

Утверждаю

Заведующий МБДОУ -

детского сада № 391

Н.Г. Иванова



Примерное меню для детей с 3 до 7 лет  
БЕЗЛАКТОЗНОЕ

**ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	285,48000	0,00433	0,00468	0,02886	0,2
Масло сливочное 10гр	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,01
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай с сахаром.	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	<b>442,65000</b>	<b>0,00666</b>	<b>0,00970</b>	<b>0,05670</b>	<b>0,45</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 180 гр	82,80000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
<b>Итого:</b>	<b>82,80000</b>	<b>0,00090</b>	<b>0,00018</b>	<b>0,01818</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>					
Суп-лапша с мясом кури	131,54500	0,00531	0,00235	0,01105	0,2
Гуляш из мяса кури	354,45500	0,01013	0,01090	0,00295	0,1
Греча с овощами 130г	227,42000	0,00378	0,00491	0,02361	0,13
Напиток с витаминами "Витошка"	16,00000	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>838,97000</b>	<b>0,02304</b>	<b>0,01875</b>	<b>0,06571</b>	<b>0,69</b>
<b>Полдник</b>					
Каша рисовая рассыпчатая 180г	322,62500	0,00451	0,00494	0,03656	0,18
Чай с сахаром 180 гр	43,58500	0,00000	0,00000	0,01063	0,18
<b>Итого:</b>	<b>366,21000</b>	<b>0,00451</b>	<b>0,00494</b>	<b>0,04718</b>	<b>0,36</b>
<b>Всего:</b>	<b>1224,58100</b>	<b>35,10500</b>	<b>33,57000</b>	<b>187,76500</b>	<b>1,675</b>

**ДЕНЬ 2 ВТОРНИК**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша манная вязкая с растительным маслом	199,83803	0,00521	0,00681	0,02574	0,2

Масло сливочное 10 гр	32,83789	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Батон 40 гр	95,23684	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Чай с молоком.	98,06632	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
<b>Итого:</b>	425,97908	0,01344	0,01343	0,06064	0,45
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 180 гр	83,88947	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
<b>Итого:</b>	83,88947	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 50 гр	7,09947	0,00040	0,00005	0,00190	0,05
Борщ с мясом	122,31224	0,00591	0,00652	0,00788	0,2
Печень отворная.	220,71934	0,01257	0,01499	0,00252	0,1
Макаронные изделия отварные с овощами	228,56934	0,00524	0,00515	0,03617	0,15
Компот из сухофруктов	78,84395	0,00028	0,00000	0,01893	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,35263	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,80789	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	777,70487	0,02856	0,02736	0,09414	0,765
<b>Полдник</b>					
Греча с овощами 0,18	97,05303	0,00296	0,00344	0,01127	0,18
Чай с лимоном 180 гр	36,03079	0,00004	0,00000	0,00837	0,18
Печенье 25 гр	116,00658	0,00260	0,00130	0,01920	0,025
<b>Итого:</b>	249,09039	0,00560	0,00474	0,03884	0,385
<b>Всего:</b>	1522,33063	48,50184	45,71671	211,79697	1,78

### ДЕНЬ 3 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая безмолочная 200 гр	187,88424	0,00500	0,00601	0,02425	0,2
Батон с маслом 40/8 гр	156,17091	0,00312	0,00780	0,02138	0,048
Чай с сахаром	86,20364	0,00149	0,00141	0,01473	0,2
<b>Итого:</b>	430,25879	0,00961	0,01521	0,06036	0,448
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко 140 гр	56,39318	0,00049	0,00049	0,01454	0,14
<b>Итого:</b>	56,39318	0,00049	0,00049	0,01454	0,14
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский с мясом	98,27818	0,00182	0,00449	0,01153	0,2
Бигус с мясом	255,46470	0,02102	0,01907	0,01455	0,23
Компот из чернослива	75,97394	0,00019	0,00000	0,01809	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,49697	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,90000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02

Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	550,11379	0,02719	0,02422	0,07091	0,695
<b>Полдник</b>					
Картофель отварной 150	147,93636	0,00716	0,00861	0,00818	0,15
Чай с сахаром 180 гр	45,02061	0,00000	0,00000	0,01063	0,18
<b>Итого:</b>	253,00424	0,00856	0,00887	0,02995	0,33
<b>Всего:</b>	1352,18852	45,85970	48,80000	175,76030	1,613

#### ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	169,91	0,00372	0,00636	0,02516	0,2
Масло сливочное 5гр	37,4	0,000025	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	94	0,00308	0,0012	0,02132	0,04
Чай 200 гр	18,95	0	0	0,00454	0,2
<b>Итого:</b>	320,26	0,006825	0,01169	0,05106	0,445
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 180 гр	83,88947	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
<b>Итого:</b>	83,88947	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
<b>Обед</b>					
Помидор порционный	12,19	0,00039	0,00007	0,00177	0,06
Суп-пюре гороховый 200 гр	153,57	0,00833	0,00221	0,02343	0,2
Рыба отварная 80 гр	174,2	0,02505	0,00133	0	0,08
Рагу из овощей.	136,86	0,00251	0,004	0,013005	0,15
Компот из изюма	75,47	0,00017	0	0,018375	0,2
Хлеб ржаной 38 гр	103,17	0,00251	0,00046	0,015885	0,038
Гренки 20 гр	55,44	0,001715	0,00019	0,01094	0,02
<b>Итого:</b>	710,9	0,040675	0,00824	0,083405	0,748
<b>Полдник</b>					
Греча с овощами	173,28	0,002905	0,00378	0,018155	0,13
Чай с лимоном	82,065	0,00004	5E-06	0,01294	0,2
<b>Итого:</b>	255,345	0,002945	0,00379	0,031095	0,33
<b>Всего:</b>	1188,424	51,095	23,84	178,69	1,703

#### ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					

Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	135,54	0,00282	0,00298	0,02229	0,2
Масло сливочное 5гр	37,4	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	94	0,00308	0,0012	0,02132	0,04
Чай с сахаром.	49,27	0	0	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	<b>316,21</b>	<b>0,00593</b>	<b>0,00831</b>	<b>0,05546</b>	<b>0,445</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Апельсин 130 гр	36,4	0,00082	0,00018	0,00937	0,13
<b>Итого:</b>	<b>36,4</b>	<b>0,00082</b>	<b>0,00018</b>	<b>0,00937</b>	<b>0,13</b>
<b>Обед</b>					
Свекольник	227,9	0,00588	0,0053	0,01374	0,2
Запеканка картофельная с отварным мясом.	713,46	0,02061	0,0196	0,03327	0,18
Компот из кураги	76,46	0,00049	0	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	45,25	0,00165	0,0003	0,01045	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
<b>Итого:</b>	<b>1109,27</b>	<b>0,03015</b>	<b>0,02538</b>	<b>0,08619</b>	<b>0,645</b>
<b>Полдник</b>					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	398,62	0,00432	0,00556	0,02784	0,2
Чай с сахаром	49,27	0	0	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	<b>447,89</b>	<b>0,00432</b>	<b>0,00556</b>	<b>0,03965</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего:</b>	<b>1325,091</b>	<b>41,22</b>	<b>39,43</b>	<b>190,67</b>	<b>1,62</b>

### ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	285,48	0,004325	0,00468	0,02886	0,2
Масло сливочное 10г	74,8	0,00005	0,00825	0,00008	0,01
Батон 40 гр	94	0,00308	0,0012	0,02132	0,04
Чай с сахаром.	49,27	0	0	0,011805	0,2
<b>Итого:</b>	<b>503,55</b>	<b>0,007455</b>	<b>0,01413</b>	<b>0,062065</b>	<b>0,45</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 180 г	59,8	0,00065	0,00013	0,01313	0,18
<b>Итого:</b>	<b>59,8</b>	<b>0,00065</b>	<b>0,00013</b>	<b>0,01313</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>					
Суп овощной на вегетарианском бульоне	68,675	0,00147	0,0028	0,008845	0,2

