

Утверждено: Заведующий МАДОУ детский сад № 17 С.В. Риль
Примерное 20 дневное меню



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,53	6,75	21,07	173,92	7.066
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,33	21,36	131,93	7.035
	Какао с молоком .	200	3,2	3,3	16	96,135	7.285
	Итого завтрак	445	10,84	15,38	58,43	401,985	
Второй завтрак	Груша	150	0,54	0,4	14	60,00	7.088/1
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,34	9,11	4,14	101,9	7.19/1
Обед	Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	2,58	5,02	16,14	129,28	7.255
	Бифштекс рубленый паровой	80	17,58	15,81	2,23	245,65	7.13/8/4
	Капуста тушеная	150	4,22	3,4	21,06	125,48	7.8/3/4
	Компот из кураги	200	0,5	0	18,72	76,46	7.110
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	7.003
	Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,74	7.34/2/4
	Итого обед	745	29,91	33,96	87,22	792,87	
Обед	Соль	5	0,0	0,0	0	0	7.044
	Запеканка из творога с рисом	120	14,26	21,68	17,49	316,9	7.14/5/3
Уплотненный полдник	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,52	7.351
	Йогурт питьевой	200	10	6,3	17	160	7.023-3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	7.050
Итого полдник		360	27,25	29,9	55,98	588,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Итого за 1 день	1705	68,54	79,64	215,63	1843,655	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 (вторник)							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,47	8,14	24,01	205,69	7.7/4/4
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,25	7,54	21,36	161,2	7.357
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	7.067
	Итого завтрак	454	13,52	18,5	62,24	482,42	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	63,73	7.031-4
Обед	Салат из припущенной моркови яблок с растительным маслом	60	0,67	4,08	7,73	65,07	7.13/1
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,6	2,95	10,62	76,2	7.н39с/2.
	Гуляш из отварного мяса	80	11,49	10,05	4,52	119,00	7.256
	Макаронные изделия отварные	150	5,88	3,48	40,92	233,01	7.н151-2
	Напиток из шиповника	200	0,32	0	18,18	75,16	7.063
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	7.050
	Чеснок	1	0,16	0	0,15	1,16	7.371-2
Итого обед		751	24,04	21,22	108,86	688,38	
Обед	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,0	7.044
Уплотненный полдник	Рыба с овощами в омлете	150	21,25	13,57	3,77	225,94	7.016
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,92	7.022-3
	Вафли 30г	30	0,96	0,84	24,27	96,98	7.308
Итого полдник		550	23,77	14,59	50,99	424,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за 2 день		1755	62,50	54,31	222,09	1594,8		
День 3 (среда)								
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	200	6,2	6,28	32,16	210,32	7.2/4	
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,32	21,36	131,93	7.035	
	Какао с молоком	200	1,22	3,26	16,0	111,6	7.285	
	Итого завтрак	445	10,51	14,86	69,52	453,85		
Второй завтрак	Яблоко	150	0,53	0,53	15,58	54,07	7.131-2	
	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,86	4,45	6,33	70,0	7.143	
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,82	4,57	11,72	100,93	7.31/2	
	Суфле из печени	80	18,31	6,71	2,42	157,14	7.35/8	
	Соус молочный с овощами	20	0,38	1,21	1,49	20,18	7.4/11,2	
	Картофельное пюре	150	2,97	3,95	22,01	144,57	7.64с/5	
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08	53,26	7.115/1	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	7.003	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	7.050	
Итого обед		770	28,75	21,58	87,79	664,86		
Обед	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,0	7.044	
	Суп молочный с лапшой	200	3,3	3,82	12,5	96,72	7.21/2	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	44,79	7.354/4	
	Пряник	30	1,44	0,84	23,30	95,40	7.209-1	
Итого полдник		450	6,26	4,84	57,62	283,11		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 3 день		1820	46,05	41,81	230,51	1455,89	
День 5 (пятница)							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,58	6,33	22,19	179,28	7.4/4
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,45	7,74	21,36	163,08	7.357
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,33	7.067
	Итого завтрак	454	12,83	16,89	60,42	457,69	
Второй завтрак	Апельсин	150	0,94	0,21	10,81	38,59	7.187/1
	Салат из отварного картофеля и соленого огурца, с растит. маслом	60	0,87	3,65	6,81	62,74	7.31/1
Обед	Суп из овощей с мясом куры со сметаной	200	7,6	4,12	9,96	113,83	7.н106-3
	Плов из мяса кур	230	27,81	11,33	32,65	364,6	7.162с
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,80	61,78	7.197
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	7.050
	Соль	5	0	0	0	0	7.044
	Итого обед	905	42,00	20,05	101,77	721,73	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	3,77	6,09	25,32	275,96	7.040
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,52	7.351
	Кефир	200	5,59	6,39	8,19	102,34	7.366

