



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 508

В.Н. Семенова

Приказ № 47 от 27.07.2015 года

МЕНЮ МБДОУ детский сад № 508 ЯСЛИ

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,150	0,00148	0,00150	0,01260	79,180		
	Батон с маслом 35/6 гр	0,041	0,00273	0,00600	0,01871	127,130		7.030
	Каша пшеничная на конц.молоке со слив.масл	0,150	0,00443	0,00536	0,01783	150,330		7.035/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	46,000		7.н331/1
Обед	Салат из отварного картофеля с зел.горошком	0,040	0,00067	0,00361	0,00430	57,190		7.031/1
	Суп-лапша	0,150	0,00158	0,00270	0,01216	84,190		7.32/1/2
	бигус с мясом кури	0,180	0,01684	0,00573	0,01066	170,580		7.20/2/5
	Кисель из кураги	0,150	0,00044	0,00000	0,01957	83,040		7.н350
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000		7.024
	Хлеб ржаной 20 гр	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200		7.044
	Хлеб пшеничный 15 гр	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650		7.н003-1
	Полдник	Повидло	0,015	0,00006	0,00000	0,00998	7,500	
	кефир 135 г	0,135	0,00377	0,00431	0,00553	75,600		7.185
	Запеканка из творога с рисом 80	0,080	0,00928	0,01429	0,01399	231,290		7.271/1
ИТОГО за 1 день		1,229	0,044	0,044	0,151	1182,880		7.14/5/6
День 2								
Завтрак	Омлет натуральный 110 гр.	0,110	0,00625	0,00905	0,00264	135,120		7.н038/3
	Чай с лимоном	0,150	0,00003	0,00000	0,01108	46,800		7.022-3
	Сыр 6 гр.	0,006	0,00144	0,00148	0,00000	21,120		7.435/4
	Батон 35 гр.	0,035	0,00270	0,00105	0,01866	82,250		7.189-9
Второй завтрак	Апельсин 130 гр.	0,130	0,00082	0,00018	0,00937	36,400		7.210
Обед	Рыба, запеченная в молочном соусе 60 гр.	0,060	0,01227	0,00282	0,00255	117,730		7.6/7/4
	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	0,150	0,00452	0,00485	0,00718	99,100		7.н068-1
	Картофельное пюре	0,120	0,00237	0,00301	0,01754	113,320		7.64с
	Салат из моркови с растительным маслом	0,045	0,00059	0,00185	0,00509	37,070		7.057/2
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000		7.044
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200		7.н003-1
	Напиток из шиповника	0,150	0,00029	0,00000	0,01581	65,370		7.063
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650		7.144
Полдник	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив.м	0,120	0,00408	0,00547	0,01752	135,840		7.н123с4
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650		7.144
	Йогурт питьевой 135 г	0,135	0,00674	0,00431	0,01146	114,750		7.270/1
ИТОГО за 2 день		1,264	0,046	0,035	0,142	1110,370		
День 3								
Завтрак	Какао с молоком	0,150	0,00234	0,00240	0,01280	85,780		7.285
	Батон с маслом. сыром 35/8/7	0,050	0,00441	0,00938	0,01872	163,210		7.357/6
	Каша рисовая вязкая молочная со слив.маслом	0,150	0,00353	0,00416	0,01832	130,800		7.162/1
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	46,000		7.031/1
Обед	Компот из яблок	0,150	0,00006	0,00005	0,01251	52,230		7.197
	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол	0,040	0,00076	0,00247	0,00634	57,790		7.27/1/2
	Суп крестьянский со сметаной	0,150	0,00139	0,00362	0,00872	76,080		7.264
	Капуста тушеная	0,120	0,00239	0,00319	0,01180	83,080		7.н76с
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000		7.044
	Сосиски отварные 60 гр.	0,060	0,00620	0,01262	0,00087	159,600		7.40/6
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200		7.н003-1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650		7.144

Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,00860	48,000	7.004
	Бифидок 135	0,135	0,00377	0,00431	0,00553	75,600	7.403/1
	лапшевник с творогом 80 гр	0,080	0,00936	0,01178	0,00972	207,600	7.н121/2
ИТОГО за 3 день		1,238	0,038	0,056	0,231	1256,620	
День 4							
Завтрак	Чай с сахаром	0,150	0,00000	0,00000	0,00885	37,900	7.354/4
	Батон с маслом слив	0,040	0,00273	0,00518	0,01870	119,650	7.035/9
	Повидло	0,015	0,00006	0,00000	0,00998	37,500	7.185
	Пудингтворожный с изюмом 100 гр	0,100	0,01184	0,01456	0,01268	252,340	7.н140с/5
Второй завтрак	Яблоко 100 гр.	0,100	0,00035	0,00035	0,01038	39,600	7.346
Обед	Компот из сухофруктов	0,150	0,00000	0,00000	0,00999	41,690	7.115/1
	Салат из помидоров 45 гр.	0,045	0,00056	0,00234	0,00246	29,550	7.288/1
	Уха рыбацкая	0,150	0,00513	0,00174	0,00827	83,770	7.30/2/3
	Каша гречневая рассыпчатая	0,120	0,00367	0,00362	0,02260	136,120	7.н076/1
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Гуляш из отварного мяса	0,060	0,00864	0,00754	0,00354	96,370	7.256
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
Полдник	Йогурт питьевой 150 г	0,150	0,00749	0,00479	0,01273	127,500	7.023
	Пирожок с капустой	0,060	0,00323	0,00457	0,01943	139,740	7.206с/1
ИТОГО за 4 день		1,178	0,046	0,045	0,155	1212,580	
День 5							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	0,150	0,00210	0,00211	0,01288	89,000	7.067
	Батон с маслом ,сыром 35/8/7 гр	0,050	0,00441	0,00938	0,01872	163,210	7.357/6
	Макаронные изделия в молоке со слив.маслом	0,150	0,00355	0,00449	0,01131	107,500	7.н132
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,10100	46,000	7.031/1
Обед	Компот из кураги	0,150	0,00044	0,00000	0,01539	62,750	7.110
	Салат из огурцов с растит.маслом	0,045	0,00047	0,00194	0,00170	26,070	7.291
	Суп гороховый	0,150	0,00292	0,00261	0,01178	86,830	7.н086/2
	Свекла, тушенная со сметаной	0,120	0,00202	0,00297	0,01398	85,200	7.н113/1
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Тефтели из говядины паровые	0,060	0,00918	0,00383	0,00461	148,690	7.н191
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
Полдник	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
	Кефир 135 г	0,135	0,00377	0,00431	0,00553	75,600	7.271/1
	каша кукурузная молочная с маслом сливоч.	0,120	0,00329	0,00386	0,01730	124,750	7.095/3
ИТОГО за 5 день		1,283	0,036	0,036	0,238	1121,100	
День 6							
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,150	0,00148	0,00150	0,01260	79,180	7.030
	Батон с маслом слив	0,040	0,00273	0,00518	0,01870	119,650	7.035/9
	Каша из овсяных хлопьев на концен.молоке со	0,150	0,00440	0,00592	0,01640	139,770	7.н123с-2
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	46,000	7.031/1
Обед	Зеленый горошек 45 гр	0,045	0,00129	0,00008	0,00261	17,600	7.017/2
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	0,150	0,00092	0,00228	0,00496	50,300	7.044с-1
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	0,180	0,01471	0,00410	0,02242	197,280	7.н070-2
	Компот из изюма	0,150	0,00017	0,00000	0,00175	71,680	7.078
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,00860	48,000	7.004
	кефир 135 г.	0,135	0,00377	0,00431	0,00553	75,600	7.271/1
	Пудинг из творога с морковью 80	0,080	0,00797	0,01144	0,01461	211,700	7.18/5/8
ИТОГО за 6 день		1,233	0,042	0,037	0,134	1127,610	
День 7							
Завтрак	Суфле твороженное	0,110	0,01440	0,01746	0,01263	297,020	7.н166