Жаркое по-домашнему с мясом куры	383,85	0,01651	0,01912	0,028755	0,23
Кисель Витошка	74,56	0,00049	2,5E-05	0,017085	0,2
Хлеб ржаной 30г.	54,3	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20г	46,2	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	<b>627,585</b>	<b>0,02197</b>	<b>0,02248</b>	<b>0,077245</b>	<b>0,68</b>
<b>Полдник</b>					
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200 г	135,83	0,003045	0,00414	0,021535	0,2
Чай без сахара 200г	0	0	0	0	0,2
<b>Итого:</b>	<b>135,83</b>	<b>0,003045</b>	<b>0,00414</b>	<b>0,021535</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего:</b>	<b>1229,69</b>	<b>33,12</b>	<b>40,875</b>	<b>173,975</b>	<b>1,71</b>

### ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г.	142,74	0,00324333	0,00351	0,02164333	0,2
Масло сливочное 5гр	37,4	2,6667E-05	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	94	0,00308	0,0012	0,02132	0,04
Чай с сахаром ..	49,27	0	0	0,01180667	0,2
<b>Итого:</b>	<b>323,41</b>	<b>0,00635</b>	<b>0,00883</b>	<b>0,05481</b>	<b>0,445</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 180 гр	84,00000	0,00090	0,00018	0,01818	0,18
<b>Итого:</b>	<b>84,00000</b>	<b>0,00090</b>	<b>0,00018</b>	<b>0,01818</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>					
Уха рыбацкая	262,5	0,01357667	0,0069	0,01482	0,2
Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80 гр.	209,05	0,01207667	0,01279	0,00636667	0,08
Свекла, тушеная 150г.	122,223333	0,00278	0,00399	0,02077333	0,15
Компот из яблок 200г	61,76	7,3333E-05	6,7E-05	0,01479333	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,4	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
<b>Итого:</b>	<b>774,133333</b>	<b>0,03266667</b>	<b>0,0244</b>	<b>0,08349333</b>	<b>0,69</b>
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия отварные	232,12	0,00588667	0,00348	0,04092667	0,15
Чай с сахаром.	49,27	0	0	0,01180667	0,2
<b>Итого:</b>	<b>281,39</b>	<b>0,00588667</b>	<b>0,00348</b>	<b>0,05273333</b>	<b>0,35</b>
<b>Всего:</b>	<b>1365,51467</b>	<b>45,5533333</b>	<b>36,85</b>	<b>204,166667</b>	<b>1,665</b>

**ДЕНЬ 8 СРЕДА**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая безмолочная молочная с маслом сливочным	187,801765	0,00500088	0,00601	0,02425059	0,2
Масло сливочное 5гр	37,95	0,000025	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	95,7279412	0,00309132	0,0012	0,02139838	0,04
Чай с сахаром	117,354265	0,00338853	0,00346	0,01628	0,2
<b>Итого:</b>	<b>438,833971</b>	<b>0,01150574</b>	<b>0,01479</b>	<b>0,06196897</b>	<b>0,445</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко 140 гр	54,2713235	0,00047412	0,00047	0,01398779	0,14
<b>Итого:</b>	<b>54,2713235</b>	<b>0,00047412</b>	<b>0,00047</b>	<b>0,01398779</b>	<b>0,14</b>
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 60 гр	5,31794118	0,00029838	3,7E-05	0,00141735	0,06
Суп картофельный вегетарианский 200 гр	109,881324	0,00200426	0,00367	0,01530426	0,2
Гуляш из мяса говядины	260,770294	0,01719368	0,01645	0,00393441	0,1
Греча с овощами 130г	149,568971	0,00368265	0,00491	0,02296662	0,15
Напиток из шиповника	76,2652941	0,00031956	0	0,01817456	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	66,5441176	0,00238765	0,00043	0,01512176	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	53,8433824	0,00174912	0,00021	0,01153044	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
<b>Итого:</b>	<b>722,191324</b>	<b>0,02763529</b>	<b>0,0257</b>	<b>0,08844941</b>	<b>0,775</b>
<b>Полдник</b>					
Рагу из овощей без глютена 150 гр.	208,925529	0,01072824	0,01407	0,00373059	0,15
Чай с лимоном	55,5145588	4,2353E-05	4,4E-06	0,0129375	180
<b>Итого:</b>	<b>274,093029</b>	<b>0,01145721</b>	<b>0,01411</b>	<b>0,01806176</b>	<b>0,33</b>
<b>Всего:</b>	<b>1470,11276</b>	<b>51,0723529</b>	<b>55,0838</b>	<b>182,467941</b>	<b>1,69</b>

**ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная безмолочная с маслом	202,920968	0,00564661	0,00791	0,02281419	0,2
Батон с маслом	136,741129	0,00321065	0,00537	0,02209081	0,045
Чай с сахаром.	98,3677419	0,00276355	0,00296	0,01357258	0,2
<b>Итого:</b>	<b>438,029839</b>	<b>0,01162081</b>	<b>0,01624</b>	<b>0,05847758</b>	<b>0,445</b>
<b>Второй завтрак</b>					

Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,00050585	0,0001	0,01021819	0,18
<b>Итого:</b>	47,0276596	0,00050585	0,0001	0,01021819	0,18
<b>Обед</b>					
Помидор порционный 60 гр	10,568871	0,0004971	9E-05	0,00225919	0,06
Суп крестьянский с мясом	149,459355	0,00616	0,00756	0,01109355	0,2
Тефтели рыбные	162,481129	0,01330726	0,00454	0,00736823	0,08
Картофельное пюре (без молока) 150г	137,938548	0,00279565	0,00477	0,01836419	0,15
Компот из сухофруктов.	75,7625806	0,00048887	2,6E-05	0,01708258	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	88,4564516	0,0031829	0,00058	0,02015839	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,9451613	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
<b>Итого:</b>	671,612097	0,02795177	0,01775	0,08634613	0,755
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	127,244355	0,00392323	0,00483	0,0164471	0,18
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	83,0724194	0,00110871	0,00371	0,00928323	0,06
Каша рисовая рассыпчатая 0,15	285,261935	0,00738242	0,00534	0,045045	0,15
<b>Итого:</b>	495,57871	0,01241435	0,01388	0,07077532	0,39
<b>Всего:</b>	1632,63073	52,486129	47,9684	225,682742	1,77

### ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная безмолочная с маслом сливочным 200гр	235,400137	0,00633753	0,00652	0,03110932	0,2
Сыр 10 гр	35,5375342	0,00258863	0,00267	0	0,01
Батон 40 гр	86,2739726	0,00278466	0,00108	0,01927562	0,04
Чай с сахаром	102,046986	0,00280356	0,00282	0,01388014	0,2
<b>Итого:</b>	459,25863	0,01451438	0,01309	0,06426507	0,45
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,00050585	0,0001	0,01021819	0,18
<b>Итого:</b>	47,0276596	0,00050585	0,0001	0,01021819	0,18
<b>Обед</b>					
Свекольник с мясом .	142,263288	0,00603219	0,00614	0,01403315	0,2
Рагу из отварного мяса 200 гр.	261,945068	0,01355233	0,01307	0,01636205	0,2
Компот из кураги	67,1238356	0,00048877	0	0,01622315	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	78,2267123	0,0028163	0,00051	0,01783658	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	45,5671233	0,00147836	0,00018	0,00974548	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
<b>Итого:</b>	595,126027	0,02436795	0,0199	0,07420041	0,647