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Итого полдник	390	12,4	14,4	55	490,02	
	Итого за 5 день	1899	68,12	51,55	228	1708,03	
День 4 (четверг)							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	5,38	7,28	22,68	194,72	7.н119с
	Батон с повидлом 40/20	60	3,15	1,2	33,99	142,58	7.035/8
	Какао с молоком	200	1,22	3,26	16	111,6	7.285
	Итого завтрак	460	9,75	11,74	72,67	448,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,63	0,14	7,21	28,0	7.031-4
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растит. маслом	60	0,94	3,65	7,77	65,63	7.28/1
	Суп фасолевый	200	0,94	3,64	6,8	68,62	7.32/2/4
	Рулет из говядины с яйцом	80	11,5	14,24	4,22	213,28	7.29/8
	Морковь тушеная	150	2,1	6,92	15,69	136,20	7.10/3
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08	53,26	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	7.050
	Соль	5	0	0	0	1,16	7.044
	Итого обед	755	19,89	29,14	78,3	656,93	
Уплотненный	Рагу из овощей	150	2,82	4,02	14,05	107,97	7.180-3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27	7.354/4

Прием пищи поддник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Роталик Посадский с вареной стуженкой	70	2,66	4,83	45,22	235,9	7.118р/1
	Итого поддник	440	7,00	9,03	81,10	439,3	
	Итого за 4 день	1805	37,27	50,05	239,28	1573,17	
День 6 (понедельник)							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со сливочным маслом	200	4,96	6,44	24,2	188,76	7.16/4
	Батон с маслом 40/ 5	45	3,11	5,32	21,36	131,93	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,33	7.067
	Итого завтрак	445	10,87	14,58	62,43	436,02	
Второй завтрак	Банан	160	1,68	0,11	24,41	91,65	7.223
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,14	3,71	9,5	83,45	7.27/1
	Рассольник "Ленинградский " со сметаной	200	1,96	4,2	4,02	108,92	7.165
	Бигус с мясом	230	22,67	22,01	16,24	288,36	7.061
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08	53,26	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	7.050
	Итого обед	750	30,18	30,61	73,58	652,77	
	Соль	5	0,0	0,0	0		7,044
	Запеканка творожная	120	15,25	19,63	11,44	319,04	7.н039-3
	Стуженное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,52	7.351
Уплотненный поддник	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,58	7.052
	Ряженка	180	6	12	8,2	168,7	7.363-5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Итого полдник	350	25	33,64	46,14		622,84	
	Итого за 6 день	1710	67,73	78,94	206,56		1803,28	
День 7 (вторник)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,6	7,87	22,75		198,38	7.127
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,45	7,74	21,36		163,08	7.175/1
	Какао с молоком	200	1,22	3,26	16,0		111,6	7.285
	Итого завтрак	454	12,27	18,87	60,11		473,06	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,63	0,14	7,21		28,00	7.031-4
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,86	4,45	6,33		70	7.143
	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200	1,69	2,76	8,13		65,35	7.н145-1
	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	23,34	23,01	27,70		359,04	7.н041/1
	Соус сметанный	20	0,24	1,62	0,79		21,17	7.611/2
	Напиток из шиповника	200	0,32	0	18,17		75,6	7.063
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72		72,4	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,38	7.050
	Соль	5	0	0	0		0	7.044
	Итого обед	870	31	32,64	95,07		737,94	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,38	7,29	39,15		276,18	7.43-2/3/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.050
	Чай с молоком	200	2,76	2,96	13,57		96,15	7.118/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Пряник	30	1,30	0,90	20,00		89,00	7.209-1
	Итого полдник	430	13,96	11,33	82,74		507,5	
	Итого за 7 день	1954	66,51	68,66	212,88		2057,46	