	Чай с сахаром	0,150	0,00000	0,00000	0,00885	37,900	7.354/4
	Батон 35 гр.	0,035	0,00270	0,00105	0,01866	82,250	7.189-9
	Повидло	0,015	0,00006	0,00000	0,00998	37,500	7.185
	Сыр 6 гр.	0,006	0,00144	0,00148	0,00000	21,120	7.435/4
Второй завтрак	Апельсин 130 гр	0,130	0,00082	0,00018	0,00937	36,400	7.210
Обед	Компот из сухофруктов	0,150	0,00000	0,00000	0,00999	41,690	7.115/1
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Свекольник вегетарианский со сметаной	0,150	0,00136	0,00333	0,01034	80,090	7.258
	Макаронные изделия отварные с овощами	0,120	0,00338	0,00264	0,02337	138,580	7.н151
	Биточки рыбные	0,060	0,01094	0,00429	0,00537	112,280	7.355
	Салат из белокачанной капусты и моркови с р	0,045	0,00078	0,00230	0,00400	34,750	7.001/1
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
Полдник	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
	Каша манная молочная со сливочным маслом	0,120	0,00338	0,00422	0,01379	108,300	7.н066-3
	Йогурт питьевой 135 г	0,135	0,00674	0,00431	0,01146	114,750	7.027/1
ИТОГО за 7 день		1,279	0,050	0,042	0,161	1248,130	
День 8							
Завтрак	Какао с молоком	0,150	0,00234	0,00240	0,01280	85,780	7.285
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,150	0,00396	0,00492	0,01645	137,050	7.н119с
	Батон с маслом. сыром 35/8/7	0,050	0,00441	0,00938	0,01872	163,210	7.357/6
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	46,000	7.031/1
Обед	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Салат из моркови с изюмом 45 гр	0,045	0,00580	0,00184	0,00970	53,520	7.109/2
	Суп картофельный с зеленым горошком со сме	0,150	0,00117	0,00275	0,00598	58,130	7.195-1
	Голубцы ленивые в молочном соусе	0,180	0,01465	0,01258	0,01296	182,010	7.н243
	Кисель из шиповника	0,150	0,00029	0,00000	0,01908	81,870	7.193
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
Полдник	Пирожок с яблоками	0,060	0,00293	0,00399	0,01732	127,300	7.085/1
	Бифидок 150 г	0,150	0,00420	0,00480	0,00615	84,000	7.408
ИТОГО за 8 день		1,223	0,043	0,043	0,145	1089,720	
День 9							
Завтрак	Батон с маслом слив	0,040	0,00273	0,00518	0,01870	119,650	7.035/9
	Кофейный напиток с молоком	0,150	0,00210	0,00211	0,01288	89,000	7.067
	Омлет натуральный 110 гр.	0,110	0,00625	0,00905	0,00264	135,120	7.н038/3
Второй завтрак	Яблоко 110 гр.	0,110	0,00039	0,00039	0,01142	43,650	7.344
Обед	Огурец консервированный 40 гр	0,040	0,00030	0,00004	0,00087	5,200	7.367-4
	Щи с мясом со сметаной	0,150	0,00430	0,00482	0,00549	92,380	7.н137
	Рагу из овощей	0,120	0,00214	0,00217	0,01089	73,980	7.180-3
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Тефтели рыбные	0,060	0,00889	0,00232	0,00393	95,180	7.149с-1
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
	Компот из кураги	0,150	0,00044	0,00000	0,01539	62,750	7.110
Полдник	Вафли 10 гр	0,010	0,00032	0,00028	0,00809	35,000	7.221
	каша рисовая молочная со сливоч.маслом	0,100	0,00265	0,00368	0,01133	92,530	7.н162-4
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	4,650	7.144
	Йогурт питьевой 135 г	0,135	0,00674	0,00431	0,01146	114,750	7.270/1
ИТОГО за 9 день		1,228	0,041	0,035	0,136	1034,690	
День 10							
Завтрак	Сыр 6 гр.	0,006	0,00144	0,00148	0,00000	21,120	7.35/4
	Батон 35 гр.	0,035	0,00270	0,00105	0,01866	82,250	7.189-9
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	0,150	0,00510	0,00579	0,21650	159,660	7.н080-1
	Чай с лимоном	0,150	0,00003	0,00000	0,01108	46,800	7.022-3
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00100	0,01010	46,000	7.031/1

