

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад № 43

Лихачева Т.С.



Приказ от

№ 43
от 05.10.2025г. № 103-0

Специальное циклическое безмолочное 10-дневное меню
(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов)

Муниципального автономного дошкольного

образовательного учреждения – детского сада № 43

Понедельник 1 день		Дети						Взросли					
Наименование блюда	№ карты	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал		
ЗАВТРАК													
Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	2021/15/4 2021/15/4.	200	3,76	3,98	29,74	180,72	150	2,82	2,99	22,29	135,54		
Чай с сахаром	4.10/10 7.189-5	180	0,00	0,00	8,17	34,11	150	0,00	0,00	6,81	28,43		
Батон	2021/189/4	40	3,08	1,20	21,32	94,00	30	2,31	0,90	16,00	70,50		
Масло сливочное	2021/4 2021/01/3	10	0,05	8,25	0,08	74,80	5	0,03	4,13	0,04	37,40		
ИТОГО		430	6,89	13,43	59,31	383,63	335,00	5,16	8,02	45,14	271,87		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок фруктовый / Мил	7.031-4 7.033/2	150	0,00	0,00	17,25	69,00	100	0,00	0,00	11,20	44,80		
Свежие фрукты													
ОБЕД													
Салат из белокоч. капусты со свежим огурцом и раст. маслом(01.09 – 01.03)/ Или	7.292	60	0,94	3,07	3,63	41,28	40	0,63	2,05	2,42	27,52		
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	2021/32/5 2021/16/1	60	0,84	3,21	6,37	57,29	40	0,56	2,14	4,25	38,19		
Суп овощной с мясом	7.043с-4	200	5,72	5,64	6,12	104,74	150	4,29	4,23	4,59	78,56		
Мясо говядины, тушеное с овощами	2021/3/8. 2021/3/8	230	19,04	19,53	25,51	385,62	150	12,59	10,85	16,65	232,89		
Напиток из шиповника	2021/37/13	200	0,48	0,00	17,28	71,06	180	0,36	0,00	12,96	53,30		
Хлеб ржаной из муки 2 с	7.003-5 2021/7.002	38	2,51	0,46	15,88	68,78	25	1,65	0,30	10,45	45,25		
ИТОГО		728	28,59	28,84	71,16	687,49	545	19,45	17,52	48,9	448,19		
ПОЛДНИК													
Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)130г	2021/6-1/6 2021/6-1/5	150	4,56	5,79	38,63	234,42	130	3,95	5,02	33,49	203,16		
Джем	2021/1/7. 2021/12	20	0,08	0,00	13,90	53,00	15	0,06	0,00	10,43	39,75		
Чай с лимоном	2021/29/1- 4.11/10	200	0,04	0,00	9,30	39,48	150	0,03	0,00	6,81	28,94		
Хлеб пшеничный из муки в/с	2021/103/ 2021/7.104	40	2,28	0,27	15,03	69,30	25	1,90	0,23	12,53	57,75		
Свежие фрукты		100					100						
ИТОГО		510	6,96	6,06	76,86	396,2	420	5,94	5,25	63,26	329,6		
В течение дня													
Вода питьевая	Не менее 100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0		