День 8 (среда)

Завтрак	Суфле творожное	150	18	27,75	20,43	452,64	7.19/5/1
	Стушенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,52	7.351
	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,36	131,93	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,33	7.067
	Итого завтрак	370	25,38	37,64	70,13	765,42	
Второй завтрак	Апельсин	150	0,94	0,21	10,81	38,3	7.090-1
Обед	Салат из отварного картофеля и соленого огурца, с растит. Маслом	60	0,87	3,65	6,81	62,74	7.31/1
	Суп -пюре гороховый	200	8,32	2,2	23,4	154,29	7.29/2
	Суфле из мяса кур паровое	80	16,88	21,7	3,61	281,98	7.8/9
	Рис припущенный с овощами	150	4,08	7,2	32,45	219,9	7.179/1
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	17,08	53,26	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	13,36	69,51	7.003
	Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,74	7.34/2/4
	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,0	7.044
	Итого обед	750	34,33	35,4	104,92	883,42	
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	200	3,29	3,82	12,52	106,2	7.21/2
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,47	7.032
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050
	Сдоба Изюминка	70	6,55	7,464	20,27	271,44	3.812/4
	Итого полдник	490	11,36	11,464	54,62	473,31	
	Итого за 8 день	1760	72,01	84,714	240,48	2160,47	

День 10 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,66	6,81	21,2	175,92	7.043
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,33	21,36	131,92	7.035
	Какао с молоком	200	1,24	1,15	10,97	62,28	7.285/1
	Итого завтрак	445	9,01	13,29	53,53	370,12	
Второй завтрак	Груша	150	0,36	0,27	9,27	42,30	7.088/1
	Салат из припущенной морков и яблок с раст.маслом	60	0,67	4,08	7,73	65,07	7.13/1
	Суп-лапша	200	1,73	3,06	11,97	88,7	7.202/5
	Мясо кур отварное	80	23,65	22,35	1,16	333,81	7.1/9/1
Обед	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,42	7,4	46,01	271,96	7.44/3
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,026	17,08	67,88	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	13,36	69,51	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	7.050
	Соль	5	0	0	0		7.044
	Итого обед	755	37,87	37,576	107,33	943,31	
	Сельдь с/с	40	6,84	3,42	0	53,8	7.н125/3
	Картофель отварной	150	2,88	3,44	25,07	152,1	7.63с
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,72	7.022-3
	Булочка "Посадская" с повидлом	80	6,55	7,46	20,27	228,96	7.1241/1
	Итого полдник	490	17,83	14,5	68,29	535,78	
	Итого за 10 день	1840	65,07	65,636	238,42	1891,51	

День 9 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	4,85	7,68	20,12	172,08	7.н123-с
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,25	7,54	21,36	161,2	7.357
	Какао с молоком	200	1,22	3,26	16	111,6	7.285
	Итого завтрак	454	11,32	18,48	57,48	444,88	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,63	0,14	7,21	39,60	7.031-4
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом растительным маслом	60	0,85	5,37	6,58	76,48	7.291/1
	Уха рыбацкая	200	6,82	2,32	11,03	111	7.302
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	19,52	19,16	17,57	273,69	7.н243
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08	53,26	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	7.050
	Итого обед	750	31,6	27,54	79	633,21	
	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,0	7.044
Обед	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,78	221,01	7.н038/5
Уплотненный полдник	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82	36,69	7.364
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	54,92	7.032
	Вафли 30г	30	1,50	0,90	20,00	88,50	7.277
	Итого полдник	430	15,4	18,87	48,43	447,32	
Итого за 9 день		1784	58,95	65,03	192,12	1565,01	
Итого за весь период			613	640	2226	17653	
Среднее значение за период			61	64	223	1765	

