

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ -
 детского сада № 391
 Н.Г. Иванова



Примерное меню для детей с 1,5 до 3 лет
БЕЗЛАКТОЗНОЕ

ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 150г.	142,74000	0,00324	0,00351	0,02164	0,15
Масло сливочное 10г.	74,80000	0,00005	0,00825	0,00008	0,01
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай с сахаром 180 гр	45,48000	0,00000	0,00000	0,01063	0,15
Итого:	333,52000	0,00560	0,01266	0,04834	0,35
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 с мясом кури	73,02000	0,00397	0,00178	0,00829	0,15
Гуляш из мяса кури	110,47000	0,00759	0,00817	0,00222	0,06
Греча с овощами 120 гр.	139,68000	0,00349	0,00452	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:	408,42000	0,01751	0,01485	0,05129	0,548
Полдник					
Каша рисовая рассыпчатая 150г	179,91000	0,00376	0,00411	0,03046	0,15
Чай с сахаром ..	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Итого:	217,81000	0,00376	0,00411	0,03931	0,3
Всего:	1035,85100	27,62000	31,77000	154,09000	1,348

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

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

Завтрак					
Каша манная вязкая с растительным маслом	135,70889	0,00393	0,00387	0,01935	0,15
Масло сливочное 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 30 гр	4,28556	0,00025	0,00003	0,00116	0,03
Борщ с мясом	91,05500	0,00462	0,00425	0,00759	0,15
Печень отварная 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	0,588
Полдник					
Греча с овощами 0,12	79,89778	0,00247	0,00287	0,00939	0,12
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	0,295
Всего:	1224,72144	40,19667	34,83278	172,85444	1,434

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая безмолочная 0,15	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
Чай с сахаром	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 с мясом	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
Чай с сахаром	135,60000	0,00360	0,00360	0,02280	0,12
Картофель отварной 150 гр.	176,49593	0,00940	0,01205	0,00303	0,15
Итого:	341,49593	0,01370	0,01578	0,03142	0,31
Всего:	1168,99667	39,70704	43,94704	147,57074	1,32

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	169,91	0,00372	0,00636	0,02516	0,2
Батон с маслом слив	84,185	0,001665	0,0045	0,011405	0,04
Чай с сахаром	37,9	0	0	0,008855	0,15
Итого:	291,995	0,005385	0,01086	0,04542	0,39
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	8,165	0,00039	0,00007	0,00177	0,03
Суп гороховый	97,235	0,00305	0,00264	0,012825	0,15
Биточки рыбные	129,995	0,013285	0,00238	0,005645	0,05
Рагу из овощей 120 гр	70,57	0,001905	0,00216	0,010195	0,12
Компот из изюма	57,55	0,000125	0	0,013785	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	54,3	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Гренки 15 гр	41,58	0,001285	0,00015	0,008205	0,015
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	459,395	0,02202	0,00775	0,064965	0,548
Полдник					
Греча с овощами	115,405	0,002905	0,00378	0,018155	0,12
Чай с лимоном	41,115	0,00003	5E-06	0,0097	0,15
Итого:	156,52	0,002935	0,00379	0,027855	0,27
Всего:	957,8005	30,94	22,505	150,36	1,358

ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150г	135,54	0,00282	0,00298	0,02229	0,15
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	0,18
Итого:	316,21	0,00593	0,00831	0,05546	0,375
Второй завтрак					
Апельсин 120 гр	36,4	0,00082	0,00018	0,00937	0,12
Итого:	36,4	0,00082	0,00018	0,00937	0,12
Обед					
Свекольник	227,9	0,00588	0,0053	0,01374	0,15
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	0,15
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
Итого:	1109,27	0,03015	0,02538	0,08619	0,54
Полдник					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 150г	398,62	0,00432	0,00556	0,02784	0,15
Чай с сахаром	49,27	0	0	0,01181	0,15
Итого:	447,89	0,00432	0,00556	0,03965	0,3
Всего:	1325,091	41,22	39,43	190,67	1,335

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	190,32	0,004325	0,00468	0,02886	0,2
Чай с сахаром	37,9	0	0	0,008855	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,25	0,00165	0,0003	0,01045	0,025
Итого:	273,47	0,005975	0,00498	0,048165	0,375
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	46	0,0005	0,0001	0,0101	0,15