Вторник 2 день

Наименование блюда	№ карты	Дети					Ясли				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал
ЗАВТРАК											
Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	2021/2/6-1	150	11,88	13,83	0,71	194,70	150	11,88	13,83	0,71	194,70
Чай с сахаром	4.10/10	180	0,00	0,00	8,17	34,11	150	0,00	0,00	6,81	28,43
Батон	7.189-5 2021/189/4	40	3,08	1,20	21,32	94,00	30	2,31	0,90	16,00	70,50
Масло сливочное	2021/4 2021/01/3	10	0,05	8,25	0,08	74,80	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ИТОГО		380	15,01	23,28	30,28	397,61	335,00	14,22	18,86	23,56	331,03
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый / Или Свежие фрукты	7.031-4 7.033/2	150	0,00	0,00	17,25	69,00	100	0,00	0,00	11,20	44,80
ОБЕД											
Салат из свежих огурцов и томатов с раст маслом / Или	2021/21/-1 2021/21/1	60	0,54	3,69	2,48	42,80	40	0,36	2,46	1,65	28,53
Салат из отварного картофеля с кукурузой, луком и растительным маслом	2021/44/2 2021/44/1	60	1,11	3,35	9,30	78,52	40	0,74	2,23	6,21	52,34
Суп-лапша на курином бульоне	2021/22/2/ 2021/22/2	200	7,62	8,66	12,42	172,08	150	5,72	6,50	9,32	129,06
Плов из мяса кур	4.4/9	180	19,36	18,08	29,68	384,8	150	14,52	13,56	22,26	288,6
Компот из сухофруктов	4.6/10	200	0,54	0,04	18,42	80,5	150	0,41	0,03	13,82	60,38
Хлеб ржаной из муки 2 с	7.003-5 2021/7.002	38	2,51	0,46	15,88	68,78	25	1,65	0,30	10,45	45,25
ИТОГО		678	31,14	30,59	85,7	784,68	515	23,04	22,62	62,06	575,63
ПОЛДНИК											
Картофельное пюре с морковью	2021/5/33 2021/5/3.	150	2,75	3,60	19,47	126,42	120	2,20	2,88	15,58	101,14
Печенье/пряник/вафли/зефир		20-40					20-40				
Чай с лимоном	2021/29/1- 4.11/10	200	0,04	0,00	9,30	39,48	150	0,03	0,00	6,81	28,94
Хлеб пшеничный из муки в/с	2021/103/ 2021/7.103	30	2,28	0,27	15,03	69,30	25	1,90	0,23	12,53	57,75
ИТОГО		380	5,07	3,87	43,8	235,2	295	4,13	3,11	34,92	187,83
В течение дня											
Вода питьевая	Не менее 100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0

Среда 3 день

Наименование блюда	№ карты	Дети					Взросл				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал
ЗАВТРАК											
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	2021/2/4/1 2021/2/4	200	5,42	7,38	38,28	237,48	150	3,05	4,14	21,53	133,59
Чай с сахаром	4.10/10	180	0,00	0,00	8,17	34,11	150	0,00	0,00	6,81	28,43
Батон	7.189-5 2021/189/4	40	3,08	1,20	21,32	94,00	30	2,31	0,90	16,00	70,50
Масло сливочное	2021/4 2021/01/3	10	0,05	8,25	0,08	74,80	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ИТОГО		430	8,55	16,83	67,85	440,39	335	5,39	9,17	44,38	269,92
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый / Или Свежие фрукты	7.031-4 7.033/2	150	0,00	0,00	17,25	69,00	100	0,00	0,00	11,20	44,80
ОБЕД											
Салат из свежих огурцов с маслом растительным/ Или Салат из морской капусты и моркови, с яйцом и раст. маслом	2021/19/1/ 2021/19/1	60	0,45	3,66	2,15	40,26	40	0,30	2,44	1,43	26,84
Суп рыбный/ Или Суп картофельный с рыбой	7.19/1/3 7.161 7.19/2(3) 2021/32/3/ 2021/32/3	60 200 200	1,35 8,02 7,24	9,11 2,78 4,1	4,15 14,36 14,62	101,48 121,02 144,44	30 150 150	0,68 6,02 5,43	4,56 2,09 3,08	2,08 10,77 10,97	50,74 90,77 108,33
Рагу из овощей	7.Н163/7 7.Н163/6	150 70	2,42 13,75	3,57 11,66	16,61 2,45	109,86 187,45	120 60	1,92 11,78	2,86 9,99	10,87 2,1	87,89 160,67
Котлета мясная	4.15/	200	0,13	0	13,61	58,19	150	0,11	0,00	11,34	48,49
Напиток из свежемороженой ягод	7.003-5	38	2,51	0,46	15,88	68,78	25	1,65	0,30	10,45	45,25
Хлеб ржаной из муки 2 с	2021/7.002	648	13,65	17,24	64,87	482,75	475	9,79	10,8	45,71	340,7
ИТОГО		648	13,65	17,24	64,87	482,75	475	9,79	10,8	45,71	340,7
ПОЛДНИК											
Макаронные изделия отварные	2021/46/3- 2021/46/3/ 2021/1/+6	130 40	4,34 4,80	2,80 4,06	30,15 0,28	173,26 62,80	110 20	4,31 2,40	2,56 2,03	30,01 0,14	170,27 31,40
Яйцо вареное	7.1/6/1	180	0,00	0,00	8,17	34,11	150	0,00	0,00	6,81	28,43
Чай с сахаром	4.10/10	30	2,28	0,27	15,03	69,30	25	1,90	0,23	12,53	57,75
Хлеб пшеничный из муки в/с	2021/103/ 2021/7.103	100					100				
Свежие фрукты		480	11,42	7,13	53,63	339,47	405	8,61	4,82	49,49	287,85
ИТОГО		480	11,42	7,13	53,63	339,47	405	8,61	4,82	49,49	287,85
В течение дня											
Вода питьевая	Не менее 100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0