Прием пищи с 1 по 10 день	Наименование блюда Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			3,5	3,6	12,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 11 (понедельник)								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,53	6,75	21,07	173,92	7,066	
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,33	21,36	131,93	7,035	
	Какао с молоком	200	1,24	1,15	10,97	56,78	7,285/1	
	Итого завтрак	445	8,88	13,23	53,4	362,63		
Второй завтрак	Апельсин	150	0,94	0,21	10,81	38,46	7,012	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,34	9,11	4,14	92,3	7,19/1	
	Суп картофельный со сметаной	200	1,34	2,52	10,18	72,62	7,12/2	
	Тефтели из говядины паровые	80	12,17	11,17	5,61	188,952	7,1191	
	Капуста тушеная	150	4,22	3,4	21,06	125,48	7,8/3/4	
	Компот из кураги	200	0,5	0	18,72	76,46	7,110	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	7,003	
	Гренки	15	1,28	0,14	8,2	37,88	7,34/2/4	
	Итого обед	745	23,25	26,82	84,63	666,122		
Обед	Соль	5	0,0	0,0	0	0	7,044	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	120	14,26	21,68	17,49	316,9	7,14/5/3	
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,52	7,351	
	Йогурт питьевой	180	8,98	5,75	15,27	139,24	7,023-2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	7,050	
Итого полдник		340	26,23	29,35	54,25	568,04		
Итого за 11 день		1685	59,3	69,61	203,09	1635,252		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 12 (вторник)								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,47	8,14	24,01		205,69	7.7/4/4
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,25	7,54	21,36		161,2	7.357
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87		115,53	7.067
	Итого завтрак	454	13,52	18,5	62,24		482,42	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,63	0,14	7,21		39,60	7.031-4
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,67	4,08	7,73		65,07	7.13/1
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,6	2,95	10,62		76,2	7.н39с/2
	Гуляш из отварного мяса	80	11,49	10,05	4,52		119,00	7.256
	Макаронные изделия отварные	150	5,88	3,48	40,92		233,01	7.н151-2
	Напиток из шиповника	200	0,32	0	18,18		75,16	7.063
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72		72,4	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,38	7.050
	Соль	5	0	0	0		0	7.044
	Итого обед	755	23,88	21,22	108,71		687,22	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	20,15	9,09	32,76		349,8	7.н117
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.050
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93		54,92	7.022-3
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04		137,4	7.308
Итого полдник		450	24,83	10,83	78,75		588,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 12 день		1809	62,86	50,69	256,91	1797,56	0
День 13 (среда)							
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	200	6,2	6,28	32,16	210,32	7.2/4
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,32	21,36	131,93	7.035
	Какао с молоком	200	1,24	1,15	10,97	62,28	7.285
	Итого завтрак	445	10,53	12,75	64,49	404,53	
Второй завтрак	Яблоко	150	0,52	0,52	15,57	54,23	7.131-2
	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,45	6,33	70,0	7.143
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,82	4,57	11,72	100,93	7.31/2
	Сосиска	80	8,27	16,83	1,16	212,80	7.006/1
	Картофельное пюре	150	2,97	3,95	22,01	144,57	7.64с/5
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08	53,26	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	7.050
	Итого обед	750	18,3	30,49	85,04	700,34	
Обед	Соль	5					7,044
	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,78	221,01	7.н038/5
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050
	Чай с молоком	200	2,76	2,96	13,57	96,15	7.118/1
	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,13	5,59	27,02	7.375/3
	Зефир 30г	30	0,24	0	23,55	83,13	7.155
Итого полдник		430	17	18,36	56,51	473,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за 13 день			1780	46,35	62,12	221,61	1632,61	
День 15 (пятница)								
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,58	6,33	22,19	179,28	7.4/4	
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,45	7,74	21,36	163,08	7.357	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,33	7.067	
	Итого завтрак	454	12,83	16,89	60,42	457,69		
Второй завтрак	Груша	150	0,54	0,4	13,9	57,99	7.088/1	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и с растит. маслом	60	1,75	4,2	6,49	70,95	7.32/1	
	Суп овощной на мясом бульоне со сметаной	200	1,2	2,74	6,49	52,17	7.043с	
	Плов из мяса говядины	230	17,19	19,73	34,75	376,04	7.4/8/4	
	Соль	5	0	0	0,00	0	7,044	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	7.003	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	7.050	
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,8	61,78	7.197	
	Итого обед	755	41,00	27,41	89,27	679,72		
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с морковью	150	14,72	21,27	24,44	383,87	7.18/5/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,52	7.351	
	Кефир	180	5,03	5,75	7,36	91,9	7.075-3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого полдник		370	22,74	28,94	53,29	587,49		
Итого за 15 день		1729	77,11	73,64	216,88	1782,89		
День 14 (четверг)								
Завтрак	Каша пшениная молочная	200	5,38	7,28	22,68	194,72	7.н119с	
	Батон с повидлом 40/20	60	3,15	1,2	33,99	142,58	7.035/8	
	Какао с молоком	200	1,22	3,26	16	111,6	7.285	
Итого завтрак		460	9,75	11,74	72,67	448,9		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,63	0,14	7,21	39,60	7.031-4	
	Икра кабачковая	40	0,79	3,59	3,75	44,81	7.275	
	Суп фасолевый	200	0,94	3,64	6,8	68,62	7.32/2/4	
	Котлета из мяса куры	80	15,25	3,97	4,19	113,32	7.н114	
	Рагу из овощей	150	2,82	4,02	14,05	107,97	7.180-3	
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08	53,26	7.115/1	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	7.003	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	7.050	
Итого обед		735	24,21	15,91	72,61	506,76		
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	200	3,28	3,82	3,82	97,74	7.21/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,27	7.354/4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Булочка Посадская	90	6,48	12,51	45,09		286,74	7.1241
	Итого полдник	510	11,28	16,51	70,74		479,95	
	Итого за 14 день	1855	45,87	44,3	223,23		1475,21	
День 16 (понеделник)								
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со сливочным маслом	200	4,96	6,44	24,2		188,76	7.1614
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,32	21,36		131,93	7.035
	Какао с молоком	200	1,22	3,26	16		11,6	7.285
	Итого завтрак	445	9,29	15,02	61,56		332,29	
Второй завтрак	Банан	160	1,68	0,11	24,41		91,65	7.223
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	60	0,83	4,45	6,33		70	7.143
	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200	1,69	2,76	8,13		65,35	7.н145-1
	Жаркое по-домашнему	230	16,238	17,043	28,267		359,74	7.н070-1
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08		53,26	7.1151
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72		72,4	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,38	7.050
	Итого обед	750	23,168	24,943	86,547		667,13	
Обед	Соль	5	0,0	0,0	0		0	7.044
	Запеканка творожная	120	15,25	19,63	11,44		319,04	7.н039-3
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47		65,52	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03		69,58	7.052
	Ряженка	180	6	12	8,2		168,7	7.363-5
Уплотненный полдник								
	Итого полдник	350	25	33,64	46,14		622,84	
	Итого за 16 день	1710	59,138	73,713	218,657		1713,91	
День 18 (среда)								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,6	7,87	22,75		198,38	7.127