Итого:	46	0,0005	0,0001	0,0101	0,15
Обед					
Суп овощной на курином бульоне	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					
Каша гречневая рассыпчатая	110,94	0,00306	0,00303	0,01883	0,15
Чай с сахаром	37,9	0	0	0,008855	0,15
Итого:	148,84	0,00306	0,00303	0,027685	0,3
Всего:	1049,631	35,33	35,325	134,955	1,363

ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 150г.	142,74	0,00324333	0,00351	0,0216433	0,15
Батон 35 гр	72,0326087	0,00236043	0,00092	0,0163378	0,035
Сыр 6 гр	19,43652174	0,00143522	0,00148	0	0,006
Чай с сахаром.	30,32	0	0	0,0072752	0,18
Итого:	230,8843478	0,00681696	0,00584	0,038553	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					
Уха рыбацкая	111,7013043	0,0067913	0,00414	0,0098022	0,15
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	134,6586957	0,00861652	0,00799	0,0041435	0,06
Свекла тушеная в 120г	71,87608696	0,00168478	0,00244	0,0116722	0,12
Компот из яблок 150г	38,35347826	4,2174E-05	4E-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	0,00014	0,0075152	0,015
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	427,4395652	0,01959478	0,01498	0,0506596	0,518
Полдник					
Макаронные изделия отварные	232,12	0,00588667	0,00348	0,0409267	0,12

Чай с сахаром.	49,27	0	0	0,0118067	0,15
Итого:	281,39	0,00588667	0,00348	0,0527333	0,27
Всего:	1051,826217	36,8234783	30,6713	150,09174	1,309

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак	169,91	0,00372	0,00636	0,02516	0,2
Каша ячневая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	37,4	0,000025	0,00413	0,00004	0,005
Масло сливочное 5гр	94	0,00308	0,0012	0,02132	0,04
Батон 40 гр	37,9	0	0	0,008855	0,15
Чай с сахаром	339,21	0,006825	0,01169	0,055375	0,395
Итого:					
Второй завтрак					
Яблоко 130 гр	51,525	0,00046	0,00046	0,0135	0,13
Итого:	51,525	0,00046	0,00046	0,0135	0,13
Обед	76,97	0,00149	0,00182	0,012495	0,15
Суп картофельный вегетарианский 150 гр	178,375	0,01186	0,0114	0,00295	0,06
Гуляш из мяса говядины	115,405	0,002905	0,00378	0,018155	0,1
Греча с овощами	56,37	0,00024	0	0,01363	0,15
Напиток из шиповника	36,2	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб ржаной 20 гр	34,65	0,00114	0,00014	0,007515	0,015
Хлеб пшеничный 15 гр	0	0	0	0	0,003
Соль	0	0	0	0	0,035
Итого:	497,97	0,018955	0,01737	0,063105	0,533
Полдник					
Яйцо отварное	62,8	0,00479	0,00405	0,00027	0,04
Рагу из овощей без глютена 120 гр.	90,05	0,001725	0,00286	0,013785	0,12
Чай с лимоном	41,115	0,00003	5E-06	0,0097	0,15
Итого:	193,965	0,006545	0,00692	0,023755	0,31
Всего:	1080,339	32,785	36,43	155,735	1,368

ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом	138,37	0,00426304	0,0047	0,0173835	0,15
Батон с маслом слив	119,65	0,00272043	0,00518	0,0186952	0,04

Чай с сахаром	75,16	0,00210565	0,00225	0,0106874	0,18
Итого:	333,18	0,00908913	0,01213	0,0467661	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					
Помидор порционный 35 гр	9,5	0,00045435	8,3E-05	0,0020652	0,035
Суп крестьянский с мясом	153,9891304	0,00698261	0,00781	0,0111787	0,18
Тефтели рыбные	98,32478261	0,00909348	0,00249	0,0039374	0,06
Картофельное пюре (без молока) 120г	100,9617391	0,00223609	0,00309	0,0147178	0,12
Компот из сухофруктов.	57,86173913	0,00036652	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	0,00014	0,0075152	0,015
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	491,4873913	0,02159304	0,01387	0,0610404	0,583
Полдник					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	83,08	0,00114	0,00372	0,009505	0,04
Каша рисовая рассыпчатая 130г.	178,495	0,00372	0,00393	0,03017	0,13
Чай (вариант 2) 150г.	9,475	0	0	0,00227	0,15
Итого:	271,05	0,00486	0,00764	0,041945	0,32
Всего:	1067,5195	29,25	24,19	171,505	1,423