<b>Полдник</b>					
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит 180г	184,239041	0,00483068	0,00662	0,02437753	0,18
Чай с лимоном 180 гр	28,9594521	5,5068E-05	5,8E-06	0,00659781	0,18
Зефир 25 гр	79,1232877	0,00020548	0	0,02016274	0,025
<b>Итого:</b>	292,321781	0,00509123	0,00662	0,05113808	0,385
<b>Всего:</b>	1381,45595	45,0436986	39,8463	201,850685	1,662

### ДЕНЬ 11 ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная безмолочная со слив. маслом	195,700476	0,00550417	0,00691	0,02308405	0,2
Батон с маслом 40/8 гр	150,430238	0,00312548	0,00719	0,02144155	0,048
Чай с сахаром	116,694048	0,00229048	0,00234	0,01855429	0,2
<b>Итого:</b>	462,824762	0,01092012	0,01644	0,06307988	0,448
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,00050585	0,0001	0,01021819	0,18
<b>Итого:</b>	47,0276596	0,00050585	0,0001	0,01021819	0,18
<b>Обед</b>					
Капуста тушеная	90,869881	0,00304643	0,00246	0,01521262	0,13
Суп-лапша с мясом куры	134,668333	0,0058844	0,00612	0,01120345	0,2
Котлета из мяса куры	190,128333	0,01092452	0,0115	0,00493917	0,08
Напиток с витаминами "Витошка"	16,23188	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	78,110119	0,00281679	0,00051	0,01783964	0,04
Хлеб пшеничный 20г	55,165	0,0017969	0,00021	0,01184512	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
<b>Итого:</b>	611,460714	0,02478869	0,0208	0,07597107	0,675
<b>Полдник</b>					
Каша рисовая рассыпчатая	238,33	0,0025	0,00275	0,02031	0,15
Чай с сахаром	49,27	0	0	0,01181	0,18
<b>Итого:</b>	287,6	0,0025	0,00275	0,03212	0,33
<b>Всего:</b>	1615,06839	55,6363095	63,4452	187,874286	1,633

### ДЕНЬ 12 ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					



Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	169,91	0,00372333	0,00636	0,02515667	0,2
Масло сливочное 5 гр.	37,4	2,6667E-05	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	94	0,00308	0,0012	0,02132	0,04
Чай с сахаром.	49,27	0	0	0,01180667	0,2
<b>Итого:</b>	<b>350,58</b>	<b>0,00683</b>	<b>0,01169</b>	<b>0,05832333</b>	<b>0,445</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко 150 гр	81,9	0,00052667	0,00053	0,01557667	0,15
<b>Итого:</b>	<b>81,9</b>	<b>0,00052667</b>	<b>0,00053</b>	<b>0,01557667</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 60 гр	5,83333333	0,00024	0,00003	0,00114	0,06
Рыба, запеченная с картофелем порусски	414,193333	0,01862	0,01075	0,02457333	0,15
Суп-пюре из разных овощей 200 гр	127,533333	0,00298333	0,00393	0,01256667	0,2
Компот из сухофруктов	103,76	0,00027667	0	0,01893	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,35	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Хлеб пшеничный 15 гр	46,2	0,00114	0,00014	0,00751667	0,015
Соль 2 гр	0	0	0	0	0,002
<b>Итого:</b>	<b>760,87</b>	<b>0,02557</b>	<b>0,01527</b>	<b>0,07935667</b>	<b>0,662</b>
<b>Полдник</b>					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150г	135,54	0,00282	0,00298	0,02229667	0,15
Чай 200 гр,	50,5333333	0	0	0,00908333	0,2
Зефир 25 гр	101,333333	0,0002	0	0,01962667	0,025
<b>Итого:</b>	<b>287,406667</b>	<b>0,00302</b>	<b>0,00298</b>	<b>0,05100667</b>	<b>0,375</b>
<b>Всего:</b>	<b>1234,61233</b>	<b>35,9466667</b>	<b>30,4633</b>	<b>204,263333</b>	<b>1,632</b>