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Батон с маслом с сыром 40/5/9	54	5,45	7,74	21,36		163,08	7.175/1
	Какао с молоком	200	1,24	1,15	10,97		62,28	7.285
	Итого завтрак	454	12,29	16,76	55,08		423,74	
Второй завтрак	Яблоко	150	0,52	0,52	15,57		54,06	7.131-2
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,67	4,08	7,73		65,07	7.13/1
	Борщ на мясном бульоне	200	2,02	3,98	11,30		89,86	7.н054-1
	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	23,34	23,01	27,70		359,04	7.н041/1
	Соус сметанный	20	0,24	1,62	0,79		21,17	7.6/11/2
	Напиток из шиповника	200	0,32	0	18,17		75,6	7.063
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72		72,4	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,38	7.050
	Соль	5	0	0	0		0	7.044
	Итого обед	870	31,03	33,87	108		783,58	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,38	7,29	39,15		276,18	7.43-2/3/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.050
	Чай с молоком .	200	2,76	2,96	13,57		96,15	7.118/1
	Пираник	30	1,44	0,84	23,31		105,0	7.209-1
	Итого полдник	430	14,1	11,27	86,05		523,53	
	Итого за 18 день	2004	66,51	68,66	212,88		2057,46	
День 17 (вторник)								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	4,85	7,68	20,12		172,08	7.037
	Батон с маслом	45	3,11	5,33	21,36		131,92	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87		115,33	7.067
	Итого завтрак	445	10,76	15,83	58,35		419,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,63	0,14	7,21	39,60	7.031-4
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и реп.лука с растительным маслом	60	0,94	3,65	7,77	65,53	7.28/1
	Суп гороховый	200	3,9	3,48	15,7	115,9	7.н086/2
	Биточки рыбные (минтай)	80	15,06	6,12	7,184	156,77	7.355
	Рис припущенный с овощами	150	4,08	7,2	32,45	219,9	7.179/1
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0	19,35	79,92	7.7/10
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	13,36	69,51	7.003
	Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,74	7.34/2/4
	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,0	7.044
	Итого обед	750	28,07	21,07	104,024	749,27	
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	200	3,29	3,82	12,52	106,2	7.21/2
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81	49,47	7.354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050
	Шаньга со сметаной	80	4,72	7,28	33,5	194,4	3.8/1/3.1
	Итого полдник	500	9,53	11,28	67,87	396,27	
	Итого за 17 день	1845	48,99	48,32	237,454	1604,47	
День 20 (пятница)							
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,66	6,81	21,2	175,92	7.н043
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,33	21,36	131,92	7.035
	Какао с молоком	200	1,24	1,15	10,97	62,28	7.285
	Итого завтрак	445	9,01	13,29	53,53	370,12	
Второй завтрак	Яблоко	150	0,52	0,52	15,57	54,06	7.131-2
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,67	4,08	7,73	67,07	7.13/1
	Суп-лапша	200	1,73	3,06	11,97	88,7	7.20/2/5
	Мясо кур отварное	80	18,92	17,88	0,93	267,05	7.1/9/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,42	7,4	46,01	271,96	7.44/3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Компот из яблок и изюма	200	0,099	0,014	17,33		72,03	7.2/10
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	13,36		69,51	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,38	7.050
	Соль	5	0	0	0		0	7.044
	Итого обед	755	32,759	33,094	107,35		882,7	
Уплотненный полдник	Сельдь с/с	40	6,84	3,42	0		53,8	7.н125/3
	Картофель отварной	150	2,88	3,44	25,07		152,1	7.63с
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.050
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93		54,72	7.022-3
	Булочка "Посадская" с повидлом	80	6,55	7,46	20,27		228,96	7.1241/1
	Итого полдник	490	17,83	14,5	68,29		535,78	
	Итого за 20 день	1840	60,119	61,404	244,74		1842,66	