Четверг 4 день

Наименование блюда	№ карты	Дети					Взросл													
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. Ккал									
ЗАВТРАК																				
Каша пшеница безмолочная с маслом растительным	2021/11/4 2021/11/4	200	4,32	4,68	28,86	190,32	150	3,24	3,51	21,65	142,74									
Чай с сахаром	4.10/10 7.189-5	180	0,00	0,00	8,17	34,11	150	0,00	0,00	6,81	28,43									
Батон	2021/189/4	40	3,08	1,20	21,32	94,00	30	2,31	0,90	16,00	70,50									
Масло сливочное	2021/4 2021/01/3	10	0,05	8,25	0,08	74,80	5	0,03	4,13	0,04	37,40									
ИТОГО		430	7,45	14,13	58,43	393,23	335,00	5,58	8,54	44,50	279,07									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок фруктовый / Или Свежие фрукты	7.031-4 7.033/2	150	0,00	0,00	17,25	69,00	100	0,00	0,00	11,20	44,80									
ОБЕД																				
Огурец консервированный/ Или Огурец свежий	7.367-4 2021/1 2021/21/ 2021/2/2/ 2021/2-22	40	0,32	0,04	1,52	5,59	30	0,24	0,03	1,14	4,19									
Борщ (безмолочное меню)	7.4/7/2 7.4/7/3 2021/4/4	60	0,48	0,06	2,28	8,40	30	0,24	0,03	1,14	4,20									
Рыба, тушеная с овощами	2021/10/10 7.4/10/2	200	1,42	3,66	8,92	75,04	150	1,07	2,75	6,69	56,28									
Картофельное пюре (без молока)	2021/4/3 2021/10/10	80	7,75	4,19	3,84	105,9	60	5,81	5,39	2,88	79,43									
Компот из кураги и изюма/Или Кисель Витошка	7.003-5 2021/7.002	130	1,86	2,77	16,32	103,92	110	1,57	2,34	13,81	87,93									
Хлеб ржаной из муки 2 с		180	0,61	0,00	19,42	78,50	150	0,23	0,00	14,45	59,28									
ИТОГО		180	7,343/3	0	17,46	70,2	150	0	0	14,55	58,5									
ПОЛДНИК																				
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы и соленого огурца с растительным маслом	2021/49/1/ 2021/49/2	60	0,85	3,26	6,69	63,01	40	0,56	2,18	4,47	42,00									
Сдоба обыкновенная	7.8/12	60	5,54	4,02	33,78	210,71	60	5,54	4,02	33,78	210,71									
Чай с лимоном	2021/29/1- 4.11/10	200	0,04	0,00	9,30	39,48	150	0,03	0,00	6,81	28,94									
Хлеб пшеничный из муки в/с	2021/103/ 2021/7.103	30	2,28	0,27	15,03	69,30	25	1,90	0,23	12,53	57,75									
ИТОГО		350	8,71	7,55	64,8	382,5	275	8,03	6,43	57,59	339,4									
В течение дня																				
Вода питьевая	Не менее 100		0	0	0	0	100	0	0	0	0									