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом сливочным 0,15	187,29	0,00535368	0,00645	0,0221595	0,15
Батон 35 гр	82,25	0,00269526	0,00105	0,0186553	0,035
Сыр 6 гр	19,45263158	0,00143526	0,00148	0	0,006
Кофейный напиток на молоке	63,72526316	0,00111526	0,00106	0,0110453	0,18
Итого:	352,7178947	0,01059947	0,01003	0,05186	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					
Свекольник с мясом.	109,5157895	0,00467316	0,00497	0,0103574	0,15

Рагу из отварного мяса говядины 180 гр.	258,0910526	0,01356474	0,01307	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	0,00014	0,0075153	0,015
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	501,2068421	0,02113789	0,01842	0,0580074	0,518
Полдник					
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит 130г	121,3136842	0,00351105	0,00371	0,0178321	0,13
Чай с сахаром	39,89473684	0	0	0,0095358	0,15
Зефир 25 гр	76	0,0002	0	0,0196253	0,025
Итого:	237,2084211	0,00371105	0,00371	0,0469932	0,305
Всего:	1122,191053	36,0784211	32,3032	164,07053	1,344

ДЕНЬ 11 ПОНЕДЕЛЬНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная со слив. маслом	150,33	0,0044368	0,00536	0,0178408	0,15
Батон с маслом слив	119,65	0,0027204	0,00518	0,0186952	0,04
Чай с сахаром	49,324	0,00089	0,00084	0,0081364	0,18
Итого:	319,304	0,0080472	0,01138	0,0446724	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					
Капуста тушеная	69,4236	0,0023436	0,00189	0,011702	0,11
Суп-лапша с мясом куры	77,4312	0,0027896	0,00305	0,0083452	0,15
Котлета из мяса куры	134,8452	0,00782	0,00756	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	0,00014	0,0075152	0,015
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	417,92	0,0157008	0,01288	0,0574644	0,538
Полдник					
Каша рисовая рассыпчатая	238,33	0,0025	0,00275	0,02031	0,15
Чай с сахаром ..	49,27	0	0	0,01181	0,18
Итого:	287,6	0,0025	0,00275	0,03212	0,33

Всего:	1223,41424	41,8636	46,8192	145,5884	1,388
---------------	------------	---------	---------	----------	-------

ДЕНЬ 12 ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 150г	169,91	0,00372	0,00636	0,02516	0,15
Масло сливочное 5 гр.	37,4	0,000025	0,00413	0,00004	0,005
Чай с сахаром	37,9	0	0	0,008855	0,18
Хлеб ржаной 20 гр	36,2	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Итого:	281,41	0,005065	0,01073	0,042415	0,355
Второй завтрак					
Яблоко 130 гр	51,525	0,00046	0,00046	0,0135	0,13
Итого:	51,525	0,00046	0,00046	0,0135	0,13
Обед					
Огурец свежий порционный 40 гр	5,6	0,00032	0,00004	0,00152	0,04
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	214,72	0,01365	0,00788	0,01802	0,11
Суп-пюре из разных овощей 180 гр	87,02	0,002105	0,00389	0,00938	0,18
Компот из сухофруктов	59,555	0,00021	0	0,0142	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,25	0,00165	0,0003	0,01045	0,025
Гренки 20 гр	55,44	0,00171444	0,00019	0,0109419	0,02
Итого:	412,145	0,017935	0,01211	0,05357	0,525
Полдник					
Каша гречневая рассыпчатая	148,605	0,00423	0,00386	0,02607	0,13
Чай с сахаром	37,9	0	0	0,008855	0,15
Итого:	186,505	0,00423	0,00386	0,034925	0,28
Всего:	1157,80063	40,4444444	29,5137	177,6163	1,29

ДЕНЬ 13 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150г	180,72	0,00376	0,00398	0,029735	0,15
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	0,18
Итого:	350,02	0,006865	0,0093	0,05995	0,375

