого			0,12	0,00043	0,00032	0,01112	45,684
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов. +"С"	0,2	0,00049	0,00003	0,01708	67,104
2021/21/1/	Обед	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным	0,06	0,00108	0,00268	0,00482	43,04
7.20/2/5	Обед	Суп-лапша .	0,2	0,00196	0,0034	0,01482	94,815
7.4/9/1	Обед	Плов из мяса кур 200 гр	0,2	0,01936	0,01808	0,02967	342,342
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
Итого			0,715	0,02639	0,02473	0,08895	637,751
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.022-3	Завтрак	Чай с лимоном.	0,2	0,00004	0	0,01293	49,239
2021/8/4/2	полдник	Каша из овсяных хлопьев б/м	0,2	0,00583	0,00857	0,02195	174,258
Итого			0,42	0,00739	0,00875	0,0449	265,077
Всего			1,656	0,04635	0,05024	0,19569	1318,736

15 день пятница

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124,992
2021/19/4/	Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	0,2	0,00468	0,00715	0,02229	161,037
2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
Итого			0,446	0,00779	0,0133	0,05547	330,372
7.031/3	2 завтрак	Сок фруктовый 120 г	0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
Итого			0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
7.23/1	Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	0,06	0,00087	0,00181	0,00646	38,862
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов. +"С"	0,2	0,00049	0,00003	0,01708	67,104
2021/13/6	Обед	Суп картофельный вегетарианский 200г	0,2	0,00194	0,00299	0,01402	83,862
2021/1/8/	Обед	Мясо говядины отварное 75г	0,06	0,0178	0,01581	0,00232	222,48
2021/4/3/1	Обед	Картофельное пюре (без молока) 150г	0,15	0,00298	0,00394	0,02201	129,708
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.110	Обед	Компот из кураги	0,2	0,00049	0	0,01871	68,814
Итого			0,92	0,02807	0,02512	0,10316	701,28
	Полдник	Фрукты 110 гр	0,11	0,00042	0,00042	0,01246	42,93
7.8/12	Полдник	Сдоба обыкновенная 60 гр	0,06	0,0053	0,00382	0,03377	185,751
7.354/6	Полдник	Чай с сахаром ..	0,18	0	0	0,01181	44,343
Итого			0,35	0,00572	0,00424	0,05804	273,024
Всего			1,836	0,04218	0,04278	0,22879	1354,356

16 день понедельник

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124,992
2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
2021/2/5	Завтрак	Каша гречневая б/м с растительным маслом.	0,2	0,00649	0,00813	0,02804	192,798
Итого			0,446	0,0096	0,01428	0,06122	362,133
7.031/3	2 завтрак	Сок фруктовый 120 г	0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
Итого			0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов. +"С"	0,2	0,00049	0,00003	0,01708	67,104
2021/19/1/	Обед	Салат из огурцов с растительным маслом.	0,06	0,00102	0,0043	0,00774	54,3
2021/6/2.	Обед	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,2	0,00571	0,00613	0,00724	101,574
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.4/133	Обед	Рагу из филе индейки	0,23	2,365	2,235	0,116	333,81
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
Итого			0,745	2,37572	2,246	0,17062	647,238
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
2021/27/1	Полдник	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
2021/16/4/	Полдник	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	0,15	0,01157	0,01491	0,00378	195,975
Итого			0,35	0,01157	0,01491	0,01559	240,318
Всего			1,661	2,39749	2,27531	0,25955	1299,369

17 день вторник

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124,99
2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,34
2021/15/4.	Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,02	0,0188	0,0199	0,148	90,3
Итого			0,27	0,02191	0,02605	0,18118	259,69
	2 завтрак	Фрукты 120 гр	0,12	0,00076	0,00017	0,00865	30,2
Итого			0,12	0,00076	0,00017	0,00865	30,2
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов. + "С"	0,2	0,00049	0,00003	0,01708	67,10
2021/21/1/	Обед	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным	0,06	0,00108	0,00268	0,00482	43,0
2021/13/6	Обед	Суп картофельный вегетарианский 200г	0,2	0,00194	0,00299	0,01402	83,86
7.н186с	Обед	Суфле из мяса кур	0,8	0,00706	0,00741	0,01229	156,4
7.179/1	Обед	Рис припущенный с овощами .	0,15	0,00398	0,00719	0,03178	193,97
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,5
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,8
Итого			1,465	0,01805	0,02084	0,10255	634,84
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,5
7.308/6	Полдник	Печенье 20 гр	0,02	0,00064	0,00056	0,01618	6
2021/27/1	Полдник	чай	0,2	0	0	0,01181	44,34
2021/11/4.	Полдник	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	0,2	0,00537	0,00729	0,02268	175,57
Итого			0,44	0,00753	0,00803	0,06069	324,49
Всего			2,291	0,04825	0,05509	0,35307	1249,27