Пятница 5 день

Наименование блюда	№ карты	Дети						Ясли					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал		
ЗАВТРАК													
Картофель, запеченный с яйцом	2021/8/3	150	7,46	10,23	33,29	273,65	130	6,45	6,03	28,83	207,99		
Чай с сахаром	2021/8/3/1	180	0,00	0,00	8,17	34,11	150	0,00	0,00	6,81	28,43		
Багет	7.189-5	40	3,08	1,20	21,32	94,00	30	2,31	0,90	16,00	70,50		
	2021/189/4												
Масло сливочное	2021/4	10	0,05	8,25	0,08	74,80	5	0,03	4,13	0,04	37,40		
	2021/01/3												
ИТОГО		380	10,59	19,68	62,86	476,56	315,00	8,79	11,06	51,68	344,32		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок фруктовый / Или	7.031-4	150	0,00	0,00	17,25	69,00	100	0,00	0,00	11,20	44,80		
Свежие фрукты	7.033/2												
ОБЕД													
Салат из отв. картофеля с	7.28/1	60	0,95	3,66	7,78	72,23	30	0,48	1,83	3,89	36,12		
морковью и раст. маслом/Или	7.28/1/3												
Салат из свежей моркови с раст.	7.057/1	60	0,78	2,46	6,78	46,52	30	0,35	2,03	4,00	32,85		
маслом (01.09-01.03)	7.057												
Рассолыжник "Ленинградский" на	7.165/1	200	1,8	3,02	13,76	94,38	150	1,35	2,27	10,32	70,79		
мясном бульоне													
Бигус мясом без сметаны	7.061/5	230	11,57	8,58	16,58	191,08	180	9,05	6,71	12,98	144,14		
Компот из яблок и чернослива	7.3/10/1	180	0,11	0,02	15,34	63,68	150	0,09	0,02	12,78	53,07		
	7.3/10/2												
Хлеб ржаной из муки 2 с	7.003-5	38	2,51	0,46	15,88	68,78	25	1,65	0,30	10,45	45,25		
	2021/7.002												
ИТОГО		708	17,72	18,2	76,12	536,67	565	12,97	13,16	54,42	382,22		
ПОЛДНИК													
Каша гречневая безмолочная с	2021/2/4	150	4,07	5,34	28,71	178,11	150	4,07	5,34	28,71	178,11		
Маслом раст	2021/2/4/1												
Печенье/пряник/вафли/зефир		20-40					20-40						
Чай с лимоном	2021/29/1_	200	0,04	0,00	9,30	39,48	150	0,03	0,00	6,81	28,94		
	4.11/10												
Хлеб пшеничный из муки в/с	2021/103/	30	2,28	0,27	15,03	69,30	25	1,90	0,23	12,53	57,75		
	2021/7.103												
ИТОГО		380	6,39	5,61	53,04	286,89	325	6	5,57	48,05	264,8		
В течение дня													
Вода питьевая		Не менее 100	0	0	0	0	100	0	0	0	0		

