

Утверждаю

Заведующий МБДОУ -
детского сада № 391

Н.Г. Иванова



Примерное меню для детей с 1,5 до 3 лет

ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	150,33000	0,00444	0,00536	0,01784	0,15
Батон с маслом слив	119,65000	0,00272	0,00518	0,01870	0,04
Кофейный напиток на сгущенном молоке 180г	92,70000	0,00178	0,00180	0,01511	0,18
Итого:	362,68000	0,00894	0,01233	0,05165	0,37
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Обед					
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	52,23857	0,00167	0,00113	0,00787	0,15
Гуляш из мяса куры	119,59524	0,00808	0,00854	0,00241	0,06
Греча с овощами 120 гр.	138,60143	0,00348	0,00453	0,02179	0,12
Напиток с витаминами "Витошка" 180г	14,40000	0,00000	0,00000	0,00311	0,18
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	395,68524	0,01569	0,01458	0,05106	0,548
Полдник					
Сгущенное молоко 15 гр	49,21905	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Запеканка творожная 130 гр	344,27143	0,01674	0,02096	0,01311	0,13
Чай с сахаром ..	36,99762	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Итого:	430,48810	0,01784	0,02226	0,03056	0,295
Всего:	1238,30400	50,85654	43,49923	148,84038	1,363

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	135,70889	0,00393	0,00387	0,01935	0,15
Сыр 6 гр	19,36000	0,00144	0,00148	0,00000	0,006
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Чай с молоком 180 гр	60,66000	0,00118	0,00127	0,01010	0,18
Итого:	297,97889	0,00925	0,00767	0,04810	0,371
Второй завтрак					

Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Обед					
Огурец свежий порционный 40 гр	4,28556	0,00025	0,00003	0,00116	0,04
Борщ с мясом	91,05500	0,00462	0,00425	0,00759	0,15
Печень по-строгановски 100 гр.	226,88722	0,01330	0,01546	0,00273	0,1
Макаронные изделия отварные с овощами	166,58278	0,00420	0,00273	0,02909	0,12
Компот из сухофруктов	55,08000	0,00028	0,00000	0,01348	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	614,74056	0,02510	0,02285	0,06993	0,598
Полдник					
Суп молочный с лапшой 0,15	79,89778	0,00247	0,00287	0,00939	0,15
Чай с лимоном	46,80000	0,00003	0,00000	0,01108	0,15
Печенье 25 гр	114,50000	0,00260	0,00130	0,01920	0,025
Итого:	241,19778	0,00510	0,00417	0,03967	0,325
Всего:	1224,72144	40,19667	34,83278	172,85444	1,454

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	133,47778	0,00382	0,00492	0,01643	0,15
Батон 40 гр	94,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Масло сливочное 5гр	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток на молоке	84,73074	0,00210	0,00211	0,01265	0,18
Итого:	349,60852	0,00903	0,01235	0,05044	0,375
Второй завтрак					
Яблоко 120 гр	47,51667	0,00042	0,00042	0,01246	0,12
Итого:	47,51667	0,00042	0,00042	0,01246	0,12
Обед					
Суп крестьянский со сметаной	71,62630	0,00113	0,00341	0,00802	0,15
Бигус с мясом	170,67296	0,01277	0,01160	0,01308	0,18
Компот из чернослива	67,26000	0,00019	0,00000	0,01627	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	380,40926	0,01655	0,01539	0,05325	0,515
Полдник					
Кукуруза консервированная 40 гр.	29,40000	0,00071	0,00013	0,00560	0,04
Биойогурт 120 г	135,60000	0,00360	0,00360	0,02280	0,12
Омлет натуральный 130 гр.	176,49593	0,00940	0,01205	0,00303	0,13
Итого:	341,49593	0,01370	0,01578	0,03142	0,29
Всего:	1168,99667	39,70704	43,94704	147,57074	1,3

