

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ №82


/Шаяхметова А.И./
Приказ
№ 15-0 от 04.05.2025



Примерное 20 – дневное меню
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
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	0,2	0,0028	0,00282	0,01687	117
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	149,078
7.н123с2	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	0,2	0,00583	0,00857	0,02195	188,258
Итого			0,246	0,00894	0,01472	0,04332	337,336
7.031/3	2 завтрак	Сок фруктовый 120 г	0,12	0,0006	0,00012	0,01212	56
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
7.н137	Обед	Щи с мясом со сметаной.	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.н163/8	Обед	Котлета мясная.	0,08	0,01542	0,01388	0,00374	211,484
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	0,09992	0,03058	0,09705	744,765
7.004	Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,0086	43,2
7.403/7	Полдник	Биокефир 150 г	0,15	0,0042	0,0048	0,006	75,6
7.н039	Полдник	Запеканка творожная..	0,15	0,0186	0,02492	0,01433	358,722
Итого			0,315	0,02391	0,03103	0,02893	477,522
Всего			1,426	0,13337	0,07645	0,18142	1615,623

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
7.118/1	Завтрак	Чай с молоком .	0,2	0,00132	0,00141	0,00668	47,88
7.н038/5	Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.	0,15	0,01157	0,01491	0,00378	195,975
Итого			0,35	0,01289	0,01632	0,01046	390,627
	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.н350-и	Обед	Бигус сфиле индейки	0,23	0,233	0,189	1,158	234,17
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
7.н086-2	Обед	Суп гороховый с мясом со сметаной.	0,2	0,004	0,00291	0,00712	157,28
Итого			0,515	0,00844	0,00353	0,04813	556,024
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.270/1/5	Полдник	Биоiogурт 150 г	0,15	0,0045	0,0045	0,0285	152,55
7.091/2	Полдник	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	0,18	0,00475	0,00716	0,02205	166,284
Итого			0,35	0,01077	0,01184	0,06057	360,414
Всего			1,335	0,03286	0,03186	0,12781	1337,305

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	49,239
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
7.162/1	Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	0,2	0,00454	0,00716	0,02343	167,49
Итого			0,449	0,00981	0,01058	0,05768	326,673
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
7.291	Обед	Салат из огурцов с растительным маслом.	0,06	0,00102	0,0043	0,00774	54,3
7.30/2	Обед	Уха рыбацкая	0,2	0,00342	0,00116	0,00552	55,05
7.104	Обед	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	0,08	0,01429	0,01324	0,00743	224,79
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.64с	Обед	Картофельное пюре.	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
Итого			0,745	0,02528	0,02325	0,08005	609,747
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.403/7	Полдник	Биокефир 150 г	0,15	0,0042	0,0048	0,006	75,6
7.026	Завтрак	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со слив. маслом	0,2	0,00468	0,00715	0,02229	161,037
Итого			0,37	0,0104	0,01213	0,03831	278,217
Всего			1,684	0,04609	0,04608	0,18816	1264,317

4 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
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124,992
7.н119с	Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	0,2	0,00537	0,00729	0,02268	175,572
Итого			0,446	0,0098	0,01485	0,05073	348,444
	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
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	75,51
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	0,02616	0,02743	0,09071	670,221
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.270/1/5	Полдник	Биоiogурт 150 г	0,15	0,0045	0,0045	0,0285	152,55
7.308/6	Полдник	Печенье 20 гр	0,02	0,00064	0,00056	0,01618	63
7.43-2/3/4	Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	0,11	0,00475	0,00716	0,02205	166,284
Итого			0,3	0,01141	0,0124	0,07675	423,414
Всего			1,581	0,0478	0,055	0,22931	1487,763

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	146,772
7.026/1	Завтрак	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со слив. маслом	0,2	0,00468	0,00715	0,02229	161,037
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	0,2	0,0028	0,00282	0,01687	104,283
Итого			0,451	0,01293	0,01771	0,06052	412,092
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
7.333	Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	0,00108	0,00268	0,00482	43,04
7.31/2	Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,200	0,2	0,00092	0,00229	0,00442	50,17
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
7.11/8/1-1	Обед	Гуляш из мяса свинины	0,08	0,01242	0,01088	0,00452	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
7.197	Обед	Компот из яблок +"С"	0,2	0,00007	0,00007	0,01479	55,449
Итого			0,745	0,02328	0,02127	0,08369	569,931
	Полдник	Фрукты 110 гр	0,11	0,00042	0,00042	0,01246	42,93
2022/550	Полдник	Манник (130 гр)	0,13	0,0668	0,0087	0,03244	253,62
7.354/6	Полдник	Чай с сахаром ..	0,18	0	0	0,01181	44,343
Итого			0,42	0,06722	0,00912	0,05671	340,893
Всего			1,736	0,10403	0,04822	0,21304	1372,596