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 консервированный 40 гр	3,9	0,000225	2,5E-05	0,00068	0,04
Суп гороховый.	97,235	0,00305	0,00264	0,012825	0,15
Плов из мяса говядины 180 гр.	322,13	0,01353	0,01545	0,027745	0,18
Компот из чернослива	56,735	0,000145	0	0,013565	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,25	0,00165	0,0003	0,01045	0,025
Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	571,45	0,02012	0,01859	0,075285	0,568
Полдник					
Яйцо отварное	62,8	0,00479	0,00405	0,00027	0,04
Макаронные изделия отварные с овощами	170,065	0,004155	0,00325	0,028925	0,12
Чай с сахаром	37,9	0	0	0,008855	0,15
Итого:	270,765	0,008945	0,0073	0,03805	0,31
Всего:	1243,3145	36,53	35,305	185,405	1,403

ДЕНЬ 14 ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150г	135,54	0,00282	0,00298	0,02229	0,15
Масло сливочное 5 гр.	37,4	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Чай с сахаром ..	37,9	0	0	0,00885	0,18
Хлеб ржаной 30 гр.	54,3	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Итого:	265,14	0,00483	0,00747	0,04372	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	9,43	0,00045	0,00008	0,00207	0,035
Борщ с мясом	103	0,00487	0,00428	0,00897	0,15
Печень (безмолочное меню) 70 г	208,44	0,02062	0,0121	0	0,07
Греча с овощами	115,61	0,0029	0,00377	0,01815	0,12
Компот из яблок 150г	61,61	0,00007	0,00007	0,01479	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,25	0,00165	0,0003	0,01045	0,025

Соль	0	0	0	0	0,003
Итого:	543,34	0,03056	0,0206	0,05443	0,553
Полдник					
Сельдь 40 гр	43,5	0,00513	0,00257	0	0,04
Картофель отварной 120 гр	103,24	0,00192	0,0023	0,01671	0,12
Чай с лимоном	43,01	0,00003	0	0,00971	0,15
Итого:	189,75	0,00708	0,00487	0,02642	0,31
Всего:					
	1050,13	43,12	33,07	137,7	1,378

ДЕНЬ 15 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Масло сливочное 5гр	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Каша гречневая рассыпчатая	153,82000	0,00424	0,00386	0,02608	0,15
Чай с сахаром	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885	0,18
Батон 35 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,035
Итого:	265,32000	0,00559	0,00823	0,04333	0,37
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					
Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 150г	92,80000	0,00174	0,00371	0,01203	0,15
Котлета из говядины	156,66000	0,01021	0,00937	0,00310	0,06
Картофельное пюре (без молока) 150г	162,36000	0,00296	0,00385	0,02594	0,15
Компот из изюма	58,86000	0,00013	0,00000	0,01378	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	515,93000	0,01669	0,01723	0,06530	0,538
Полдник					
Макаронные изделия отварные	157,24000	0,00392	0,00232	0,02728	0,12
Чай с сахаром ..	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Итого:	195,14000	0,00392	0,00232	0,03613	0,27
Всего:					
	991,71500	26,96000	27,95000	153,41000	1,298

ДЕНЬ 16 ПОНЕДЕЛЬНИК

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

Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 150г	129,68000	0,00279	0,00477	0,01887	0,15
Масло сливочное .	22,44000	0,00002	0,00248	0,00003	0,003
Батон 40 гр	94,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Чай с сахаром	37,90000	0,00000	0,00000	0,00886	0,18
Итого:	284,02000	0,00589	0,00845	0,04907	0,373
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	45,75500	0,00094	0,00229	0,00495	0,15
Гуляш без глютена 60 гр	233,50000	0,01384	0,01495	0,00531	0,06
Греча с овощами	115,40500	0,00291	0,00378	0,01816	0,11
Кисель Витошка	44,27929	0,00037	0,00002	0,01002	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
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:	547,20000	0,02088	0,02146	0,06345	0,513
Полдник					
Рагу из овощей без глютена 120 гр.	98,15000	0,00224	0,00289	0,01564	0,12
Чай с сахаром	37,90000	0,00000	0,00000	0,00886	0,15
Итого:	136,05000	0,00224	0,00289	0,02450	0,27
Всего:	1019,88850	29,65000	32,91500	150,13500	1,306

ДЕНЬ 17 ВТОРНИК

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит 150г	155,27500	0,00164	0,00378	0,01504	0,15
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	37,90000	0,00000	0,00000	0,00886	0,18
Итого:	324,57500	0,00474	0,00911	0,04526	0,375
Второй завтрак					
Яблоко 130 гр	51,52500	0,00046	0,00046	0,01350	0,13
Итого:	51,52500	0,00046	0,00046	0,01350	0,13
Обед					