### ДЕНЬ 13 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	361,44	0,00376	0,00398	0,02973	0,2
Батон с маслом 40/8 гр	307,68	0,00312	0,0078	0,02138	0,048
Чай с сахаром.	49,27	0	0	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	<b>718,39</b>	<b>0,00688</b>	<b>0,01178</b>	<b>0,06292</b>	<b>0,448</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,00050585	0,0001	0,01021819	0,18
<b>Итого:</b>	<b>47,0276596</b>	<b>0,00050585</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,01021819</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>					
Огурец консервированный 60 гр	3,9	0,00023	0,00003	0,00068	0,06

Суп гороховый с мясом	108,68	0,00405	0,00221	0,01708	0,2
Плов из мяса говядины 200 гр.	323,39	0,01354	0,01545	0,02775	0,2
Компот из чернослива	149,68	0,00019	0	0,01808	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,35	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
<b>Итого:</b>	<b>695,2</b>	<b>0,02184</b>	<b>0,01829</b>	<b>0,08824</b>	<b>0,72</b>
<b>Полдник</b>					
Яйцо отварное	62,8	0,00479	0,00405	0,00027	0,04
Макаронные изделия отварные с овощами	450,74	0,00515	0,00515	0,03581	0,15
Чай с сахаром	49,27	0	0	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	<b>562,81</b>	<b>0,00994</b>	<b>0,0092</b>	<b>0,04789</b>	<b>0,39</b>
<b>Всего:</b>	<b>1401,587</b>	<b>39,31</b>	<b>39,4</b>	<b>212,18</b>	<b>1,738</b>

#### ДЕНЬ 14 ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	361,44	0,00376	0,00398	0,02973	0,2
Масло сливочное 5 гр.	37,4	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	70,5	0,00231	0,0009	0,01599	0,04
Чай с сахаром.	49,27	0	0	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	<b>518,61</b>	<b>0,0061</b>	<b>0,00901</b>	<b>0,05757</b>	<b>0,445</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,00050585	0,0001	0,01021819	0,18
<b>Итого:</b>	<b>47,0276596</b>	<b>0,00050585</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,01021819</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>					
Помидор порционный 60 гр	21,62	0,00052	0,00009	0,00236	0,06
Борщ (безмолочное меню) 200г	92,39	0,00195	0,00372	0,01276	0,2
Печень (безмолочное меню) 100 г	208,44	0,02062	0,0121	0	0,1
Макаронные изделия отварные с овощами	454,7	0,00524	0,00515	0,03618	0,15
Компот из сухофруктов.	74,56	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,35	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
<b>Итого:</b>	<b>961,26</b>	<b>0,03265</b>	<b>0,02169</b>	<b>0,09303</b>	<b>0,77</b>
<b>Полдник</b>					
Сельдь 60 гр	179,8	0,00684	0,00342	0	0,06
Картофель отварной 130 гр	239,28	0,00231	0,00275	0,02005	0,13
Чай с лимоном.	101,84	0,00004	0	0,01203	0,18

<b>Итого:</b>	520,92	0,00919	0,00617	0,03208	0,37
<b>Всего:</b>	1352,262	48,59	37	195,81	1,765