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	127,16000	0,00374	0,00414	0,01615	0,15
Батон с маслом слив	119,65000	0,00272	0,00518	0,01870	0,04
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,18
Итого:	333,35000	0,00879	0,01172	0,04765	0,37
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	55,20000	0,00060	0,00012	0,01212	0,15
Обед					
Помидор порционный 40 гр	10,44200	0,00050	0,00009	0,00227	0,04
Суп-пюре гороховый 150 гр	153,40000	0,00832	0,00221	0,02340	0,15
Биточки рыбные	112,76867	0,01042	0,00225	0,00630	0,05
Рагу из овощей.	78,56600	0,00221	0,00219	0,01180	0,12
Компот из изюма	71,68000	0,00017	0,00000	0,01747	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Гренки 15 гр	41,58000	0,00129	0,00014	0,00821	0,015
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	522,73667	0,02489	0,00724	0,08198	0,558
Полдник					
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 150г	127,08000	0,00330	0,00382	0,01718	0,15
Чай с лимоном.	39,22000	0,00003	0,00000	0,00926	0,15
Итого:	166,30000	0,00333	0,00383	0,02644	0,27
Всего:	1082,34073	37,61200	22,91067	168,19100	1,348

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	116,22200	0,00366	0,00409	0,01603	0,15
Сыр 6 гр	19,43040	0,00144	0,00148	0,00000	0,006
Батон 40 гр	94,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Кофейный напиток на молоке	78,73400	0,00210	0,00211	0,01120	0,18
Итого:	308,38640	0,01028	0,00888	0,04855	0,376
Второй завтрак					
Апельсин 120 гр	33,60000	0,00076	0,00017	0,00865	0,12
Итого:	33,60000	0,00076	0,00017	0,00865	0,12
Обед					
Свекольник с мясом со сметаной.	109,64040	0,00467	0,00497	0,01036	0,15
Запеканка картофельная с отварным мясом.	272,56160	0,01441	0,01337	0,01806	0,15
Соус молочный	18,26400	0,00048	0,00100	0,00138	0,02
Компот из кураги	52,13800	0,00044	0,00000	0,01284	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	45,97400	0,00168	0,00030	0,01062	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	32,80200	0,00108	0,00013	0,00711	0,015

Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	531,38000	0,02276	0,01977	0,06038	0,508
Полдник					
Запеканка из творога	315,86200	0,01590	0,01949	0,01084	0,13
Сгущеное молоко 15 гр	49,15200	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Чай с сахаром	30,77480	0,00000	0,00000	0,00736	0,15
Итого:	395,78880	0,01700	0,02079	0,02680	0,295
Всего:	1273,24672	50,79720	49,61280	144,37320	1,299

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак					
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	150,33000	0,00444	0,00536	0,01784	0,15
Батон с маслом слив	102,86429	0,00217	0,00496	0,01489	0,04
Кофейный напиток на сгущенном молоке	73,85143	0,00141	0,00142	0,01205	0,18
Итого:	327,04571	0,00802	0,01174	0,04478	0,37
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,15
Обед					
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	45,82750	0,00094	0,00228	0,00495	0,15
Жаркое по - домашнему	252,52714	0,01758	0,01762	0,01941	0,18
Кисель Витошка	44,27929	0,00037	0,00002	0,01002	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	413,48393	0,02134	0,02030	0,05025	0,518
Полдник					
Запеканка из творога с морковью	336,08393	0,01372	0,02456	0,01562	0,15
Сгущеное молоко 15 гр	49,14286	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Чай с сахаром.	27,47750	0,00000	0,00000	0,00658	0,15
Итого:	412,70429	0,01483	0,02586	0,03081	0,315
Всего:	1281,20857	44,68643	57,99357	135,93857	1,353

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная со сливочным маслом	109,09522	0,0030213	0,00344217	0,01494	0,15
Батон 35 гр	72,032609	0,0023604	0,00091957	0,0163378	0,035
Сыр 6 гр	19,436522	0,0014352	0,00147957	0	0,006
Чай с сахаром.	30,32	0	0	0,0072752	0,18
Итого:	230,88435	0,006817	0,0058413	0,038553	0,371
Второй завтрак					

Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:					0,15
Обед					
Уха рыбацкая	111,7013	0,0067913	0,00413696	0,0098022	0,15
Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	134,6587	0,0086165	0,00798565	0,0041435	0,06
Свекла тушеная в сметанном соусе 100г	71,876087	0,0016848	0,00243913	0,0116722	0,1
Компот из яблок 150г	38,353478	4,217E-05	3,9565E-05	0,0091665	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,2	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00114	0,00013522	0,0075152	0,015
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	427,43957	0,0195948	0,01497652	0,0506596	0,498
Полдник					
Биойогурт 110 г	124,3	0,0033	0,0033	0,0209	0,11
Суп молочный с лапшой 0,150	64,055652	0,001973	0,00229261	0,0075139	0,15
Пирожок с капустой	157,85565	0,0046387	0,00416087	0,0223652	0,06
Итого:	346,2113	0,0099117	0,00975348	0,0507791	0,32
Всего:	1051,8262	36,823478	30,6713043	150,09174	1,339

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	136,38	0,00368	0,00449609	0,0176983	0,15
Масло сливочное 5гр	37,4	2,522E-05	0,00412522	0,00004	0,005
Батон 40 гр	94	0,00308	0,0012	0,02132	0,04
Какао с молоком ..	76,876087	0,0019122	0,00177783	0,0119917	0,18
Итого:	344,65609	0,0086974	0,01159913	0,05105	0,375
Второй завтрак					
Яблоко 130 гр	51,476087	0,0004574	0,00045739	0,0134991	0,13
Итого:	51,476087	0,0004574	0,00045739	0,0134991	0,13
Обед					
Огурец свежий порционный 40 гр	4,2852174	0,0002448	3,0435E-05	0,0011626	0,04
Суп картофельный вегетарианский со сметаной 150 гр	75,086522	0,0014891	0,00181826	0,0124935	0,15
Гуляш из мяса говядины	178,92913	0,011857	0,01139522	0,0029491	0,06
Греча с овощами	115,44957	0,0029009	0,00377391	0,0181587	0,12
Напиток из шиповника	65,37	0,0002878	0	0,0158122	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,2	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65	0,00114	0,00013522	0,0075152	0,015
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	509,97043	0,0192396	0,01739304	0,0664513	0,558
Полдник					
Зеленый горошек	11,773913	0,0008578	5,1739E-05	0,0017413	0,03
Омлет натуральный 130 гр.	177,62217	0,009507	0,0121413	0,0030339	0,15
Чай с лимоном	47,373913	4,87E-05	5,2174E-06	0,0111543	0,15
Итого:	236,77	0,0104135	0,01219826	0,0159296	0,33
Всего:	1143,1714	38,807826	41,6478261	146,93	1,393

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	138,37	0,004263	0,00470391	0,0173835	0,15
Батон с маслом слив	119,65	0,0027204	0,00517522	0,0186952	0,04
Чай с молоком.	75,16	0,0021057	0,00225261	0,0106874	0,18
Итого:	333,18	0,0090891	0,01213174	0,0467661	0,37
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:					0,15
Обед					
Помидор порционный 35 гр	9,5	0,0004543	8,2609E-05	0,0020652	0,035
Суп крестьянский с мясом со сметаной ..	153,98913	0,0069826	0,00780739	0,0111787	0,18
Тефтели рыбные	98,324783	0,0090935	0,0024913	0,0039374	0,06
Пюре розовое.	100,96174	0,0022361	0,00309304	0,0147178	0,12
Компот из сухофруктов.	57,861739	0,0003665	0,00002	0,0132661	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,2	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00114	0,00013522	0,0075152	0,015
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	491,48739	0,021593	0,01386957	0,0610404	0,583
Полдник					
Снежок 130 г	107,57522	0,0033696	0,00414739	0,0141265	0,13
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	83,08	0,0011365	0,00371435	0,009503	0,04
Сдоба обыкновенная 70 гр	244,93348	0,0064009	0,00462696	0,0394083	0,07
Итого:	435,5887	0,010907	0,0124887	0,0630378	0,24
Всего:	1311,5901	42,08913	38,59	180,94435	1,343

