

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ №82



Приказ № 37-о от 28.05.2026

Примерное 20 – дневное меню
возрастная группа 3-7 лет
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения
детский сад № 82

г. Екатеринбург 2026 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 | | | 0,446 | 0,01174 | 0,01754 | 0,06019 | 454,336 |
| 7.031/3 | 2 завтрак | Сок фруктовый 120 г | 0,12 | 0,0006 | 0,00012 | 0,01212 | 56 |
| 7.208 | 2 завтрак | Печенье 10 гр | 0,01 | 0,00064 | 0,00056 | 0,01618 | 45,97 |
| итого | | | 0,13 | 0,00124 | 0,00068 | 0,0283 | 101,97 |
| 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 |
| 7.145 | Обед | Щи вегитарианские со сметаной. | 0,2 | 0,00157 | 0,00408 | 0,00767 | 76,104 |
| 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 | 0,09578 | 0,02853 | 0,09748 | 719,295 |
| 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 | | | 1,636 | 0,13267 | 0,07778 | 0,2149 | 1753,123 |

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 | | | 0,40 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 390,63 |
| | 2 завтрак | Фрукты 120 гр | 0,12 | 0,00076 | 0,00017 | 0,00865 | 46 |
| Итого | | | 0,12 | 0,00076 | 0,00017 | 0,00865 | 46 |
| 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 |
| 7.27/1 | Обед | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр. | 0,06 | 0,019 | 0,00618 | 0,01583 | 138,47 |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов. | 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.н086-1 | Обед | Суп гороховый со сметаной. | 0,2 | 0,004 | 0,00291 | 0,00712 | 157,28 |
| Итого | | | 0,745 | 0,25999 | 0,19866 | 1,22059 | 687,474 |
| 7.050 | Полдник | Хлеб пшеничный 20 гр | 0,02 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 41,58 |
| 7.270/1/5 | Полдник | Биоюгурт 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 | | | 1,616 | 0,28986 | 0,23473 | 1,32163 | 1484,515 |

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 | 54,7 |
| 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 | 195 |
| Итого | | | 0,451 | 0,01003 | 0,0149 | 0,05772 | 396,472 |
| 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 | 56 |
| 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 |
| 7.9/8/2 | Обед | Печень по строгонавски | 0,08 | 0,01063 | 0,01238 | 0,00219 | 181,4228 |
| 7.343/2 | Обед | Кисель Валетек (витаминизированный) | 0,2 | 0,00002 | 0 | 0,00036 | 1,6 |
| 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 | | | 0,685 | 0,02217 | 0,02244 | 0,0725 | 568,5308 |
| 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.н132 | Полдник | Макаронные изделия в молоке с маслом | 0,2 | 0,0211 | 0,00333 | 0,01125 | 90,8 |
| Итого | | | 0,37 | 0,02682 | 0,00831 | 0,02727 | 207,98 |
| Всего | | | 1,626 | 0,05962 | 0,04577 | 0,16961 | 1228,9828 |

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 | 98,039 |
| 7.035/1 | Завтрак | Батон с маслом 40/6 гр | 0,046 | 0,00311 | 0,00615 | 0,02137 | 124,992 |
| 7.н119с | Завтрак | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 0,2 | 0,00537 | 0,00729 | 0,02268 | 175,572 |
| Итого | | | 0,446 | 0,0098 | 0,01485 | 0,05073 | 398,603 |
| | 2 завтрак | Фрукты 120 гр | 0,12 | 0,00076 | 0,00017 | 0,00865 | 46 |
| Итого | | | 0,12 | 0,00043 | 0,00032 | 0,01112 | 45,684 |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов. | 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 | Биоогурт 150 г | 0,15 | 0,0045 | 0,0045 | 0,0285 | 152,55 |
| 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 | | | 1,651 | 0,06351 | 0,05061 | 0,20233 | 1399,438 |