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	124,992
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	0,2	0,0028	0,00282	0,01687	104,283
7.н066-1	Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом .	0,2	0,00508	0,00632	0,0207	157,428
Итого			0,446	0,01099	0,01529	0,05894	386,703
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
7.110	Обед	Компот из кураги	0,2	0,00049	0	0,01871	68,814
7.143	Обед	Салат из свеклы с чесноком	0,06	0,00087	0,00181	0,00646	38,862
7.060	Обед	Супкартофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне 200 гр	0,2	0,00833	0,00221	0,0234	138,06
7.н070-1	Обед	Жаркое по-домашнему.	0,2	0,00706	0,00741	0,01229	156,41
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			0,515	0,01976	0,01197	0,06471	423,782
7.185	Полдник	Повидло 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,0086	43,2
7.403/7	Полдник	Биокефир 150 г	0,15	0,0042	0,0048	0,006	75,6
7.н166	Полдник	Суфле творожное..	0,15	0,01884	0,02345	0,01587	352,818
Итого			0,315	0,02415	0,02956	0,03047	471,618
Всего			1,396	0,0555	0,05694	0,16624	1331,783

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
7.285	Завтрак	Какао с молоком	0,2	0,00321	0,00327	0,016	100,872
7.н038/5	Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.	0,15	0,01157	0,01491	0,00378	195,975
Итого			0,40	0,01789	0,02433	0,04115	421,839
	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
7.195-1	Обед	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	0,2	0,00152	0,00279	0,00791	61,182
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	0,04477	0,03236	0,08746	732,083
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.270/1/5	Полдник	Биоогурт 150 г	0,15	0,0045	0,0045	0,0285	152,55
2021/015	Полдник	Вафли 20 гр	0,02	0,00064	0,00056	0,01618	63
7.н080-1	Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	0,2	0,00649	0,00813	0,02804	192,798
Итого			0,39	0,01315	0,01337	0,08274	449,928
Всего			1,611	0,07657	0,07023	0,22	1634,09

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
7.н043	Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,2	0,00466	0,00682	0,02121	158,724
Итого			0,449	0,00989	0,01024	0,05434	313,011
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
7.333	Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	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
7.н39с	Обед	Борщ с мясом со сметаной .	0,2	0,00647	0,00655	0,01122	122,211
7.64с	Обед	Картофельное пюре.	0,15	0,00298	0,00394	0,02201	129,708
7.355	Обед	Биточки рыбные	0,08	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			0,745	0,02424	0,01822	0,09537	627,432
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.403/7	Полдник	Биокефир 150 г	0,15	0,0042	0,0048	0,006	75,6
7.095	Полдник	Каша кукурузная молочная с маслом	0,2	0,0211	0,00333	0,01125	90,8
Итого			0,37	0,02682	0,00831	0,02727	207,98
Всего			1,684	0,06155	0,03689	0,1891	1198,103

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
7.н066-2	Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом .	0,18	0,00508	0,00632	0,0207	157,428
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	0,2	0,0028	0,00282	0,01687	104,283
Итого			10,311	0,42535	0,33665	1,28624	8883,282
	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
7.037с	Обед	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	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
7.082	Полдник	Снежок 150 г	0,15	0,0045	0,0045	0,0285	152,55
7.43-2/3/4	Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	0,11	0,00475	0,00716	0,02205	166,284
Итого			0,3	0,01141	0,0124	0,07675	423,414
Всего			11,476	0,76097	0,55086	2,5984	9838,021

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
7.285	Завтрак	Какао с молоком	0,2	0,00321	0,00327	0,016	100,872
7.175/1	Завтрак	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	0,00545	0,00774	0,02136	146,772
7.н080-1	Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	0,2	0,00649	0,00813	0,02804	192,798
Итого			0,451	0,01515	0,01914	0,0654	440,442
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
7.274	Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	0,2	0,00833	0,00221	0,0234	138,06
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	0,0208	0,02638	0,08869	653,944
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	0,04131	0,05167	0,23123	1465,384