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	187,29	0,0053537	0,00644579	0,0221595	0,15
Батон 35 гр	82,25	0,0026953	0,00105	0,0186553	0,035
Сыр 6 гр	19,452632	0,0014353	0,00147947	0	0,006
Кофейный напиток на молоке	63,725263	0,0011153	0,00105579	0,0110453	0,18
Итого:	352,71789	0,0105995	0,01003105	0,05186	0,371
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:					0,15
Обед					
Свекольник с мясом со сметаной.	109,51579	0,0046732	0,00496842	0,0103574	0,15
Рагу из отварного мяса говядины 180 гр.	258,09105	0,0135647	0,01307474	0,0163874	0,18
Компот из кураги	62,75	0,00044	0	0,0153874	0,15

Хлеб ржаной 20 гр	36,2	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00114	0,00013526	0,0075153	0,015
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	501,20684	0,0211379	0,01841842	0,0580074	0,518
Полдник					
Каша вязкая из гречи и риса молочная("Дружба 2")со сливочным маслом	121,31368	0,0035111	0,00371368	0,0178321	0,13
Чай с сахаром	39,894737	0	0	0,0095358	0,15
Зефир 25 гр	76	0,0002	0	0,0196253	0,025
Итого:	237,20842	0,0037111	0,00371368	0,0469932	0,305
Всего:	1122,1911	36,078421	32,3031579	164,07053	1,344

ДЕНЬ 11 ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	150,33	0,0044368	0,0053592	0,0178408	0,15
Батон с маслом слив	119,65	0,0027204	0,0051752	0,0186952	0,04
Кофейный напиток на сгущенном молоке.	49,324	0,00089	0,0008416	0,0081364	0,18
Итого:	319,304	0,0080472	0,011376	0,0446724	0,37
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:					0,15
Обед					
Капуста тушеная	69,4236	0,0023436	0,0018896	0,011702	0,11
Суп-лапша с мясом кури	77,4312	0,0027896	0,003052	0,0083452	0,15
Котлета из мяса кури	134,8452	0,00782	0,0075644	0,00573	0,06
Напиток с витаминами "Витошка" 180г	14,40000	0,00000	0,00000	0,00311	0,18
Хлеб ржаной 20 гр	36,2	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00114	0,0001352	0,0075152	0,015
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	417,92	0,0157008	0,0128812	0,0574644	0,538
Полдник					
Сгущенное молоко 15 гр	73,728	0,0016588	0,0019584	0,0129024	0,015
Запеканка творожная 130 гр	329,822	0,0159568	0,0205036	0,0115944	0,13
Чай с сахаром ..	36,9904	0	0	0,0088548	0,15
Итого:	440,5404	0,0176156	0,022462	0,0333516	0,295
Всего:	1223,4142	41,8636	46,8192	145,5884	1,353

ДЕНЬ 12 ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	135,44704	0,0039304	0,00387	0,0193481	0,15

Батон 35 гр	82,25	0,0026952	0,00105	0,0186552	0,035
Сыр 6 гр	19,425185	0,0014352	0,00147926	0	0,006
Чай с молоком	75,16	0,0021056	0,00225296	0,010687	0,18
Итого:	312,28222	0,0101663	0,00865222	0,0486904	0,371
Второй завтрак					
Яблоко 120 гр	47,516667	0,0004222	0,00042222	0,0124607	0,12
Итого:	47,516667	0,0004222	0,00042222	0,0124607	0,12
Обед					
Огурец свежий порционный 40 гр	5,7140741	0,0003263	4,0741E-05	0,0015504	0,04
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	293,99704	0,0186293	0,01088222	0,0244778	0,15
Суп-пюре из разных овощей 150 гр	58,900741	0,0015141	0,0028937	0,0058126	0,15
Компот из сухофруктов	55,08	0,0002793	0	0,0134833	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,2	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Гренки 20 гр	55,44	0,0017144	0,00019	0,0109419	0,02
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	505,33185	0,0237833	0,01424667	0,0646259	0,533
Полдник					
Биоогурт 130 г	146,9	0,0039	0,0039	0,0247	0,13
Суп молочный с лапшой 0,15	63,645185	0,0019726	0,00229259	0,0075141	0,15
Зефир 25 гр	76	0,0002	0	0,0196252	0,025
Итого:	286,54519	0,0060726	0,00619259	0,0518393	0,305
Всего:	1157,8006	40,444444	29,5137037	177,6163	1,329