День 19 (четверг)

Завтрак	Каша пшениная молочная	200	5,38	7,28	22,68		194,72	7.н119с
	Батон с повидлом 40/20	60	3,15	1,2	33,99		142,58	7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87		115,33	7.067
	Итого завтрак	460	11,33	11,3	73,54		452,63	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,63	0,14	7,21		39,60	7.031-4
Обед	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст.мас 60 гр	60	0,85	5,38	6,58		83,90	7.29/1
	Уха рыбацкая	200	6,82	2,32	11,03		111	7.30/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	19,52	19,16	17,57		273,69	7.н243
	Компот из сухофруктов.	200	0,49	0,03	17,08		53,26	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72		72,4	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,38	7.050
	Итого обед	750	31,6	27,55	79		640,63	
Обед	Соль	5	0,00	0,00	0,00		0,0	7.044
	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,78		221,01	7.н038/5
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82		36,69	7.364

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02		46,2	7.050
	Чай с сахаром	200	0	0	11,81		54,92	7.032
	Вафли 30г	30	1,50	0,90	20,00		88,50	7.277
	Итого полдник	430	15,4	18,87	48,43		447,32	
	Итого за 19 день	1790	58,96	57,86	208,18		1580,18	
с 11 по 20 день	Итого за весь период		585	610	2244		17122	
	Среднее значение за период		59	61	224		1712	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,4	3,6	13,1			