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 | 56 |
| итого | | | 0,12 | 0,0006 | 0,00012 | 0,01212 | 56 |
| 7.31/2 | Обед | Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,200 | 0,2 | 0,00092 | 0,00229 | 0,00442 | 50,17 |
| 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 |
| 7.11/8/1-1 | Обед | Гуляш из мяса свинины | 0,08 | 0,01242 | 0,01088 | 0,00452 | 159,102 |
| 7.30/1 | Обед | Салат из отвар. картоф. Моркови с реп.луком, сол.огурцом раст. маслом | 0,06 | 0,00086 | 0,00803 | 0,0066 | 111,944 |
| 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 | 0,2 | 0,00007 | 0,00007 | 0,01479 | 55,449 |
| Итого | | | 0,745 | 0,02263 | 0,02699 | 0,09437 | 695,96 |
| | Полдник | Фрукты 110 гр | 0,11 | 0,00042 | 0,00042 | 0,01246 | 42,93 |
| 7.8/12 | Полдник | Сдоба обыкновенная(60гр) | 0,06 | 0,0668 | 0,0087 | 0,03244 | 253,62 |
| 7.354/6 | Полдник | Чай с сахаром .. | 0,18 | 0 | 0 | 0,01181 | 44,343 |
| Итого | | | 0,35 | 0,06722 | 0,00912 | 0,05671 | 340,893 |
| Всего | | | 1,666 | 0,10338 | 0,05394 | 0,22372 | 1504,945 |

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 | 117 |
| 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 | 399,42 |
| 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 | 56 |
| 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 |
| 7.343/2 | Обед | Кисель Валетек (витаминизированный) | 0,2 | 0,00002 | 0 | 0,00036 | 1,6 |
| 7.н070-1 | Обед | Жаркое по-домашнему. | 0,2 | 0,00706 | 0,00741 | 0,01229 | 367,537 |
| 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 | 0,01978 | 0,01197 | 0,06507 | 692,509 |
| 7.004 | Полдник | Сгущеное 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.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 | | | 1,596 | 0,05552 | 0,05694 | 0,1666 | 1619,547 |

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 | 149,078 |
| 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 | | | 0,396 | 0,016 | 0,02247 | 0,03183 | 392,933 |
| | 2 завтрак | Фрукты 120 гр | 0,12 | 0,00076 | 0,00017 | 0,00865 | 46 |
| Итого | | | 0,12 | 0,00076 | 0,00017 | 0,00865 | 30,24 |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов. | 0,2 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 67,104 |
| 7.н190-12 | Обед | Гуляш из отварного мяса индейки | 0,08 | 0,0178 | 0,01581 | 0,00232 | 222,48 |
| 7.н151 | Обед | Макаронные изделия отварные с овощами. | 0,15 | 0,00426 | 0,00506 | 0,02936 | 172,845 |
| 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 | | | 0,725 | 0,04505 | 0,03023 | 0,08504 | 710,951 |
| 7.050 | Полдник | Хлеб пшеничный 20 гр | 0,02 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 41,58 |
| 7.270/1/5 | Полдник | Биоюгурт 150 г | 0,15 | 0,0045 | 0,0045 | 0,0285 | 152,55 |
| 7.н080-1 | Завтрак | Каша гречневая молочная со сливочным маслом. | 0,2 | 0,00649 | 0,00813 | 0,02804 | 192,798 |
| Итого | | | 0,37 | 0,01251 | 0,01281 | 0,06656 | 386,928 |
| Всего | | | 1,611 | 0,07432 | 0,06568 | 0,19208 | 1521,052 |

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 |
| 7.175/1 | Завтрак | Батон с маслом с сыром 40/5/9 | 0,051 | 0,00545 | 0,00774 | 0,02136 | 146,772 |
| 7.н043 | Завтрак | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 0,2 | 0,00466 | 0,00682 | 0,02121 | 178,04 |
| Итого | | | 0,451 | 0,01011 | 0,01456 | 0,05438 | 369,155 |
| 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 | 56 |
| 7.078 | Обед | Компот из изюма | 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 |
| 7.333 | Обед | Салат из помидоров и огурцов с зеленью. | 0,06 | 0,00108 | 0,00268 | 0,00482 | 43,04 |
| 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 | | | 0,865 | 0,02484 | 0,01834 | 0,10749 | 683,432 |
| 7.050 | Полдник | Хлеб пшеничный 20 гр | 0,02 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 46,2 |
| 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 | 0,0434 | 0,0068 | 0,227 | 182,6 |
| Итого | | | 0,37 | 0,04912 | 0,01178 | 0,24302 | 304,4 |
| Всего | | | 1,806 | 0,08467 | 0,0448 | 0,41701 | 1412,987 |