Салат из отварной свеклы с чесноком	30,28500	0,00058	0,00121	0,00431	0,04
Рассольник "Ленинградский" с мясом	130,07500	0,00640	0,00565	0,01040	0,15
Рыба отварная 60 гр	107,31000	0,01445	0,00451	0,00000	0,06
Компот из сухофруктов.	57,815	0,00036667	0,00002	0,0132658	0,15
Картофельное пюре (без молока) 120г	132,57000	0,00248	0,00289	0,02174	0,12
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Хлеб пшеничный 15 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,015
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	491,69000	0,02708	0,01473	0,05691	0,563
Полдник					
Каша рисовая рассыпчатая	95,61500	0,00200	0,00220	0,01624	0,15
Чай с сахаром	37,90000	0,00000	0,00000	0,00886	0,15
Итого:	133,51500	0,00200	0,00220	0,02510	0,3
Всего:	942,03050	34,28000	26,49000	140,76000	1,368

ДЕНЬ 18 СРЕДА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150г	135,54000	0,00282	0,00298	0,02230	0,15
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Чай с сахаром	37,90000	0,00000	0,00000	0,00886	0,18
Итого:	293,09000	0,00554	0,00816	0,04985	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					
Помидор порционный 40 гр	10,81000	0,00052	0,00010	0,00236	0,04
Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	60,24000	0,00126	0,00145	0,01043	0,15
Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80г	226,64000	0,01535	0,01353	0,00547	0,06
Рис припущенный с овощами	125,54500	0,00228	0,00442	0,01800	0,11
Компот из чернослива	56,73500	0,00015	0,00000	0,01357	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Хлеб пшеничный 10 гр	23,10000	0,00076	0,00009	0,00501	0,01
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	548,32000	0,02195	0,01988	0,06528	0,548

Полдник					
Каша гречневая рассыпчатая	155,19000	0,00459	0,00345	0,02824	0,15
Чай с лимоном	41,11500	0,00003	0,00001	0,00970	0,15
Итого:	250,49000	0,00538	0,00592	0,04428	0,3
Всего:	1149,96300	33,51500	34,08500	172,53000	1,368

ДЕНЬ 19 ЧЕТВЕРГ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 150 гр	380,64000	0,00432	0,00468	0,02886	0,15
Масло сливочное 5гр	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	0,18
Итого:	561,31000	0,00743	0,01001	0,06203	0,375
Второй завтрак					
Апельсин 120 гр	39,20000	0,00088	0,00020	0,01009	0,12
Итого:	39,20000	0,00088	0,00020	0,01009	0,12
Обед					
Суп картофельный	156,06000	0,00154	0,00420	0,01302	0,15
Котлета из говядины	201,98000	0,01362	0,01250	0,00414	0,06
Капуста тушеная 130 г.	146,63000	0,00255	0,00418	0,01206	0,13
Компот из изюма	75,47000	0,00017	0,00000	0,01838	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,025
Хлеб пшеничный 15 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,015
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	689,69000	0,02171	0,02148	0,07225	0,535
Полдник					
Рыба отварная 70 гр	253,76000	0,01823	0,00097	0,00000	0,07
Картофель отварной 120 гр	206,48000	0,00191	0,00254	0,01666	0,12
Чай с сахаром.	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,15
Итого:	509,51000	0,02014	0,00351	0,02847	0,34
Всего:	1274,14000	50,16000	35,20000	172,84000	1,37

ДЕНЬ 20 ПЯТНИЦА

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 150г	151,73	0,003245	0,00417	0,02088	0,15

Чай с сахаром	37,9	0	0	0,008855	0,18
Хлеб ржаной 25 гр.	45,25	0,00165	0,0003	0,01045	0,025
Итого:	234,88	0,004895	0,00447	0,040185	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	46,9	0,001135	0,00146	0,006615	0,15
Азу 150г	226,185	0,01107	0,01039	0,017655	0,15
Компот из сухофруктов	59,555	0,00021	0	0,0142	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:	391,94	0,014495	0,01217	0,05184	0,483
Полдник					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 150г	169,91	0,00372	0,00636	0,02516	0,15
Чай с сахаром	37,9	0	0	0,008855	0,15
Итого:	207,81	0,00372	0,00636	0,034015	0,3
Всего:	874,5315	23,61	23,095	136,14	1,288