Обед	Компот из сухофруктов	0,150	0,00000	0,00000	0,00999	41,690	7.115/1
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	0,150	0,00196	0,00319	0,01197	90,010	7.255
	Свекла, тушенная со сметаной	0,120	0,00202	0,00297	0,01398	85,200	7.н113/1
	Суфле из мяса говядины 60 гр	0,060	0,01339	0,01314	0,00174	200,150	7.26/8/2
	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол	0,040	#####	0,00185	0,00452	39,580	7.31/1/5
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
Полдник	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
	кефир 135 г.	0,135	0,00377	0,00431	0,00553	75,600	7.271/1
	макаронные изделия в молоке с маслом	0,100	0,00237	0,00299	0,00754	66,980	7.н132/4
ИТОГО за 10 день		1,249	559,037	0,038	0,335	1060,540	
День 11							
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,150	0,00148	0,00150	0,01260	79,180	7.030
	Батон с маслом	0,040	0,00273	0,00518	0,01870	119,650	7.035/9
	Каша ячневая на конц.молоке со слив.маслом	0,150	0,00385	0,00505	0,01573	134,210	7.н125с
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	46,000	7.031/1
Обед	Кисель из кураги	0,150	0,00044	0,00000	0,01957	83,040	7.024
	Салат из моркови с изюмом 60 гр	0,045	0,00058	0,00184	0,00970	53,520	7.109/2
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,150	0,00148	0,00356	0,01051	85,540	7.165-1
	Капуста тушенная	0,120	0,00239	0,00319	0,01180	83,080	7.н76с
	Котлета из мяса кури	0,060	0,01109	0,00234	0,00311	84,140	7.н114
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,00860	48,000	7.004
	кефир 150 г.	0,135	0,00377	0,00431	0,00553	75,600	7.271/1
	Запеканка из творога с рисом 100	0,080	0,00928	0,01429	0,01399	231,290	7.14/56
ИТОГО за 11 день		1,233	0,041	0,043	0,156	1194,100	
День 12							
Завтрак	Омлет натуральный 110 гр.	0,110	0,00625	0,00905	0,00264	135,120	7.н038/3
	Чай с лимоном	0,150	0,00003	0,00000	0,01108	46,800	7.022-3
	Сыр 6 гр.	0,006	0,00144	0,00148	0,00000	21,120	7.435/4
	Батон 35 гр.	0,035	0,00270	0,00105	0,01866	82,250	7.189-9
Второй завтрак	Банан 130 гр	0,130	0,00137	0,00009	0,01984	80,990	7.129
Обед	Салат из белокачанной капусты и моркови с ра	0,045	0,00078	0,00230	0,00400	4,750	7.001/1
	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	0,150	0,00452	0,00485	0,00718	99,100	7.н068-1
	Картофельное пюре	0,120	0,00237	0,00301	0,01754	113,320	7.64с
	Тефтели рыбные	0,060	0,00889	0,00232	0,00393	95,180	7.149с-1
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,045	0,00047	0,00194	0,00197	26,070	7.291
	Соль	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
	Компот из сухофруктов	0,150	0,00000	0,00000	0,00999	41,690	7.115/1
Полдник	Печенье 15 гр	0,015	0,00156	0,00078	0,01152	68,700	7.005
	Каша гречневая молочная со слив.маслом	0,120	0,00409	0,00463	0,01733	122,040	7.н080-5
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
	Йогурт питьевой 135 г	0,135	0,00674	0,00431	0,01146	114,750	7.270/1
ИТОГО за 12 день		1,321	0,045	0,036	0,161	1157,380	
День 13							
Завтрак	Какао с молоком	0,150	0,00234	0,00240	0,01280	85,780	7.285
	Батон с маслом,сыром 35/8/7	0,050	0,00441	0,00938	0,01872	163,210	7.357/6
	Каша из пшена и риса "Дружба 3" со слив.масл	0,150	0,00247	0,00367	0,01432	108,510	7.н091/1
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	46,000	7.031/1
Обед	Компот из яблок	0,150	0,00006	0,00005	0,01251	52,230	7.197
	Салат из помидоров 45 гр.	0,045	0,00056	0,00234	0,00246	29,550	7.288/1
	Суп овощной на вегетарианском бульоне	0,150	0,00103	0,00274	0,00590	55,100	7.н043с-2