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.н066-1 | Завтрак | Каша манная молочная со сливочным маслом . | 0,2 | 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 | | | 0,446 | 0,01099 | 0,01529 | 0,05894 | 386,703 |
| | 2 завтрак | Фрукты 120 гр | 0,12 | 0,00076 | 0,00017 | 0,00865 | 46 |
| Итого | | | 0,12 | 0,00042 | 0,00042 | 0,01246 | 42,93 |
| 7.110 | Обед | Компот из кураги | 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 | 136,19 |
| 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 | 0,345 | 0,28 | 1,158 | 102,157 |
| 7.н114 | Обед | Котлета из мяса куры | 0,08 | 0,0214 | 0,0462 | 0,00418 | 156,41 |
| 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 | 0,44233 | 0,33495 | 1,22295 | 624,081 |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный 20 гр | 0,02 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 41,58 |
| 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 | | | 0,28 | 0,01077 | 0,01184 | 0,06057 | 360,414 |
| Всего | | | 1,591 | 0,46451 | 0,3625 | 1,35492 | 1414,128 |

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 |
|--------------|-------------------|--|-----------------|-----------------|----------------|--------------------|-------------------------------------|
| 7.118/1 | 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.н080-1 | Завтрак | Каша гречневая молочная со сливочным маслом. | 0,2 | 0,00649 | 0,00813 | 0,02804 | 192,798 |
| Итого | | | 0,451 | 0,01326 | 0,01728 | 0,05608 | 387,45 |
| 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 | 56 |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов. | 0,2 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 67,104 |
| 7.162-и | Обед | Плов из филе индейки 230 гр. | 0,2 | 0,2268 | 0,01235 | 0,03859 | 375,788 |
| 7.31/2 | Обед | Суп крестьянский 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 |
| 7.291 | Обед | Салат из огурцов с растительным маслом. | 0,06 | 0,00102 | 0,0043 | 0,00774 | 54,3 |
| Итого | | | 0,83 | 0,24074 | 0,01955 | 0,12149 | 781,702 |
| 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 | | | 1,751 | 0,25936 | 0,04298 | 0,25471 | 1546,47 |

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 | 56 |
| итого | | | 0,12 | 0,0006 | 0,00012 | 0,01212 | 56 |
| 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 |
| 7.179/1 | Обед | Рис припущенный с овощами | 0,15 | 0,00529 | 0,00481 | 0,03258 | 171,72 |
| 7.044 | Обед | Соль | 0,005 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7.343/2 | Обед | Кисель Валетек (витаминизированный) | 0,2 | 0,00002 | 0 | 0,00036 | 1,6 |
| 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 | 0,10203 | 0,02614 | 0,10393 | 752,68 |
| 7.004 | Полдник | Сгущеное 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 | 0,13828 | 0,07483 | 0,20517 | 1689,735 |

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 |
| 7.118/1 | 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 | | | 0,40 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 368,85 |
| | 2 завтрак | Фрукты 120 гр | 0,12 | 0,00076 | 0,00017 | 0,00865 | 46 |
| 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 | 128,61 |
| 7.9/8/2 | Обед | Печень по строгонавски | 0,08 | 0,01063 | 0,01238 | 0,00219 | 181,4228 |
| 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. | 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 |
| 7,258 | Обед | Свекольник вегитарианский со сметаной | 0,2 | 0,00177 | 0,0041 | 0,01375 | 100,9784 |
| Итого | | | 0,745 | 0,01741 | 0,02135 | 0,06332 | 622,8652 |
| 7.050 | Полдник | Хлеб пшеничный 20 гр | 0,02 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 41,58 |
| 7.270/1/5 | Полдник | Биоюгurt 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 | | | 1,611 | 0,04494 | 0,05583 | 0,16437 | 1382,3662 |