Понедельник 6 день

Наименование блюда	№ карты	Дети					Ясли													
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал									
ЗАВТРАК																				
Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	2021/16/4/ 2021/16/4	200	3,76	3,98	29,74	180,72	150	2,82	2,99	22,29	135,54									
Чай без сахара	2021/27/10 2021/27/11	200	0,00	0,00	0,00	0,00	180	0,00	0,00	0,00	0,00									
Джем	2021/17/ 2021/12	20	0,08	0,00	13,90	53,00	15	0,06	0,00	10,43	39,75									
Батон	7.189-5 2021/189/4	40	3,08	1,20	21,32	94,00	30	2,31	0,90	16,00	70,50									
Масло сливочное	2021/4 2021/01/3	10	0,05	8,25	0,08	74,80	5	0,03	4,13	0,04	37,40									
ИТОГО		470	6,97	13,43	65,04	402,52	380,00	5,22	8,02	48,76	283,19									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок фруктовый / Или Свежие фрукты	7.031-4 7.033/2	150	0,00	0,00	17,25	69,00	100	0,00	0,00	11,20	44,80									
ОБЕД																				
Салат из свежей моркови с изюмом и маслом растит. (01.09-01.03)/Или	2021/18/-1 2021/18/1	60	0,80	3,64	13,40	81,17	40	0,53	2,43	8,93	54,12									
Салат из прип. моркови с яблоком и раст. маслом	7.13/1 7.13/1/3	60	0,7	4,09	7,74	64,7	30	0,35	2,05	3,87	32,35									
Суп картофельный с бобовыми	2021/16/-2 2021/16/2/	200	4,26	4,00	17,62	130,32	150	3,20	3,00	13,22	97,74									
Коглета мясная	7.Н163/7 7.Н163/6	70	13,75	11,66	2,45	187,45	60	11,78	9,99	2,1	160,67									
Макаронные изделия отварные	2021/46/3- 2021/46/3/	130	4,34	2,8	30,15	173,26	110	4,31	2,56	30,00	170,27									
Напиток из шиповника	2021/37/13	200	0,48	0,00	17,28	71,06	150	0,36	0,00	12,96	53,30									
Хлеб ржаной из муки 2 с	7.003-5 2021/7.002	38	2,51	0,46	15,88	68,78	25	1,65	0,30	10,45	45,25									
ИТОГО		698	26,04	23,01	91,12	695,57	525	21,65	17,9	72,6	559,58									
ПОЛДНИК																				
Рагу из овощей (с зеленым горошком)	7.180-2	130	2,41	3,46	12,05	92,83	110	2,04	2,93	10,2	78,55									
Печенье/пряник/вафли/зефир	20-40	20-40					20-40													
Чай с сахаром	4.10/10	180	0,00	0,00	8,17	34,11	150	0,00	0,00	6,81	28,43									
Хлеб пшеничный из муки в/с	2021/103/ 2021/7.103	30	2,28	0,27	15,03	69,30	25	1,90	0,23	12,53	57,75									
Свежие фрукты	100	100					100													
ИТОГО		440	4,69	3,73	35,25	196,24	385	3,94	3,16	29,54	164,73									
В течение дня																				
Вода питьевая	Не менее 100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0									