ДЕНЬ 13 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	135,51692	0,0036792	0,00441192	0,0176981	0,15
Батон с маслом 40/8 гр	153,11692	0,0030962	0,00779077	0,02122	0,048
Какао с молоком	107,77923	0,0034204	0,00345308	0,0135796	0,18
Итого:	396,41308	0,0101958	0,01565577	0,0524977	0,378
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:					0,15
Обед					
Огурец консервированный 40 гр	3,9	0,0002254	2,6538E-05	0,0006823	0,04
Суп гороховый со сметаной	81,619615	0,0029958	0,00206731	0,0117312	0,15
Плов из мяса говядины 180 гр.	324,275	0,0135227	0,01544692	0,0276562	0,18
Компот из чернослива	62,595385	0,0001946	0	0,0151531	0,15
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	0,003
Итого:	581,94	0,0207685	0,01814077	0,0798727	0,578
Полдник					
Кукуруза консервированная 40 гр.	29,4	0,000705	0,00013192	0,0055965	0,04
Капуста в омлете	94,09	0,0046858	0,00552962	0,0052735	0,13
Чай с сахаром	35,713462	0	0	0,0085577	0,15

Итого:	159,20346	0,0053908	0,00566154	0,0194277	0,32
Всего:	1183,606	36,855	39,5580769	161,89808	1,446

ДЕНЬ 14 ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	120,71	0,0036659	0,00452273	0,0160373	0,15
Батон 40 гр	94	0,00308	0,0012	0,02132	0,04
Масло сливочное .	22,44	0,000015	0,002475	2,409E-05	0,003
Кофейный напиток на молоке	84,789545	0,0021027	0,00211182	0,0126491	0,18
Итого:	321,93955	0,0088636	0,01030955	0,0500305	0,373
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:					0,15
Обед					
Помидор порционный	8,1440909	0,0003895	7,0909E-05	0,00177	0,03
Борщ с мясом со сметаной.	95,295	0,00461	0,00490545	0,0069523	0,15
Печень по-строгановски 100 гр.	226,68955	0,0132964	0,01546409	0,0027336	0,1
Макаронные изделия отварные с овощами	166,59727	0,0041955	0,002725	0,0290918	0,12
Компот из яблочк 150г	61,773636	7,273E-05	6,8182E-05	0,0147936	0,15
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	0,003
Итого:	668,04955	0,0263941	0,02383364	0,0799914	0,608
Полдник					
Сельдь 40 гр	44,225	0,0051841	0,00259182	0	0,04
Картофель отварной 120 гр	119,24	0,0022891	0,00260409	0,0199518	0,12
Чай с лимоном	46,8	3,364E-05	3,6364E-06	0,0110764	0,15
Итого:	210,265	0,0075068	0,00519955	0,0310282	0,31
Всего:	1250,482	43,264545	39,4427273	171,15	1,441

ДЕНЬ 15 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	145,77591	0,004605	0,00564182	0,0185232	0,15
Батон 35 гр	82,25	0,002695	0,00105	0,018655	0,035
Сыр 6 гр	19,36	0,001435	0,00147955	0	0,006
Чай с сахаром.	37,038636	0	0	0,0088545	0,18
Итого:	284,42455	0,008735	0,00817136	0,0460327	0,371
Второй завтрак					
Апельсин 120 гр	33,6	0,0007559	0,00016818	0,0086518	0,12
Итого:	33,6	0,0007559	0,00016818	0,0086518	0,12
Обед					