### ДЕНЬ 15 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное 5гр	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Каша гречневая рассыпчатая	190,80000	0,00529	0,00481	0,03258	0,2
Чай с сахаром.	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
<b>Итого:</b>	<b>313,67000</b>	<b>0,00664</b>	<b>0,00918</b>	<b>0,05279</b>	<b>0,425</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Апельсин 130 гр	36,40000	0,00082	0,00018	0,00937	0,13
<b>Итого:</b>	<b>36,40000</b>	<b>0,00082</b>	<b>0,00018</b>	<b>0,00937</b>	<b>0,13</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	92,80000	0,00174	0,00371	0,01203	0,2
Котлета из говядины	201,98000	0,01362	0,01250	0,00414	0,08
Картофельное пюре (без молока) 150г	162,36000	0,00296	0,00385	0,02594	0,15
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>595,96000</b>	<b>0,02080</b>	<b>0,02048</b>	<b>0,07512</b>	<b>0,69</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка капустная	393,99000	0,00549	0,00890	0,02788	0,18
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18
<b>Итого:</b>	<b>443,26000</b>	<b>0,00549</b>	<b>0,00890</b>	<b>0,03969</b>	<b>0,36</b>
<b>Всего:</b>	<b>1186,59400</b>	<b>33,75000</b>	<b>38,74000</b>	<b>176,97000</b>	<b>1,605</b>

### ДЕТИ 16 ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	169,91000	0,00372	0,00636	0,02516	0,2
Масло сливочное	33,66000	0,00002	0,00248	0,00003	0,003
Батон 40 гр	94,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Чай с сахаром.	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	<b>346,84000</b>	<b>0,00682</b>	<b>0,01004</b>	<b>0,05831</b>	<b>0,443</b>

<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,00050585	0,0001	0,01021819	0,18
<b>Итого:</b>	47,0276596	0,00050585	0,0001	0,01021819	0,18
<b>Обед</b>					
Суп овощной на курином бульоне	60,77500	0,00125	0,00305	0,00659	0,2
Гуляш без глютена 80г	311,49500	0,01846	0,01993	0,00708	0,08
Греча с овощами	173,28000	0,00291	0,00378	0,01816	0,13
Кисель Витошка	63,2574468	0,00048883	2,6E-05	0,01418404	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	749,91000	0,02699	0,02736	0,07923	0,675
<b>Полдник</b>					
Рагу из овощей	97,98000	0,00140	0,00337	0,00838	0,15
Чай с сахаром.	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	147,25000	0,00140	0,00337	0,02018	0,35
<b>Всего:</b>	1207,54600	35,85000	40,89000	170,85000	1,648

#### ДЕНЬ 17 ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	380,64000	0,00432	0,00468	0,02886	0,2
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	94,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Чай с сахаром.	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	561,31000	0,00743	0,01001	0,06203	0,445
<b>Второй завтрак</b>					
Яблоко 130 гр	126,90000	0,00053	0,00053	0,01558	0,13
<b>Итого:</b>	126,90000	0,00053	0,00053	0,01558	0,13
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с чесноком 60г	43,18000	0,00087	0,00181	0,00646	0,06
Рассольник домашний с мясом	222,54000	0,00602	0,00539	0,01302	0,2
Рыба отварная 80 гр	358,68000	0,02408	0,00752	0,00000	0,08
Картофельное пюре (без молока) 150г	265,14000	0,00248	0,00288	0,02174	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,04
Компот из сухофруктов.	75,7434921	0,00048873	2,6E-05	0,01708238	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005

<b>Итого:</b>	999,09000	0,03728	0,01820	0,06587	0,755
<b>Полдник</b>					
Каша рисовая рассыпчатая	238,33000	0,00250	0,00275	0,02031	0,18
Чай с сахаром.	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,18
Печенье 25 гр	114,50000	0,00260	0,00130	0,01920	0,025
<b>Итого:</b>	402,10000	0,00510	0,00405	0,05132	0,385
<b>Всего:</b>	1308,89400	50,34000	32,79000	194,80000	1,715