ВТОРНИК 7 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ карты	Дети						Ясли												
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал									
ЗАВТРАК																				
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	2021/2/4/1 2021/2/4	150	4,07	5,54	28,71	178,11	150	3,05	4,14	21,53	133,59									
Чай с сахаром	4.10/10 7.189-5	180	0,00	0,00	8,17	34,11	150	0,00	0,00	6,81	28,43									
Батон	2021/189/4	40	3,08	1,20	21,32	94,00	30	2,31	0,90	16,00	70,50									
Масло сливочное	2021/4 2021/01/3	10	0,05	8,25	0,08	74,80	5	0,03	4,13	0,04	37,40									
ИТОГО		380	7,2	14,99	58,28	381,02	335,00	5,39	9,17	44,38	269,92									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок фруктовый / Или Свежие фрукты	7.031-4 7.033/2	150	0,00	0,00	17,25	69,00	100	0,00	0,00	11,20	44,80									
ОБЕД																				
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком маслом растительным (01.09-01.03)/Или	7.4/1 7.4/1/3	60	1,04	4,10	8,2	69,57	30	0,52	2,05	4,1	34,79									
Кукуруза консервированная	7.375/2 7.375	45	1,07	0,20	8,4	44,1	30	0,71	0,13	5,6	29,40									
Суп картофельный с макаронными изделиями	7.18/2 7.18/2/3	200	1,76	1,1	13,16	73,34	150	1,32	0,83	9,87	55,00									
Биточки (котлеты) из мяса кур	2021/5/9 2021/9/2 7.45/3/2	70	10,25	10,21	7,02	178,04	60	8,78	8,75	6,02	152,60									
Каша рисовая рассыпчатая	7.45/3/2 2021/43/3	130	3,26	3,34	26,4	155,94	110	2,76	3,03	22,34	131,95									
Компот из сухофруктов/Или	4.6/10	200	0,54	0,04	18,42	80,5	150	0,41	0,03	13,82	60,38									
Напиток Валетек	7.343/1	200	0	0	17,46	70,2	150	0	0	14,55	58,5									
Хлеб ржаной из муки 2 с	7.003-5 2021/7.002	38	2,51	0,46	15,88	68,78	25	1,65	0,30	10,45	45,25									
ИТОГО		883	19,39	15,35	106,74	670,9	675	15,63	13,07	82,65	533,08									
ПОЛДНИК																				
Картофель отварной	2021/4/5	120	2,28	2,62	19,96	119,24	120	2,09	13,39	18,23	109,01									
Сельдь	2021/51/1	30	5,1	2,55	0,00	43,5	30	5,1	2,55	0,00	43,5									
Печенье/пряник/вафли/зефир	2021/29/1 4.11/10	200	0,04	0,00	9,30	39,48	150	0,03	0,00	6,81	28,94									
Чай с лимоном	2021/103/ 2021/7.103	30	2,28	0,27	15,03	69,30	25	1,90	0,23	12,53	57,75									
Хлеб пшеничный из муки в/с	2021/7.103	380	9,7	5,44	44,29	271,52	325	9,12	16,17	37,57	239,2									
ИТОГО		380	9,7	5,44	44,29	271,52	325	9,12	16,17	37,57	239,2									
В течение дня																				
Вода питьевая	Не менее 100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0									

Четверг 9 день

Наименование блюда	№ карты	Дети					Взросл				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЛ, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЛ, Ккал
ЗАВТРАК											
Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст.	2021/19/4/ 2021/19/4	200	2,18	5,06	20,06	138,80	150	1,64	3,80	15,05	104,10
Чай с сахаром	4.10/10 7.189-5	180	0,00	0,00	8,17	34,11	150	0,00	0,00	6,81	28,43
Батон	2021/189/4 2021/4	40	3,08	1,20	21,32	94,00	30	2,31	0,90	16,00	70,50
Масло сливочное	2021/01/3	10	0,05	8,25	0,08	74,80	5	0,03	4,13	0,04	37,40
ИТОГО		430	5,31	14,51	49,63	341,71	335	3,98	8,83	37,90	240,43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый / Или Свежие фрукты	7.031-4 7.033/2	150	0,00	0,00	17,25	69,00	100	0,00	0,00	11,20	44,80
ОБЕД											
Салат из отварного картофеля, моркови, с печатым луком, соевым соусом, растительным маслом/ Или	7.30/1 7.30/1/3	60	0,86	8,03	6,6	111,94	30	0,43	4,02	3,3	55,97
Салат из белокочанной капусты с помидорами и растительным маслом (01.09.-01.03)	7.290 7.276	60	1,00	3,09	3,89	43,06	30	0,46	1,24	1,81	18,25
Щи из свежей капусты безмолочное меню	2021/6/2. 2021/6/3	200	1,38	1,88	7,4	51,56	150	1,23	3,11	7,37	65,85
Рыба отварная (минтай)/Или	7.1/7 7.1/7/2	80	14,58	0,78	0,00	101,50	60	4,94	0,58	0,00	76,13
Рыба отварная (горбуша)	2021/1/7 2021/1/7 2021/4/4	80	19,26	6,02	0,00	143,47	60	14,45	4,51	0,00	107,60
Картофельное пюре (без молока)	2021/4/3	130	1,86	2,77	16,32	103,92	110	1,57	2,34	13,81	87,93
Напиток из свежемороженых ягод	4.15/	200	0,13	0	13,61	58,19	150	0,11	0,00	11,34	48,49
Хлеб ржаной из муки 2 с	7.003-5 2021/7.002	38	2,51	0,46	15,88	68,78	25	1,65	0,30	10,45	45,25
ИТОГО		708	40,72	15	57,1	570,48	585	24,41	12,08	44,78	449,5
ПОЛДНИК											
Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	2021/6-1/5 2021/6-1/6	150	4,56	5,79	38,63	234,42	130	3,95	5,02	33,49	203,16
Джем	2021/1/7. 2021/1/2	20	0,08	0,00	13,90	53,00	15	0,06	0,00	10,43	39,75
Чай с лимоном	2021/29/1_ 4.11/10	200	0,04	0,00	9,30	39,48	150	0,03	0,00	6,81	28,94
Хлеб пшеничный из муки в/с	2021/103/ 2021/7.103	30	2,28	0,27	15,03	69,30	25	1,90	0,23	12,53	57,75
Свежие фрукты		100					100				
ИТОГО		500	6,96	6,06	76,86	396,2	420	5,94	5,25	63,26	329,6
В течение дня											
Вода питьевая	Не менее 100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0