Суп крестьянский со сметаной	75,663636	0,0013964	0,00362545	0,0087132	0,15
Котлета из говядины	152,05318	0,0102109	0,00937591	0,0031009	0,06
Картофельное пюре.	113,48	0,002375	0,00301136	0,0175427	0,12
Компот из изюма	71,68	0,0001691	0	0,0174682	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,2	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00114	0,000135	0,007515	0,015
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	483,72682	0,0166114	0,01638773	0,0627	0,518
Полдник					
Запеканка капустная	131,35909	0,0036568	0,00593091	0,0185827	0,13
Биойогурт 130 г	146,9	0,0039	0,0039	0,0247	0,13
Пряники	87,5	0,0012	0,0007	0,019425	0,025
Итого:	365,75909	0,0087568	0,01053091	0,0627077	0,285
Всего:	1171,0603	34,859091	35,2581818	180,09227	1,294

ДЕНЬ 16 ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	147,52833	0,0047779	0,00632167	0,0168754	0,15
Батон с маслом слив	120,62917	0,0027521	0,0051875	0,0189171	0,04
Кофейный напиток на сгущеном молоке	85,688333	0,0016625	0,00165167	0,0138363	0,18
Итого:	353,84583	0,0091925	0,01316083	0,0496288	0,37
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:					0,15
Обед					
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	45,828333	0,0009363	0,00228208	0,0049446	0,15
Гуляш из мяса куры	119,58333	0,0080821	0,00854125	0,0024133	0,06
Греча с овощами	115,43917	0,0029013	0,00377458	0,0181583	0,11
Кисель Витошка	44,27929	0,00037	0,00002	0,01002	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,2	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65	0,00114	0,000135	0,007515	0,015
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	420,4575	0,0148238	0,01497708	0,0579279	0,508
Полдник					
Сгущенное молоко 15 гр	49,466667	0,0011117	0,0013125	0,0086463	0,015
Суфле творожное	303,79667	0,0138721	0,01618	0,0179879	0,13
Чай с сахаром 150 гр	31,74125	0	0	0,0075983	0,15
Итого:	385,00458	0,0149838	0,0174925	0,0342325	0,295
Всего:	1226,4745	39,6	45,7504167	153,90917	1,323

ДЕНЬ 17 ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
-------	-------------------------	-------	------	----------	-------------

Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	183	0,0053504	0,0067125	0,0216117	0,15
Сыр 6 гр	19,36	0,001435	0,00147917	0	0,006
Батон 35 гр	82,25	0,002695	0,00105	0,018655	0,035
Чай с молоком .	75,16	0,0021054	0,00225292	0,0106871	0,18
Итого:	359,77	0,0115858	0,01149458	0,0509538	0,371
Второй завтрак					
Яблоко 120 гр	47,5125	0,0004225	0,0004225	0,0124608	0,12
Итого:	47,5125	0,0004225	0,0004225	0,0124608	0,12
Обед					
Салат из отварной свеклы с чесноком 40г	24,816667	0,0005613	0,00091375	0,0042046	0,04
Рассольник домашний с мясом со сметаной	105,395	0,0045221	0,00469917	0,0095417	0,15
Биточки рыбные	136,99375	0,0131621	0,00534375	0,0062938	0,05
Картофельное пюре.	113,48	0,002375	0,00301125	0,0175425	0,12
Компот из сухофруктов.	57,815	0,0003667	0,00002	0,0132658	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,2	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 10 гр	23,1	0,00076	0,00009	0,00501	0,01
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	497,80042	0,0230671	0,01431792	0,0642183	0,543
Полдник					
Йогурт питьевой 110 г	93,358333	0,0054913	0,00351417	0,009335	0,11
Суп молочный с лапшой 0,150	53,195	0,0016442	0,00191	0,0062617	0,15
Печенье 20 гр	244,26667	0,0055467	0,00277333	0,04096	0,02
Итого:	390,82	0,0126821	0,0081975	0,0565567	0,28
Всего:	1299,5416	47,7575	34,4325	184,18958	1,314