### ДЕНЬ 18 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	361,44000	0,00376	0,00398	0,02973	0,2
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	94,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Чай с сахаром.	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	542,11000	0,00687	0,00931	0,06290	0,445
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,00050585	0,0001	0,01021819	0,18
<b>Итого:</b>	47,0276596	0,00050585	0,0001	0,01021819	0,18
<b>Обед</b>					
Помидор порционный 55 гр	35,19000	0,00084	0,00015	0,00384	0,055
Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	121,08000	0,00167	0,00193	0,01391	0,2
Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80г	226,64000	0,01535	0,01353	0,00547	0,08
Рис припущенный с овощами	158,80000	0,00295	0,00574	0,02339	0,13
Компот из чернослива	149,68000	0,00019	0,00000	0,01808	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	800,94000	0,02483	0,02195	0,08934	0,725
<b>Полдник</b>					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	83,08000	0,00114	0,00371	0,00950	0,06
Каша гречневая рассыпчатая	439,97000	0,01413	0,00674	0,08718	0,18
Чай с лимоном	109,42000	0,00004	0,00000	0,01293	0,18
<b>Итого:</b>	632,47000	0,01531	0,01045	0,10961	0,42
<b>Всего:</b>	1668,75200	47,66000	41,84000	274,98000	1,77

**ДЕНЬ 19 ЧЕТВЕРГ**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	190,32	0,004325	0,00468	0,02886	0,2
Масло сливочное 5гр	37,4	0,000025	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	94	0,00308	0,0012	0,02132	0,04
Чай с сахаром	37,9	0	0	0,008855	0,2
<b>Итого:</b>	<b>359,62</b>	<b>0,00743</b>	<b>0,01</b>	<b>0,059075</b>	<b>0,445</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Апельсин 120 гр	33,6	0,000755	0,00017	0,00865	0,12
<b>Итого:</b>	<b>33,6</b>	<b>0,000755</b>	<b>0,00017</b>	<b>0,00865</b>	<b>0,12</b>
<b>Обед</b>					
Капуста тушеная	95,12	0,003425	0,0023	0,0164	0,13
Суп картофельный	87,46	0,001355	0,00318	0,01152	0,2
Котлета из говядины	151,96	0,01021	0,00938	0,0031	0,08
Компот из изюма	57,55	0,000125	0	0,013785	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	45,25	0,00165	0,0003	0,01045	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0	0	0	0	0,003
<b>Итого:</b>	<b>483,54</b>	<b>0,018285</b>	<b>0,01534</b>	<b>0,065275</b>	<b>0,668</b>
<b>Полдник</b>					
Рыба отварная 70 гр	63,44	0,0091	0,00048	0	0,07
Картофель отварной	154,86	0,00287	0,0038	0,02499	0,15
Чай с сахаром	37,9	0	0	0,008855	0,18
<b>Итого:</b>	<b>256,2</b>	<b>0,01197</b>	<b>0,00428</b>	<b>0,033845</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего:</b>	<b>1126,4855</b>	<b>38,44</b>	<b>29,785</b>	<b>166,845</b>	<b>1,633</b>

**ДЕНЬ 20 ПЯТНИЦА**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	398,62	0,00432	0,00556	0,02784	0,2
Масло сливочное 5 гр.	37,4	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	94	0,00308	0,0012	0,02132	0,04
Чай с сахаром.	49,27	0	0	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	<b>579,29</b>	<b>0,00743</b>	<b>0,01089</b>	<b>0,06101</b>	<b>0,445</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый 180 г	47,0276596	0,00050585	0,0001	0,01021819	0,18

Итого:	47,0276596	0,00050585	0,0001	0,01021819	0,18
Обед					
Щи со сметаной 200г	91,07	0,00151	0,00171	0,00795	0,2
Азу	327,19	0,01652	0,01585	0,02335	0,23
Компот из сухофруктов	155,64	0,00028	0	0,01893	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,4	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0	0	0	0	0,005
Итого:	692,5	0,02247	0,01822	0,07697	0,695
Полдник					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	339,82	0,00372	0,00636	0,02515	0,2
Чай с сахаром.	49,27	0	0	0,01181	0,2
Итого:	389,09	0,00372	0,00636	0,03696	0,4
Всего:	1236,102	34,27	35,6	188,07	1,72