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 |
| 7.175/1 | Завтрак | Батон с маслом с сыром 40/5/9 | 0,051 | 0,00545 | 0,00774 | 0,02136 | 146,772 |
| 7.н119с | Завтрак | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 0,2 | 0,00537 | 0,00729 | 0,02268 | 175,572 |
| Итого | | | 1355,72 | 36,6638 | 91,2849 | 170,98901 | 371,583 |
| 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 | 56 |
| 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 |
| 7.19/2 | Обед | Суп картофельный с рыбой 0,2 | 0,2 | 0,00342 | 0,00116 | 0,00552 | 55,05 |
| 7.110 | Обед | Компот из кураги | 0,2 | 0,00049 | 0 | 0,01871 | 68,814 |
| 7.н151 | Обед | Макаронные изделия отварные с овощами. | 0,15 | 0,00426 | 0,00506 | 0,02936 | 172,845 |
| 7.н190-12 | Обед | Гуляш из отварного мяса индейки | 0,08 | 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 | | | 0,865 | 0,0312 | 0,09089 | 0,10349 | 773,469 |
| 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 | | | 676,782 | 18,3032 | 91,3893 | 171,1495 | 1423,269 |

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 | 0,00076 | 0,00017 | 0,00865 | 46 |
| Итого | | | 0,12 | 0,00043 | 0,00032 | 0,01112 | 45,684 |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов. | 0,2 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 67,104 |
| 7.29/1 | Обед | Салат из отвар. Карт., морк., свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр. | 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 |
| 7.022-3 | Завтрак | Чай с лимоном. | 0,2 | 0,00004 | 0 | 0,01293 | 49,239 |
| 7.095 | Полдник | Каша кукурузная молочная с | 0,2 | 0,0434 | 0,0068 | 0,227 | 182,6 |
| Итого | | | 0,42 | 0,04496 | 0,00698 | 0,24995 | 273,419 |
| Всего | | | 1,706 | 0,08286 | 0,05104 | 0,40325 | 1351,466 |

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 | 56 |
| итого | | | 0,12 | 0,0006 | 0,00012 | 0,01212 | 56 |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов. | 0,2 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 74,56 |
| 7.274 | Обед | Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной | 0,2 | 0,00833 | 0,00221 | 0,0234 | 138,06 |
| 7.291 | Обед | Салат из огурцов с растительным маслом. | 0,06 | 0,00102 | 0,0043 | 0,00774 | 54,3 |
| 7.041 | Обед | Запеканка картофельная с отварным мясом | 0,23 | 0,0193 | 0,0222 | 0,0221 | 399,94 |
| 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 | | | 0,865 | 0,03324 | 0,0294 | 0,105 | 813,31 |
| | 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 | | | 1,731 | 0,11105 | 0,05464 | 0,22224 | 1544,515 |

16 день понедельник

| Номер карты | Время приёма | Наименование блюда | Выход блюда, кг | Белки блюда, кг | Жиры блюда, кг | Углеводы блюда, кг | Энергетическая |
|--------------|--------------|--|-----------------|-----------------|----------------|--------------------|-----------------|
| 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 | 0,00721 | 0,00907 | 0,0907 | 230 |
| Итого | | | 0,446 | 0,01312 | 0,01804 | 0,12894 | 459,275 |
| 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 | 56 |
| 7.367-3 | Обед | Огурец консервированный 60 гр | 0,06 | 0,00045 | 0,00005 | 0,00137 | 7,02 |
| 7.343/2 | Обед | Кисель Валетек (витаминизированный) | 0,2 | 0,00002 | 0 | 0,00036 | 1,6 |
| 7.145 | Обед | Щи вегитарианские со сметаной. | 0,2 | 0,00157 | 0,00408 | 0,00767 | 76,104 |
| 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 | 2,37114 | 2,23979 | 0,16008 | 564,984 |
| 7.004 | Полдник | Сгущеное 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 | | | 1,491 | 2,40706 | 2,28755 | 0,30935 | 1458,581 |