Пятица 10 день		Дети						Ясли					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал		
Наименование блюда	№ карты												
ЗАВТРАК													
Рйцо вареное	2021/1/+6	40	5,19	4,05	0,27	62,80	40	5,19	4,05	0,27	62,80		
Чай с сахаром	4.10/10	180	0,00	0,00	8,17	34,11	150	0,00	0,00	6,81	28,43		
Батон	7.189-5 2021/189/4	40	3,08	1,20	21,32	94,00	30	2,31	0,90	16,00	70,50		
Масло сливочное	2021/4 2021/01/3	10	0,05	8,25	0,08	74,80	5	0,03	4,13	0,04	37,40		
ИТОГО		270	8,32	13,5	29,84	265,71	225,00	7,53	9,08	23,12	199,13		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок фруктовый /Мили	7.031-4 7.033/2	150	0,00	0,00	17,25	69,00	100	0,00	0,00	11,20	44,80		
ОБЕД													
Салат из отварной свеклы с соевым соусом и раст.	2021/35/1/ 2021/35/1	60	0,83	3,66	6,13	54,58	40	0,52	2,15	3,72	36,38		
Маслом/Мили	2021/19/1/ 2021/19/1	60	0,45	3,66	2,14	40,26	40	0,3	2,44	1,43	26,84		
Суп картофельный вегетарианский	2021/13/6 2021/13/2	200	0,90	1,72	7,52	51,70	150	0,90	1,72	7,52	51,70		
Гуляш из мяса говядины	2021/12/8. 2021/12/8	80	11,95	9,93	3,72	167,76	60	8,82	8,97	2,78	140,7		
Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г	2021/2/5 2021/2/4	150	3,05	4,14	21,53	133,6	150	3,05	4,14	21,53	133,6		
Компот из кураги и изюма	2021/10/10 7.4/10/2	180	0,61	0,00	19,42	78,50	150	0,24	0,00	14,44	59,28		
Хлеб ржаной из муки 2 с	7.003-5 2021/7.002	38	2,51	0,46	15,88	68,78	25	1,65	0,30	10,45	45,25		
ИТОГО		708	19,47	19,91	70,21	540,6	575	14,96	17,57	58,15	457,37		
ПОЛДНИК													
Макаронные изделия отварные	2021/46/3 2021/46/3-	150	5,01	3,21	34,79	199,92	130	4,34	2,78	30,15	173,26		
Печенье/пряник/вафли/зефир		20-40					20-40						
Чай с сахаром	4.10/10	180	0,00	0,00	8,17	34,11	150	0,00	0,00	6,81	28,43		
Хлеб пшеничный из муки в/с	2021/103/ 2021/7.103	30	2,28	0,27	15,03	69,30	25	1,90	0,23	12,53	57,75		
ИТОГО		360	7,29	3,48	57,99	303,33	305	6,24	3,01	49,49	259,44		
В течение дня													
Вода питьевая	Не менее 100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0		