

Утверждаю :

Заведующий МАДОУ №177

(Якущенко Е.С.)

  
  
Приказ № 23

«01» апреля 2022г.

20 дневное меню

Дети

(летний период)

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1 (понедельник)</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,81	5,69	27,65	187,51	0,37	7.15/4/1
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	16,87	103,5	0,52	7.067
<b>Итого завтрак</b>		<b>425</b>	<b>11,72</b>	<b>13,84</b>	<b>65,88</b>	<b>442,94</b>	<b>0,89</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	1,5	7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	50	1,44	3,7	8,57	79,92	3,86	7.32/1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,98	5,15	14,10	119,92	5,37	7.11/2
	Кнели мясные паровые	70	13,19	15,17	4,75	231,04	0	7.27/8/1
	Капуста тушеная	150	4,22	3,4	21,06	125,48	0	7.н76с/3
	Компот из сухофруктов.	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
<b>Итого обед</b>		<b>730,0</b>	<b>25,13</b>	<b>28,10</b>	<b>88,77</b>	<b>734,09</b>	<b>46,85</b>	
15:00	Кефир	150	5	5,8	8,8	111,6	1,26	7.075
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	120	11,40	11,87	14,49	312,3	0	7.14/5/4
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	60,21	0,26	7.12/10/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Мармелад	20	0,08			15,32	58,6	7.120-1
<b>Итого полдник</b>		<b>325</b>	<b>15,16</b>	<b>15,53</b>	<b>41,53</b>	<b>483,36</b>	<b>58,86</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1730</b>	<b>52,51</b>	<b>57,57</b>	<b>206,28</b>	<b>1660,39</b>	<b>108,10</b>	



Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2 (вторник)</b>								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,86	7,84	28,62	208,76	0,52	7.8/4
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135,0	0,5	7.285
<b>Итого завтрак</b>		<b>451</b>	<b>15,01</b>	<b>18,88</b>	<b>74,48</b>	<b>504,96</b>	<b>1,09</b>	
Второй завтрак	Апельсин 100г	100	0,63	0,14	7,21	28,0	10,0	7.090-1
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	2,0	5,0	5,6	76,0	4,21	7.16/1
	Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной	200	6,49	6,56	11,21	136,3	8,64	7.н068-1
	Гуляш из мяса говядины	70	11,49	10,05	4,52	119,00	0	7.11/8/2
	Макароны изделия с овощами	150	7,42	7,4	46,01	271,96	0,9	7.н151
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
<b>Итого обед</b>		<b>740</b>	<b>31,70</b>	<b>29,69</b>	<b>107,63</b>	<b>780,99</b>	<b>51,37</b>	
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная с овощами в томате	80	10,93	2,73	3,53	98,18	1,41	7.н164/1
	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,93	54,92	0,8	7.11/10/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>12,49</b>	<b>2,91</b>	<b>26,48</b>	<b>199,30</b>	<b>2,21</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1541,0</b>	<b>59,83</b>	<b>51,62</b>	<b>215,8</b>	<b>1513,25</b>	<b>54,67</b>	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3(среда)</b>								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	5,9	5,62	33,18	221,08	0,42	7.14/4
	Батон с малом 40/5	45	3,09	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	7.067
<b>Итого завтрак</b>		<b>445</b>	<b>11,79</b>	<b>13,77</b>	<b>68,68</b>	<b>456,51</b>	<b>0,94</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	7.346
	Икра кабачковая	60	0,61	2,1	2,92	31,4	8,65	7.275/3
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,81	4,57	11,72	100,82	9,61	7.264
	Печень по – строгоновски	80	11,74	5,22	0,67	105,93	7,32	7.249
	Картофельное пюре	150	2,97	3,95	22,01	144,57	0,0	7.64с
	Компот из яблок	180	0,08	0,06	13,31	55,61	45,18	7.197/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
<b>Итого обед</b>		<b>730</b>	<b>21,48</b>	<b>16,56</b>	<b>77,37</b>	<b>557,11</b>	<b>70,76</b>	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,79	220,13	0,17	7.н038/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	0	7.10/10/2
	Печенье	25	2,08	1,04	15,36	91,95	0	7.308/6
<b>Итого полдник</b>		<b>345</b>	<b>15,38</b>	<b>16,31</b>	<b>35,98</b>	<b>386,71</b>	<b>0,17</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1620,0</b>	<b>49,0</b>	<b>46,64</b>	<b>192,41</b>	<b>1439,93</b>	<b>81,87</b>	



Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4 (четверг)</b>								
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,58	6,32	22,2	178,6	0,59	7.095/2
	Батон с маслом с сыром 40/5/6	51	5,45	7,74	21,36	163,08	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток молоком	200	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	7.067
<b>Итого завтрак</b>		<b>433</b>	<b>12,83</b>	<b>16,88</b>	<b>57,7</b>	<b>445,18</b>	<b>1,18</b>	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30	10,0	7.183-1
Обед	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	50	0,58	1,84	7,94	56,91	3,19	7.093
	Щи с мясом со сметаной	200	5,71	6,13	7,24	113,19	13,60	7.н137
	Плов из мяса говядины	200	15,02	17,16	30,74	360,36	2,48	7.4/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
<b>Итого обед</b>		<b>710</b>	<b>25,61</b>	<b>25,81</b>	<b>86,21</b>	<b>708,01</b>	<b>56,89</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	120	9,30	16,33	11,65	229,33	0,50	7.13/5/2
	Йогурт	150	8,49	6,39	16,97	144,27		7.270/1
	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	15,36	91,60	0	7.004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
<b>Итого полдник</b>		<b>305,00</b>	<b>20,42</b>	<b>24,21</b>	<b>54,0</b>	<b>511,40</b>	<b>0,50</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1546,0</b>	<b>59,91</b>	<b>66,97</b>	<b>213,17</b>	<b>1726,89</b>	<b>68,57</b>	

201

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 5 (пятница)</b>									
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,46	6,32	31,3	230,68	0,42	7.н119с	
	Батон с малом 40/5	45	3,09	5,33	21,36	131,93	0	7.035	
	Какао с молоком	200	3,78	3,6	23,96	152,8	0,52	7.285	
<b>Итого завтрак</b>		<b>445</b>	<b>13,33</b>	<b>15,25</b>	<b>76,62</b>	<b>515,41</b>	<b>0,94</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	1,5	7.031/1	
Обед	Салат из отварного картофеля и морской капусты с растительным маслом	50	0,92	8,03	6,95	114,25		7.33/1/1	
	Суп фасолевый	200	1,73	4,89	12,58	107,65	2,88	7.32/2/4	
	Тефтели из говядины паровые	70	12,17	11,17	5,61	188,95	1,08	7.н191/1	
	Свекла тушеная со сметаной	150	2,54	5,53	17,51	125,2	5,72	7.н113/1	
	Компот из кураги	200	0,49		18,71	76,46	50,08	7.110	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003	
	<b>Итого обед</b>		<b>730</b>	<b>21,77</b>	<b>30,28</b>	<b>88,10</b>	<b>621,11</b>	<b>59,76</b>	
	Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,46	6,48	34,80	244,46	0,45	7.43-2/3
Чай с сахаром		150	0	0	6,81	28,43	0	7.10/10/2	
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050	
Вафли		20	0,64	0,56	16,18	70,0	0	7.015	
<b>Итого полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,62</b>	<b>7,22</b>	<b>70,08</b>	<b>398,56</b>	<b>0,45</b>		
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1625</b>	<b>45,22</b>	<b>52,85</b>	<b>244,90</b>	<b>1581,08</b>	<b>62,65</b>		



Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6 (понедельник)</b>								
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,96	6,44	24,2	188,76	0,53	7.н091/1
	Батон с маслом	45	3,09	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	1,0	0,2	2,82	14,14	103,5	7.067
<b>Итого завтрак</b>		<b>445</b>	<b>9,05</b>	<b>11,97</b>	<b>48,38</b>	<b>334,83</b>	<b>104,03</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	1,5	7.031/1
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,37	5,05	1,77	51,46	4,21	7.14/1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,98	5,15	14,10	119,92	5,37	7.11/2
	Мясо говядины тушеное с овощами	200	16,56	16,98	22,20	335,32	10,68	7.3/8
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
<b>Итого обед</b>		<b>710</b>	<b>23,21</b>	<b>27,86</b>	<b>78,36</b>	<b>684,25</b>	<b>57,88</b>	
Уплотненный полдник	Чай с молоком	150	1,05	1,06	8,42	60,21	0,26	7.12/10/2
	Запеканка из творога	120	15,92	19,52	15,19	334,52	0,08	7.9/5/1
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15	0	7.004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	0	7.308/6
<b>Итого полдник</b>		<b>325</b>	<b>21,68</b>	<b>24,22</b>	<b>57,59</b>	<b>581,68</b>	<b>0,34</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1580</b>	<b>54,44</b>	<b>64,15</b>	<b>194,43</b>	<b>1646,73</b>	<b>163,75</b>	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7 (вторник)</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,46	6,32	32,32	230,68	0,42	7.15/4
	Батон 40	40	3,08	1,2	21,32	94,0		7.189-5
	Сыр 9	9	2,15	2,22		29,15	0,1	7.435/5
	Какао с молоком	200	3,78	3,6	23,96	152,8	0,52	7.285
<b>Итого завтрак</b>		<b>449</b>	<b>15,47</b>	<b>13,34</b>	<b>77,6</b>	<b>506,63</b>	<b>1,04</b>	
Второй завтрак	Апельсин 100г	100	0,63	0,14	7,21	28,0	10,0	7.090-1
Обед	Салат из припущенной моркови с яблоком с растительным маслом	50	0,46	2,10	6,97	44,08	2,19	7.093
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,77	4,10	13,75	101,03	5,45	7.258
	Тефтели рыбные	70	12,27	4,46	5,21	143,37	0,63	7.149с-4
	Рис припущенный с овощами	150	4,08	7,2	32,45	219,9	0	7.179/1
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	<b>Итого обед</b>		<b>730</b>	<b>22,88</b>	<b>18,54</b>	<b>98,67</b>	<b>685,93</b>	<b>45,89</b>
Полдник	Ватрушка со сметаной	70	7,29	12,36	41,83	342,82	0,12	7.6/12/4
	Чай с сахаром	200	0	0	6,81	28,43	0	7.354/4
<b>Итого полдник</b>		<b>270</b>	<b>7,29</b>	<b>12,36</b>	<b>48,64</b>	<b>371,25</b>	<b>0,12</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1549,0</b>	<b>46,27</b>	<b>44,38</b>	<b>232,12</b>	<b>1591,81</b>	<b>57,05</b>	



Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8 (среда)</b>								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,32	7,95	22,76	212,69	0,42	7.н080-1
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	7.067
<b>Итого завтрак</b>		<b>451</b>	<b>14,37</b>	<b>18,31</b>	<b>58,26</b>	<b>477,39</b>	<b>1,11</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	7.346
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	2	5	5,6	76,0	4,21	7.16/1
	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	1,52	2,79	7,91	67,39	5,70	7.195-1
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	13,92	14,64	17,58	272,33	3	7.н243
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	<b>Итого обед</b>		<b>750</b>	<b>21,74</b>	<b>23,11</b>	<b>71,38</b>	<b>593,27</b>	<b>50,53</b>
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	0	7.10/10/2
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,0	0	7.015
	Рагу из овощей	150	2,77	3,99	13,9	107,14		7.180-3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
<b>Итого полдник</b>		<b>340</b>	<b>4,93</b>	<b>4,73</b>	<b>46,91</b>	<b>251,77</b>		
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1641,0</b>	<b>41,39</b>	<b>46,5</b>	<b>186,93</b>	<b>1362,03</b>	<b>51,64</b>	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9 (четверг)</b>								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	3,84	5,38	16,77	139,78	0,52	7.н162-4
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,33	21,36	131,92	0,0	7.035
	Какао с молоком	200	3,78	3,6	23,96	152,8	0,52	2.285
<b>Итого завтрак</b>		<b>445</b>	<b>10,73</b>	<b>14,31</b>	<b>62,09</b>	<b>424,5</b>	<b>1,04</b>	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30	10,0	7.183-1
Обед	Салат из помидор	50	0,61	2,1	2,92	31,4	4,21	7.288
	Суп лапша на курином бульоне	180	1,76	3,06	12,16	89,3	0,38	7.20/2
	Картофельное пюре	150	2,96	3,91	21,97	143,92	10,74	7.64с
	Котлета из мяса кури	70	19,23	4,93	7,76	148,5		7.н114/2
	Компот из кураги	200	0,49		18,71	76,46	50,08	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
<b>Итого обед</b>		<b>710</b>	<b>26,57</b>	<b>14,66</b>	<b>90,26</b>	<b>608,18</b>	<b>65,41</b>	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	120	14,60	17,77	15,77	314,08	0,34	7.19/5/2
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Йогурт	150	7,49	4,79	12,73	127,3		7.023
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
<b>Итого полдник</b>		<b>305</b>	<b>24,72</b>	<b>25,16</b>	<b>47,12</b>	<b>536,73</b>	<b>0,34</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1560,0</b>	<b>63,07</b>	<b>54,2</b>	<b>214,73</b>	<b>1631,71</b>	<b>76,79</b>	



		блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал		
День 10 (пятница)								
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,79	220,13	0,17	7.н038/5
	Батон 40	40	3,08	1,2	21,32	94,0		7.189-5
	Сыр 9	9	2,15	2,22		29,15	0,1	7.435/5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	7.067
<b>Итого завтрак</b>		<b>399</b>	<b>19,81</b>	<b>21,33</b>	<b>39,25</b>	<b>446,78</b>	<b>0,79</b>	
Второй завтрак	Груша	100	0,36	0,27	9,27	42,3	10,0	7.187/1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,83	4,45	6,34	69,73	1,16	7.20/1/1
	Суп из овощей вегетарианский	200	1,90	2,80	11,65	78,98	4,57	7.н170
	Запеканка картофельная. фаршированная	200	15,48	14,48	31,34	343,94	14,40	7.38/8/1
	Соус сметанный	20	0,24	1,62	0,79	21,17	0	7.6/11/2
	Компот из сухофруктов.	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
<b>Итого обед</b>		<b>730</b>	<b>22,75</b>	<b>24,03</b>	<b>90,41</b>	<b>691,37</b>	<b>57,75</b>	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная	180	5,81	5,69	28,17	208,33	0,42	7.11/4/1
	Пряник	35	0	0	0	0	0	7.081
	Чай с лимоном	150	0,03	0	6,80	28,89		7.11/10/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
<b>Итого полдник</b>		<b>385</b>	<b>7,36</b>	<b>5,87</b>	<b>44,99</b>	<b>283,42</b>	<b>0,42</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1614</b>	<b>50,28</b>	<b>51,5</b>	<b>183,92</b>	<b>1463,87</b>	<b>58,96</b>	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 11 (понедельник)</b>								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,24	5,44	28,42	196,44	0,42	7.8/5/1
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	66,9	0,26	7.118
<b>Итого завтрак</b>		<b>425</b>	<b>9,67</b>	<b>12,19</b>	<b>61,0</b>	<b>395,27</b>	<b>0,68</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	1,5	7.031/1
Обед	Суп пюре из разных овощей	200	2,44	3,9	10,3	91,44	6,24	7.27/2
	Кнели мясные паровые	70	13,19	15,17	4,75	231,04	0	7.27/8/1
	Капуста тушеная	150	4,22	3,4	21,06	125,48	0	7.н76с/3
	Компот из сухофруктов.	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Салат из моркови с изюмом	50	0,65	2,04	10,77	57,5	1,21	7.109
<b>Итого обед</b>		<b>680</b>	<b>23,77</b>	<b>25,24</b>	<b>77,64</b>	<b>685,83</b>	<b>9,45</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	110	11,40	11,87	14,49	312,3	0	7.14/5/4
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Кефир	150	5	5,8	8,8	111,6	1,26	7.075
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
<b>Итого полдник</b>		<b>295</b>	<b>14,03</b>	<b>14,47</b>	<b>39,92</b>	<b>436,08</b>	<b>1,26</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1650</b>	<b>52,97</b>	<b>57,8</b>	<b>197,46</b>	<b>1638,78</b>	<b>11,39</b>	



Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 12 (вторник)</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,79	220,13	0,21	7.н038/5
	Сыр 9гр	9	2,15	2,22		29,15		7.435/5
	Батон 40гр	40	3,08	1,02	21,32	94,00		7.189-5
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	0,5	7.285
<b>Итого завтрак</b>		<b>399</b>	<b>17,05</b>	<b>18,33</b>	<b>25,11</b>	<b>356,21</b>	<b>0,71</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	7.346
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,37	5,05	1,77	51,46	4,21	7.14/1/1
	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	200	5,95	6,16	9,37	121,54	5,29	7.н068-1
	Тефтели рыбные	70	12,27	4,46	5,21	143,37	0,63	7.149с-4
	Картофельное пюре	150	2,96	3,91	21,97	143,92	10,74	7.64с
	Компот из сухофруктов.	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
<b>Итого обед</b>		<b>730</b>	<b>25,54</b>	<b>20,31</b>	<b>79,85</b>	<b>640,66</b>	<b>22,87</b>	
Уплотненный полдник	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	0	7.308/6
	Каша гречневая молочная с маслом	180	5,87	7,36	25,28	195,39	0,52	7.н080-2
	Йогурт	150	7,49	4,79	12,73	127,3		7.023
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
<b>Итого полдник</b>		<b>370</b>	<b>16,96</b>	<b>13,37</b>	<b>63,39</b>	<b>460,49</b>	<b>0,52</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1599</b>	<b>59,9</b>	<b>52,36</b>	<b>178,73</b>	<b>1497,41</b>	<b>34,1</b>	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 13 (среда)								
Завтрак	Каша из пшена и риса со сливочным маслом	200	3,41	5,65	19,90	155,98	0,52	7.н091/1
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.285
<b>Итого завтрак</b>		<b>451</b>	<b>12,56</b>	<b>16,69</b>	<b>65,76</b>	<b>452,18</b>	<b>1,09</b>	
Второй завтрак	Апельсин 100г	100	0,63	0,14	7,21	28,0	10,0	7.090-1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,83	4,45	6,34	69,73	1,16	7.20/1/1
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,33	2,77	7,82	63,87	6,85	7.043с-2
	Сосиска отварная	60	6,21	12,62	0,88	159,6	0	7.40/6
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,26	5,06	29,36	191,89	0,4	7.н151
	Компот из яблок	180	0,08	0,06	13,31	55,61	45,18	7.197/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	<b>Итого обед</b>		<b>700</b>	<b>15,3</b>	<b>25,62</b>	<b>84,45</b>	<b>659,3</b>	<b>46,74</b>
Уплотненный полдник	Ряженка	150	4,49	8,99	6,14	125,8		7.363
	Запеканка из творога	120	15,92	19,52	15,19	334,52	0,08	7.9/5/1
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	70,0		7.015
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
<b>Итого полдник</b>		<b>325</b>	<b>23,68</b>	<b>31,67</b>	<b>56,13</b>	<b>625,67</b>	<b>0,08</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1579</b>	<b>52,17</b>	<b>74,12</b>	<b>213,55</b>	<b>1806,88</b>	<b>57,91</b>	



Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 14 (четверг)</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	7,87	22,75	198,38	0,42	7.15/4
	Батон с маслом	45	3,09	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	0	7.067
<b>Итого завтрак</b>		<b>445</b>	<b>12,34</b>	<b>16,02</b>	<b>53,21</b>	<b>365,31</b>	<b>0,42</b>	
Второй завтрак	Груша	100	0,36	0,27	9,27	42,3	10,0	7.187/1
Обед	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	2	5	5,6	76,0	4,21	7.16/1
	Суп лапша на курином бульоне	200	1,76	3,06	12,16	89,3	0,38	7.20/2
	Жаркое по-домашнему с курой	150	18,11	8,31	28,26	250,9	0	7.н070-2
	Компот из кураги	200	0,49		18,71	76,46	50,08	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
<b>Итого обед</b>		<b>67</b>	<b>26,28</b>	<b>17,03</b>	<b>91,47</b>	<b>565,06</b>	<b>54,67</b>	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	0	7.10/10/2
	Рагу из овощей	150	2,77	3,99	13,9	107,14		7.180-3
	Пряник	35	1,68	0,98	27,2	122,5		7.081
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
<b>Итого полдник</b>		<b>355</b>	<b>5,97</b>	<b>5,15</b>	<b>57,93</b>	<b>304,27</b>		
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1630</b>	<b>44,95</b>	<b>38,47</b>	<b>211,88</b>	<b>1276,94</b>	<b>65,09</b>	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 15 (пятница)</b>								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	6,18	6,86	37,56	248,38	0,42	8.162/1
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94,0	0	7.189-5
	Сыр	9	2,15	2,22		29,15		7.435/5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	0,52	7.067
<b>Итого завтрак</b>		<b>449</b>	<b>11,41</b>	<b>10,28</b>	<b>75,75</b>	<b>487,06</b>	<b>0,94</b>	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30	10,0	7.183-1
Обед	Салат из помидор	45	0,61	2,1	2,92	31,4	4,21	7.288/1
	Уха рыбацкая	200	6,83	2,32	11,04	110,1	5,35	7.30/2
	Запеканка капуста с говядиной	230	22,14	21,62	18,04	379,06	0	7.н250
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,1	3,05	3,21	49,77		7.3/11/1
	Компот из сухофруктов.	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	<b>Итого обед</b>		<b>735</b>	<b>34,98</b>	<b>29,77</b>	<b>75,86</b>	<b>748,18</b>	<b>47,18</b>
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200	0	0	6,81	28,43	0	7.354/4
	Ватрушка с повидлом	70	4,60	4,25	38,43	226,72		7.150/2
<b>Итого полдник</b>		<b>270</b>	<b>8,72</b>	<b>9,69</b>	<b>58,76</b>	<b>386,15</b>	<b>0,35</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1554</b>	<b>56,16</b>	<b>49,81</b>	<b>225,97</b>	<b>1683,69</b>	<b>58,47</b>	



Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 16(понедельник)</b>								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,86	7,84	28,62	208,76	0,42	7.8/4
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	0,52	7.067
<b>Итого завтрак</b>		<b>451</b>	<b>13,91</b>	<b>18,2</b>	<b>66,85</b>	<b>485,49</b>	<b>1,01</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	1,5	7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	50	1,44	3,7	8,57	79,92	3,86	7.32/1/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,76	1,11	13,16	73,34	5,7	7.18/2
	Биточки из мяса говядины	60	13,1	24,21	5,5	188,4	0	7.14/8/1
	Пюре розовое	150	2,74	4,04	18,36	127,63	0	7.н047
	Компот из сухофруктов.	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
<b>Итого обед</b>		<b>720</b>	<b>23,34</b>	<b>33,74</b>	<b>85,88</b>	<b>646,84</b>	<b>47,18</b>	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	0	7.10/10/2
	Запеканка из творога	120	15,92	19,52	15,19	334,52	0,08	7.9/5/1
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	0	7.308/6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
<b>Итого полдник</b>		<b>325</b>	<b>20,63</b>	<b>23,16</b>	<b>55,98</b>	<b>549,9</b>	<b>0,08</b>	
		<b>1596</b>	<b>58,38</b>	<b>75,2</b>	<b>218,81</b>	<b>1728,23</b>	<b>49,77</b>	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 17(вторник)</b>								
Завтрак	Каша из гречи и риса со сливочным маслом.	200	5,34	7,72	23,36	193,55	0,52	7.н026
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94,0	0	7.189-5
	Сыр	9	2,15	2,22		29,15		7.435/5
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	66,9	0,26	7.118
<b>Итого завтрак</b>		<b>449</b>	<b>11,89</b>	<b>12,56</b>	<b>55,90</b>	<b>383,6</b>	<b>0,78</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	10,0	7.346
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,37	5,05	1,77	51,46	4,21	7.14/1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,98	5,15	14,10	119,92	5,37	7.11/2
	Рыба запеченная в молочном соусе	60	7,77	1,99	3,74	83,67	0,07	7.6/7/8
	Рис припущенный с овощами	150	4,08	7,2	32,45	219,9	3,42	7.179/1
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
<b>Итого обед</b>		<b>720</b>	<b>18,50</b>	<b>20,07</b>	<b>92,35</b>	<b>652,5</b>	<b>50,69</b>	
Уплотненный полдник	Йогурт	150	7,49	4,79	12,73	127,3		7.023
	Макаронные изделия в молоке	180	4,12	5,44	13,52	131,0	0,35	7.н132/2
	Пирожок с капустой	80	5,34	6,96	25,95	202,89	6,77	7.206с/1
<b>Итого полдник</b>		<b>410</b>	<b>16,95</b>	<b>17,19</b>	<b>52,20</b>	<b>461,19</b>	<b>7,12</b>	
		<b>1689</b>	<b>47,69</b>	<b>50,17</b>	<b>210,83</b>	<b>1536,89</b>	<b>68,59</b>	



Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 18 (среда)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	7,87	22,75	198,38	0,42	7.15/4
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	51	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.285
<b>Итого завтрак</b>		<b>451</b>	<b>15,6</b>	<b>18,91</b>	<b>68,61</b>	<b>494,58</b>	<b>0,99</b>	
Второй завтрак	Апельсин 100г	100	0,63	0,14	7,21	28,0	10,0	7.090-1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,83	4,45	6,34	69,73	1,16	7.20/1/1
	Суп гороховый	200	3,90	3,48	15,70	115,8	0,48	7.н086/2
	Азу	230	16,52	15,85	23,33	327,93	0,23	7.н152
	Компот из яблок	180	0,07	0,07	14,79	61,77	50,0	7.197
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
<b>Итого обед</b>		<b>720</b>	<b>25,24</b>	<b>24,51</b>	<b>86,9</b>	<b>693,83</b>	<b>51,87</b>	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	0	7.10/10/2
	Запеканка из творога с морковью	120	9,30	16,33	11,65	229,33	0,50	7.13/5/2
	Сгущенное молоко	15	1,11	2,42	8,6	49,15		7.004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
<b>Итого полдник</b>		<b>305</b>	<b>11,93</b>	<b>18,93</b>	<b>37,08</b>	<b>353,11</b>	<b>0,50</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1576</b>	<b>53,4</b>	<b>62,49</b>	<b>199,8</b>	<b>1569,52</b>	<b>63,36</b>	

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 19(четверг)</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,79	220,13		7.н038/5
	Батон с маслом	45	3,09	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	0	7.067
<b>Итого завтрак</b>		<b>395</b>	<b>17,67</b>	<b>23,24</b>	<b>42,02</b>	<b>467,59</b>		
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,30	10,0	7.183-1
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	0,95	3,09	7,91	69,21	1,64	7.27/1/1
	Суп лапша на курином бульоне	200	1,76	3,06	12,16	89,3	0,38	7.20/2
	Суфле из мяса кур паровое	70	14,78	19,02	3,18	271,0	0,32	7.8/9/1
	Капуста тушеная	150	4,22	3,4	21,06	125,48	0	7.н76с/3
	Компот из кураги	200	0,49		18,71	76,46	50,8	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	<b>Итого обед</b>		<b>730</b>	<b>26,12</b>	<b>29,23</b>	<b>89,76</b>	<b>750,05</b>	<b>53,14</b>
Уплотненный полдник	Йогурт	150	7,49	4,79	12,73	127,3		7.023
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,24	7,14	22,46	193,94	0,42	7.н119с
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
<b>Итого полдник</b>		<b>370</b>	<b>14,25</b>	<b>12,11</b>	<b>45,21</b>	<b>367,44</b>	<b>0,42</b>	
		<b>1575</b>	<b>59,09</b>	<b>64,65</b>	<b>192,25</b>	<b>1647,38</b>	<b>65,56</b>	



Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 20(пятница)</b>								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,53	6,67	20,99	175,22	0,42	7.н043
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94,0	0	7.189-5
	Сыр	9	2,15	2,22		29,15		7.435/5
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.285
<b>Итого завтрак</b>		<b>449</b>	<b>13,66</b>	<b>13,59</b>	<b>66,81</b>	<b>433,37</b>	<b>0,92</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	1,5	7.031/1
	Икра кабачковая	60	0,61	2,1	2,92	31,4	8,65	7.275/3
	Щи с мясом со сметаной	200	5,71	6,13	7,24	113,19	13,6	7.н137
Обед	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,3	4,82	32,58	187,73	0,9	7.н076/1
	Биточки из мяса говядины	70	13,1	24,21	5,5	188,4	0	7.14/8/2
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,02	13,55	58,95	37,62	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
<b>Итого обед</b>		<b>740</b>	<b>29,02</b>	<b>37,94</b>	<b>88,53</b>	<b>698,27</b>	<b>60,77</b>	
Уплотненный полдник	Чай с лимоном	150	0,03	0	6,80	28,89		7.11/10/2
	Картофель отварной	150	2,88	3,43	25,06	151,5		7.63с/4
	Сельдь с маслом	30	3,45	9,97	0,08	103,92		7.35/1/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	0	7.050
<b>Итого полдник</b>		<b>350</b>	<b>7,88</b>	<b>13,58</b>	<b>41,96</b>	<b>330,51</b>	<b>0</b>	
		<b>1639</b>	<b>51,06</b>	<b>65,21</b>	<b>207,4</b>	<b>1508,15</b>	<b>63,19</b>	