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 | 124,992 |
| 7.118/1 | Завтрак | Чай с молоком . | 0,2 | 0,00132 | 0,00141 | 0,00668 | 47,88 |
| 7.н043 | Завтрак | Каша ячневая молочная | 0,15 | 0,01157 | 0,01491 | 0,00378 | 195,975 |
| Итого | | | 0,40 | 0,016 | 0,02247 | 0,03183 | 368,847 |
| | 2 завтрак | Фрукты 120 гр | 0,12 | 0,00076 | 0,00017 | 0,00865 | 46 |
| Итого | | | 0,12 | 0,00076 | 0,00017 | 0,00865 | 30,24 |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов. | 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 |
| 7.165-1 | Обед | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 0,2 | 0,00194 | 0,00299 | 0,01402 | 83,862 |
| 7.4/9/1 | Обед | Плов из мяса кур 200 гр | 0,2 | 0,01936 | 0,01808 | 0,02967 | 342,342 |
| 7.050 | Обед | Хлеб пшеничный 20 гр | 0,02 | 0,00152 | 0,00018 | 0,01002 | 41,58 |
| 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 | | | 0,715 | 0,02637 | 0,02432 | 0,08815 | 626,798 |
| 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 |
| 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 | | | 1,581 | 0,0539 | 0,0588 | 0,1892 | 1386,299 |

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 |
| 7.175/1 | Завтрак | Батон с маслом с сыром 40/5/9 | 0,051 | 0,00545 | 0,00774 | 0,02136 | 146,772 |
| 7.н038/5 | Завтрак | Омлет натуральный 150 гр. | 0,15 | 0,01157 | 0,01491 | 0,00378 | 195,975 |
| Итого | | | 0,401 | 0,01702 | 0,02265 | 0,03695 | 387,09 |
| 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 | 56 |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов. | 0,2 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 67,104 |
| 7.55с-2 | Обед | Суп геркулесовый с мясом 0,200 | 0,2 | 0,00092 | 0,00229 | 0,00442 | 50,17 |
| 7.64с | Обед | Картофельное пюре. | 0,15 | 0,00298 | 0,00394 | 0,02201 | 129,708 |
| 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 |
| 7.149с-1 | Обед | Тефтели рыбные 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 | 0,02391 | 0,08836 | 0,09852 | 726,052 |
| 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.н123с4 | Полдник | Каша из овсяных хлопьев на | 0,18 | 0,00537 | 0,00795 | 0,02311 | 169,029 |
| Итого | | | 0,35 | 0,01109 | 0,01293 | 0,03913 | 286,209 |
| Всего | | | 1,616 | 0,05262 | 0,12406 | 0,18672 | 1455,351 |

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 | | | 10,022 | 0,33229 | 0,56534 | 1,17457 | 408,483 |
| | 2 завтрак | Фрукты 120 гр | 0,12 | 0,00076 | 0,00017 | 0,00865 | 46 |
| Итого | | | 0,12 | 0,00042 | 0,00042 | 0,01246 | 42,93 |
| 7.110 | Обед | Компот из кураги | 0,2 | 0,00049 | 0 | 0,01871 | 68,814 |
| 7.136 | Обед | Борщ вегитарианский со сметаной. | 0,2 | 0,00647 | 0,00655 | 0,01122 | 122,211 |
| 7.27/1 | Обед | Салат из отв. 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 | | | 11,257 | 0,40841 | 0,59574 | 1,33866 | 1435,432 |

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 | 0,2 | 0,00537 | 0,00729 | 0,02268 | 195,7 |
| Итого | | | 0,446 | 0,0098 | 0,01485 | 0,05073 | 368,572 |
| 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 | 56 |
| 7.115/1 | Обед | Компот из сухофруктов. | 0,2 | 0,00049 | 0,00003 | 0,01708 | 67,104 |
| 7.11/8/1-1 | 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 | | | 0,74 | 0,0243 | 0,02135 | 0,0981 | 637,586 |
| 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 | | | 1,656 | 0,04148 | 0,04545 | 0,21968 | 1422,871 |