	Макаронные изделия отварные с овощами	0,120	0,00338	0,00264	0,02337	138,580	7.н151
	Печень говяжья по-строгоновски	0,060	0,00868	0,00381	0,00052	85,210	7.249
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,00860	48,000	7.004
	Бифидок 135	0,135	0,00377	0,00431	0,00553	75,600	7.403/1
	Запеканка из творога с картофелем	0,080	0,00850	0,01308	0,01251	225,180	7.12/5/2
ИТОГО за 13 день		1,243	0,039	0,046	0,143	1183,800	
День 14							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом 100	0,100	0,00543	0,01004	0,02245	217,230	7.2/5
	Чай с сахаром	0,150	0,00000	0,00000	0,00885	37,900	7.354/4
	Батон с маслом слив	0,040	0,00273	0,00518	0,01870	119,650	7.035/9
	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,00860	48,000	7.004
Второй завтрак	Яблоко 100 гр	0,100	0,00035	0,00035	0,01038	39,600	7.346
Обед	Компот из кураги	0,150	0,00044	0,00000	0,01539	62,750	7.110
	Салат из огурцов с растит.маслом	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Свекольник вегетарианский со сметаной	0,150	0,00136	0,00333	0,01034	80,090	7.258
	Рагу из овощей	0,120	0,00228	0,00257	0,01231	79,580	7.н180
	Котлета из говядины	0,060	0,00932	0,00817	0,00280	134,740	7.н163
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
Полдник	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
	Каша пшеничная молочная со слив.маслом	0,120	0,00371	0,00484	0,01558	129,510	7.н124с-4
	Йогурт питьевой 135 г	0,135	0,00674	0,00431	0,01146	114,750	7.270/1
ИТОГО за 14 день		1,196	0,037	0,041	0,160	1169,300	
День 15							
Завтрак	Сыр 9 гр.	0,006	0,00144	0,00148	0,00000	21,120	7.435/4
	Батон 40 гр.	0,035	0,00270	0,00105	0,01866	82,250	7.189-9
	Кофейный напиток с молоком	0,150	0,00210	0,00211	0,01288	89,000	7.067
	Каша манная молочная со сливочным маслом	0,150	0,00512	0,00646	0,02122	176,490	7.5/4/4
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	46,000	7.031/1
Обед	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Компот из сухофруктов	0,150	0,00028	0,00000	0,01621	66,450	7.115
	Запеканка капустная с говядиной	0,180	0,01339	0,01225	0,01318	229,860	7.н250
	Уха рыбацкая	0,150	0,00513	0,00174	0,00827	83,770	7.30/2/3
	Салат из моркови и яблок с растит маслом	0,045	0,00042	0,00235	0,00596	42,390	7.289/1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
Полдник	Ватрушка с повидлом 60 гр	0,060	0,00362	0,00336	0,03292	193,350	7.150/4
	Кефир 150 г	0,150	0,00419	0,00479	0,00614	84,000	7.075
ИТОГО за 15 день		1,214	0,041	0,036	0,161	1185,530	
День 16							
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,150	0,00148	0,00150	0,01260	79,180	7.030
	Батон с масломслив	0,040	0,00273	0,00518	0,01870	119,650	7.035/9
	Каша из овсяных хлопьев на концен.молоке со	0,150	0,00440	0,00592	0,01640	139,770	7.н123с-2
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	46,000	7.031/1
Обед	Напиток из шиповника	0,150	0,00029	0,00000	0,01581	65,370	7.063
	Салат из белокачанной капусты и моркови с ра	0,030	0,00052	0,00103	0,00276	21,230	7.055
	Суп-лапша	0,150	0,00158	0,00270	0,01216	84,100	7.20/2/5
	Пюре розовое	0,120	0,00223	0,00309	0,01472	100,860	7.н047
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Гуляш из мяса куры	0,060	0,00809	0,00854	0,00242	115,700	7.190-1с/3
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-+1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144

Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,00860	48,000	7.004
	Кефир 135г	0,135	0,00377	0,00431	0,00553	75,600	7.271/1
	Запеканка творожная 80 гр	0,080	0,00984	0,01313	0,00745	211,220	7.н039-6
ИТОГО за 16 день		1,218	0,039	0,047	0,143	1177,530	
День 17							
Завтрак	Сыр 6 гр.	0,006	0,00144	0,00148	0,00000	21,120	7.435/4
	Чай с лимоном	0,150	0,00211	0,00225	0,01069	74,400	7.118/1
	Батон 35 гр.	0,035	0,00270	0,00105	0,01866	82,250	7.189-9
	Каша из гречи и риса молочная "Дружба 2" со	0,150	0,00418	0,00546	0,17830	140,930	7.н026
Второй завтрак	Апельсин 130 гр	0,130	0,00082	0,00018	0,00937	36,400	7.210
Обед	Компот из сухофруктов	0,150	0,00000	0,00000	0,00999	41,690	7.115/1
	Гренки 10 гр	0,010	0,00086	0,00010	0,00547	27,720	7.34/2/3
	Суп-пюре из разных овощей 150 гр	0,150	0,00180	0,00293	0,00771	69,270	7.27/2/3
	Свекла, тушенная со сметаной	0,120	0,00202	0,00297	0,01398	85,200	7.н113/1
	Фрикадельки мясные паровые	0,060	0,01092	0,01040	0,00275	170,120	7.230
	Огурец консервированный 40 гр	0,040	0,00030	0,00004	0,00087	5,200	7.367-4
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
Полдник	Шанежка с картофелем	0,060	0,00334	0,00491	0,02078	147,090	7.148/1
	Мармелад 20 гр	0,020	0,00008	0,00000	0,01532	58,600	7.120-1
	Йогурт питьевой 150 г	0,150	0,00749	0,00479	0,01273	127,500	7.023
ИТОГО за 17 день		1,254	0,039	0,037	0,315	1123,690	
День 18							
Завтрак	Какао с молоком	0,150	0,00234	0,00240	0,01280	85,780	7.285
	Батон с маслом, сыром 35/8/7	0,050	0,00441	0,00938	0,01872	16,210	7.357/6
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,150	0,00396	0,00492	0,01645	137,050	7.н119с
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	46,000	7.031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с растит маслом	0,040	0,00055	0,00297	0,00422	43,350	7.20/1/2
	Суп гороховый	0,150	0,00292	0,00261	0,01178	86,830	7.н086/2
	Азу	0,180	0,01198	0,01159	0,01880	249,210	7.152
	Компот из яблок	0,150	0,00006	0,00005	0,01251	52,230	7.197
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,00860	48,000	7.004
	Бифидок 135 г	0,135	0,00377	0,00431	0,00553	75,600	7.403/1
	Запеканка из творога с морковью 80	0,080	0,01112	0,01996	0,01454	280,390	7.13/5/5
ИТОГО за 18 день		1,238	0,045	0,060	0,150	1191,500	
День 19							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	0,150	0,00210	0,00211	0,01288	89,000	7.067
	Батон с маслом слив	0,040	0,00273	0,00518	0,01870	119,650	7.035/9
	Омлет с зеленым горошком	0,100	0,00691	0,00595	0,00430	106,290	7.3/6/4
Второй завтрак	Яблоко 110 гр.	0,110	0,00039	0,00039	0,01142	43,650	7.344
Обед	Компот из кураги	0,150	0,00044	0,00000	0,01539	62,750	7.110
	Салат из огурцов с растит.маслом	0,045	0,00047	0,00194	0,00197	26,070	7.291
	Щи вегетарианские со сметаной	0,150	0,00130	0,00229	0,00615	55,760	7.н146
	Рис припущенный с овощами	0,120	0,00326	0,00577	0,02596	179,750	7.179/1
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Биточки рыбные	0,060	0,01094	0,00429	0,00537	112,280	7.355
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
Полдник	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
	макаронные изделия в молоке с маслом	0,120	0,00285	0,00359	0,00905	85,370	7.н132/5
	Йогурт питьевой 135 г	0,135	0,00674	0,00431	0,01146	114,750	7.270/1
ИТОГО за 19 день		1,233	0,042	0,036	0,146	1100,820	
День 20							

Завтрак	Чай с лимоном	0,150	0,00003	0,00000	0,01108	46,800	7.022-3
	Батон 35 гр.	0,035	0,00270	0,00105	0,01866	82,250	7.189-9
	Каша ячневая молочная со слив маслом	0,150	0,00353	0,00460	0,01595	126,490	7.н043
	Сыр 6 гр.	0,006	0,00144	0,00148	0,00000	21,120	7.435/4
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	46,000	7.031/1
Обед	Сельдь 50 гр	0,040	0,00691	0,00346	0,00000	59,450	7.н125/3
	Борщ вегетарианский со сметаной	0,150	0,00147	0,00232	0,00880	65,320	7.н136-1
	Картофельное пюре	0,120	0,00237	0,00301	0,17540	113,320	7.64с
	Суфле из печени	0,060	0,00960	0,00499	0,00235	101,800	7.н089
	Компот из сухофруктов	0,150	0,00028	0,00000	0,01621	66,450	7.115
	Соль	0,003	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Хлеб ржаной 20 гр.	0,020	0,00132	0,00024	0,00836	36,200	7.н003-1
	Хлеб пшеничный 15 гр.	0,015	0,00114	0,00014	0,00752	34,650	7.144
Полдник	Рулет из дрожжевого теста с курагой	0,060	0,00398	0,00191	0,03002	161,840	7.428/2
	Кефир 150 г	0,150	0,00419	0,00479	0,00614	84,000	7.075
	Мармелад 20 гр	0,020	0,00008	0,00000	0,01532	58,600	7.120-1
ИТОГО за 20 день		1,229	0,040	0,028	0,326	1104,290	
ИТОГО за весь период		26,026	559,870	0,867	3,834	24215,980	
Среднее значение за период		1,301	27,993	0,043	0,192	1210,799	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от к		2,312	0,004	0,016			