ДЕНЬ 18 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	164,25	0,0041905	0,00664773	0,0185277	0,15
Батон с маслом	99,351818	0,002295	0,00418636	0,0157795	0,035
Какао с молоком	86,54	0,0023327	0,00240682	0,0128077	0,18
Итого:	350,14182	0,0088182	0,01324091	0,047115	0,365
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:					0,15
Обед					
Помидор порционный 35 гр	9,5031818	0,0004541	8,2727E-05	0,002065	0,035
Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	83,486364	0,0014736	0,00356682	0,0107932	0,15
Бефстроганов из отворной говядины в молочно-сметаном соусе	133,45409	0,008805	0,00831045	0,0028736	0,06
Рис припущенный с овощами	125,58227	0,0022714	0,00441409	0,0179945	0,12
Компот из чернослива	67,26	0,0001945	0	0,0162709	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,2	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 10 гр	23,1	0,00076	0,00009	0,00501	0,01
Соль -	0	0	0	0	0,003
Итого:	478,58591	0,0152786	0,01670409	0,0633673	0,548

Полдник					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	83,08	0,0011368	0,00371455	0,0095036	0,06
Чай с лимоном	36,778636	4,182E-05	4,5455E-06	0,0086423	0,15
Ватрушка с творогом	201,01909	0,006355	0,00643636	0,0249223	0,06
Итого:	320,87773	0,0075336	0,01015545	0,0430682	0,27
Всего:	1212,1069	32,280455	40,2304545	166,68045	1,333

ДЕНЬ 19 ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	138,37	0,0042627	0,00470385	0,0173838	0,15
Батон 40 гр	94	0,00308	0,0012	0,02132	0,04
Масло сливочное 5гр	37,4	0,000025	0,004125	0,00004	0,005
Кофейный напиток на молоке	84,774231	0,0021023	0,00211192	0,0126492	0,18
Итого:	354,54423	0,00947	0,01214077	0,0513931	0,375
Второй завтрак					
Апельсин 120 гр	33,6	0,0007562	0,00016808	0,0086519	0,12
Итого:	33,6	0,0007562	0,00016808	0,0086519	0,12
Обед					
Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,180	76,205	0,0013431	0,00282462	0,0102958	0,18
Котлета из говядины	152,05462	0,0102104	0,00937577	0,0031012	0,06
Капуста тушеная 120 г.	90,013462	0,0025885	0,00345654	0,0127715	0,12
Компот из изюма	71,68	0,0001692	0	0,0174685	0,15
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	0,003
Итого:	499,50308	0,0181412	0,01625692	0,0682869	0,568
Полдник					
Зеленый горошек 40гр	8,1538462	0,0005946	3,5769E-05	0,0012065	0,04
Рыба с овощами в омлете 130г	145,06962	0,0122546	0,00628923	0,0024642	0,13
Чай с сахаром	39,795	0	0	0,0095358	0,15
Итого:	193,01846	0,0128492	0,006325	0,0132065	0,27
Всего:	1086,3352	41,216538	34,8907692	141,53846	1,383

ДЕНЬ 20 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	203,25296	0,0056285	0,0058463	0,0268478	0,15
Джем 15 г	41,712963	6,296E-05	0	0,0109463	0,015
Батон 40 гр	94	0,00308	0,0012	0,02132	0,04
Чай с сахаром	39,865185	0	0	0,0095359	0,15
Итого:	378,83111	0,0087715	0,0070463	0,06865	0,355

Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:					0,15
Обед					
Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	57,12963	0,001143	0,00275185	0,0058885	0,15
Азу	247,44852	0,0121067	0,01158593	0,01894	0,18
Компот из сухофруктов	55,08	0,0002793	0	0,0134833	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,2	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 10 гр	23,1	0,00076	0,00009	0,00501	0,01
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	418,95815	0,0156089	0,01466778	0,0516819	0,513
Полдник					
Снежок 150 г	124,31556	0,0038937	0,00479222	0,0163237	0,15
Макароньы отварные с сыром	127,34926	0,0027919	0,00476963	0,018867	0,15
Зефир 25 гр	66,204444	0,0001741	0	0,0170956	0,025
Итого:	317,86926	0,0068596	0,00956185	0,0522863	0,325
Всего:	1161,6503	31,74	31,3759259	182,71815	1,343