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
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	0,2	0,0028	0,00282	0,01687	104,283
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124,992
7.н123с-2	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на конц. молоке со слив. маслом .	0,2	0,00583	0,00857	0,02195	174,258
Итого			0,446	0,01174	0,01754	0,06019	403,533
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
7.29/2	Обед	Суп-пюре гороховый 200 гр	0,2	0,00833	0,00221	0,0234	138,06
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	0,1019	0,02605	0,10853	762,184
7.004	Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,0086	43,2
7.403/7	Полдник	Биокефир 150 г	0,15	0,0042	0,0048	0,006	75,6
7.н039	Полдник	Запеканка творожная..	0,15	0,0186	0,02492	0,01433	358,722
Итого			0,315	0,02391	0,03103	0,02893	477,522
Всего			1,626	0,13815	0,07474	0,20977	1692,919

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
7.285	Завтрак	Какао с молоком	0,2	0,00321	0,00327	0,016	100,872
7.н038/5	Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.	0,15	0,01157	0,01491	0,00378	195,975
Итого			0,35	0,01478	0,01818	0,01978	296,847
	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.н047	Обед	Картофельное пюре розовое	0,15	0,00186	0,00269	0,01224	85,09
7.11/8/1-1	Обед	Гуляш из мяса свинины	0,08	0,01242	0,01088	0,00452	159,102
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.291	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
7.102	Обед	Свекольник с мясом со сметаной	0,2	0,00235	0,00321	0,00698	68,86
Итого			0,595	0,01978	0,01896	0,05888	439,816
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.270/1/5	Полдник	Биоюогурт 150 г	0,15	0,0045	0,0045	0,0285	152,55
7.091/2	Полдник	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	0,18	0,00475	0,00716	0,02205	166,284
Итого			0,35	0,01077	0,01184	0,06057	360,414
Всего			1,415	0,04609	0,04915	0,14788	1127,317

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
7.н119с	Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	0,2	0,00537	0,00729	0,02268	175,572
Итого			0,649	0,01518	0,01787	0,08036	502,245
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
7.4/17/2	Обед	Рыба, тушеная с овощами 80 гр.	0,08	0,01429	0,01324	0,00743	224,79
	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
7.044	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
7.002/1	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
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
7.403/7	Полдник	Биокефир 150 г	0,15	0,0042	0,0048	0,006	75,6
7.026	Завтрак	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со слив. маслом	0,2	0,00468	0,00715	0,02229	161,037
Итого			0,39	0,01104	0,01269	0,05449	341,217
Всего			1,904	0,05071	0,12221	0,24085	1615,808

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
7.162/1	Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	0,2	0,00454	0,00716	0,02343	167,49
Итого			0,451	0,01131	0,01631	0,05147	362,142
	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
7.333	Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	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
7.095	Полдник	Каша кукурузная молочная с маслом	0,2	0,0211	0,00333	0,01125	90,8
Итого			0,42	0,02266	0,00351	0,0342	181,619
Всего			1,706	0,06079	0,04487	0,18574	1227,196

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
7.026	Завтрак	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со слив. маслом	0,2	0,00468	0,00715	0,02229	161,037
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	0,2	0,0028	0,00282	0,01687	104,283
Итого			0,446	0,01059	0,01612	0,06053	390,312
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
7.29/2	Обед	Суп-пюре гороховый 200 гр	0,2	0,00833	0,00221	0,0234	138,06
7.041	Обед	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,23	0,00426	0,00506	0,02936	172,845
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
7.110	Обед	Компот из кураги	0,2	0,00049	0	0,01871	68,814
Итого			0,945	0,01794	0,00965	0,11757	576,135
	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			1,861	0,03485	0,03013	0,24826	1289,151

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
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	0,2	0,0028	0,00282	0,01687	104,283
7.н080-3	Завтрак	Каша гречневая на конц.молоке со сливочным маслом.	0,2	0,00383	0,00419	0,01416	111,87
Итого			0,446	0,00974	0,01316	0,0524	341,145
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
7.291	Обед	Салат из огурцов с растительным маслом.	0,06	0,00102	0,0043	0,00774	54,3
7.н137	Обед	Щи с мясом со сметаной.	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
7.004	Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,0086	43,2
7.403/7	Полдник	Биокефир 150 г	0,15	0,0042	0,0048	0,006	75,6
7.н039	Полдник	Запеканка творожная..	0,15	0,0186	0,02492	0,01433	358,722
Итого			0,3	0,0228	0,02972	0,02033	434,322
Всего			1,611	2,40886	2,289	0,25547	1472,385