18 день среда

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.354/4	Завтрак	Чай с сахаром ..	0,2	0	0	0,01181	44,343
7.435/5	Завтрак	Сыр 9 гр	0,009	0,00215	0,00222	0	25,344
7.189-5	Завтрак	Батон 40 гр	0,04	0,00308	0,0012	0,02132	84,6
2021/15/4.	Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,02	0,0188	0,0199	0,148	90,36
Итого			0,269	0,02403	0,02332	0,18113	244,647
7.031/3	2 завтрак	Сок фруктовый 120 г	0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
Итого			0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
7.20/1	Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	0,00138	0,00742	0,01057	116,22
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов. + "С"	0,2	0,00049	0,00003	0,01708	67,104
7.19/2	Обед	Суп картофельный с рыбой 0,2	0,2	0,00342	0,00116	0,00552	55,05
7.н047	Обед	Картофельное пюре розовое	0,15	0,00186	0,00269	0,01224	85,09
2021/1/8/	Обед	Мясо говядины отварное 75г	0,06	0,0178	0,01581	0,00232	222,48
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
Итого			0,725	0,02845	0,02765	0,07029	636,394
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
2021/27/1	Полдник	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
2021/8/4/2	Полдник	Каша из овсяных хлопьев б/м	0,2	0,00583	0,00857	0,02195	174,258
Итого			0,42	0,00735	0,00875	0,04378	260,181
Всего			1,534	0,06043	0,05984	0,30732	1190,902

19 день четверг

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	0,00545	0,00774	0,02136	146,7
2021/15/4.	Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,02	0,0188	0,0199	0,148	90,3
2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,34
Итого			11,746	0,35029	0,37243	2,16234	760
	2 завтрак	Фрукты 120 гр	0,12	0,00042	0,00042	0,01246	42,9
Итого			0,12	0,00042	0,00042	0,01246	42,9
7.110	Обед	Компот из кураги +"С"	0,2	0,00049	0	0,01871	68,81
7.н39с	Обед	Борщ с мясом со сметаной.	0,2	0,00647	0,00655	0,01122	122,21
7.27/1	Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	0,019	0,00618	0,01583	138,4
2021/46/4	Обед	Макаронные изделия отварные	0,15	0,00426	0,00506	0,02936	172,84
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	
7.н114	Обед	Котлета из мяса куры	0,08	0,01486	0,00364	0,00418	106,29
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,8
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
Итого			0,745	0,04858	0,02197	0,10186	699,08
2021/27/1	Полдник	чай	0,2	0	0	0,01181	44,34
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.43-2/3/4	Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	0,11	0,00475	0,00716	0,02205	166,28
Итого			0,33	0,00627	0,00734	0,04388	252,207
Всего			12,941	0,40556	0,40216	2,32054	8596,226

20 день пятница

Номер карты	Время приёма пищи	Наименование блюда	Выход блюда, кг	Белки блюда, кг	Жиры блюда, кг	Углеводы блюда, кг	Энергетическая ценность блюда, ккал
2021/27/1	Завтрак	чай	0,2	0	0	0,01181	44,343
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124,992
2021/11/4.	Завтрак	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	0,2	0,00537	0,00729	0,02268	175,572
Итого			0,446	0,00848	0,01344	0,05586	344,907
7.031/3	2 завтрак	Сок фруктовый 120 г	0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
Итого			0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов. +"С"	0,2	0,00049	0,00003	0,01708	67,104
2021/12/8.	Обед	Гуляш из мяса говядины 80г.	0,08	0,01242	0,01088	0,00452	159,102
7.099	Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками 0,200	0,2	0,00092	0,00229	0,00442	50,17
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
7.н076/1	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	0,15	0,00529	0,00481	0,03258	171,72
2021/21/1/	Обед	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным	0,06	0,00108	0,00268	0,00482	43,04
Итого			0,745	0,0237	0,02123	0,08598	581,586
7.148/1	Полдник	Шанежка с картофелем	0,06	0,00631	0,00881	0,03468	265,79
	Полдник	Фрукты 110 гр	0,11	0,00043	0,00032	0,01112	45,684
7.022-4	Полдник	Чай с лимоном.	0,18	0,00004	0	0,01293	49,239
Итого			0,35	0,00678	0,00913	0,05873	360,713
Всего			1,661	0,03956	0,04392	0,21269	1336,886

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088671

Владелец Шаяхметова Альфия Исмагиловна

Действителен с 11.09.2025 по 11.09.2026