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					
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124,99
7.н043	Завтрак	Каша ячневая молочная	0,2	0,0028	0,00282	0,01687	104,28
Итого			0,15	0,01157	0,01491	0,00378	195,97
	2 завтрак	Фрукты 120 гр	0,40	0,01748	0,02388	0,04202	425,2
Итого			0,12	0,00076	0,00017	0,00865	30,2
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов. + "С"	0,12	0,00076	0,00017	0,00865	30,2
7.333	Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,2	0,00049	0,00003	0,01708	67,104
7.165-1	Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,06	0,00108	0,00268	0,00482	43,04
7.н186с	Обед	Суфле из мяса кур	0,2	0,00194	0,00299	0,01402	83,862
7.179/1	Обед	Рис припущенный с овощами .	0,8	0,00706	0,00741	0,01229	156,41
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,15	0,00398	0,00719	0,03178	193,977
7.044	Обед	Соль	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,005	0	0	0	0
Итого			0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	1,465	0,01805	0,02084	0,10255	634,843
7.308/6	Полдник	Печенье 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.270/1/5	Полдник	Био йогурт 150 г	0,02	0,00064	0,00056	0,01618	63
7.091/2	Полдник	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	0,15	0,0045	0,0045	0,0285	152,55
Итого			0,18	0,00475	0,00716	0,02205	166,284
Всего			0,37	0,01141	0,0124	0,07675	423,414
			2,351	0,0477	0,05729	0,22997	1513,747

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 ..					
7.435/5	Завтрак	Сыр 9 гр	0,2	0	0	0,01181	44,343
7.189-5	Завтрак	Батон 40 гр	0,009	0,00215	0,00222	0	25,344
7.н038/5	Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.	0,04	0,00308	0,0012	0,02132	84,6
Итого			0,15	0,01157	0,01491	0,00378	195,975
7.031/3	2 завтрак	Сок фруктовый 120 г	0,399	0,0168	0,01833	0,03691	350,262
Итого			0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
7.20/1	Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,12	0,0006	0,00012	0,01212	49,68
7.115/1	Обед	Компот из сухофруктов. + "С"	0,06	0,00138	0,00742	0,01057	116,22
7.55с-2	Обед	Суп геркулесовый с мясом 0,200	0,2	0,00049	0,00003	0,01708	67,104
7.н047	Обед	Картофельное пюре розовое	0,2	0,00092	0,00229	0,00442	50,17
7.4/7/2	Обед	Рыба, тушенная с овощами 80 гр.	0,15	0,00186	0,00269	0,01224	85,09
7.044	Обед	Соль	0,08	0,01429	0,01324	0,00743	224,79
7.002/1	Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,005	0	0	0	0
7.050	Обед	Хлеб пшеничный 20 гр	0,03	0,00198	0,00036	0,01254	48,87
Итого			0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,745	0,02244	0,02621	0,0743	633,824
7.403/7	Полдник	Био кефир 150 г	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.н123с4	Полдник	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	0,15	0,0042	0,0048	0,006	75,6
Итого			0,18	0,00537	0,00795	0,02311	169,029
Всего			0,35	0,01109	0,01293	0,03913	286,209
			1,614	0,05093	0,05759	0,16246	1319,975

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	146,772
7.н066-2	Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом.	0,18	0,00508	0,00632	0,0207	157,428
7.067	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	0,2	0,0028	0,00282	0,01687	104,283
Итого			12,326	0,30922	0,36152	1,23622	8909,649
	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
7.н39с	Обед	Борщ с мясом со сметаной.	0,2	0,00647	0,00655	0,01122	122,211
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
7.н151	Обед	Макаронные изделия отварные с овощами.	0,15	0,00426	0,00506	0,02936	172,845
7.044	Обед	Соль	0,005	0	0	0	0
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	0,04858	0,02197	0,10186	699,089
7.082	Полдник	Снежок 150 г	0,15	0,0045	0,0045	0,0285	152,55
7.050	Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	0,00152	0,00018	0,01002	41,58
7.095	Полдник	Каша кукурузная молочная с маслом	0,2	0,0211	0,00333	0,01125	90,8
Итого			0,37	0,02712	0,00801	0,04977	284,93
Всего			13,561	0,38534	0,39192	1,40031	9936,598

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
7.118/1	Завтрак	Чай с молоком.	0,2	0,00132	0,00141	0,00668	47,88
7.035/1	Завтрак	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	0,00311	0,00615	0,02137	124,992
7.н119с	Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	0,2	0,00537	0,00729	0,02268	175,572
Итого			0,446	0,0098	0,01485	0,05073	348,444
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
7.118/1-1	Обед	Гуляш из мяса свинины	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
7.333	Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	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	0,04088	0,04533	0,20756	1340,423

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088671

Владелец Шаяхметова Альфия Исмагиловна

Действителен с 11.09.2025 по 11.09.2026