



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 508

В.Н. Семенова

Приказ № 47 от 27.07.2015 года

МЕНЮ МБДОУ детский сад № 508 САД

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Вита мин	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
День 1									
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,200	0,00220	0,00224	0,01789	222,360		7.030	
	Батон с маслом	0,045	0,00311	0,00533	0,02136	262,800		7.035	
	Каша пшеничная на конц.молоке со слив.масл	0,200	0,00594	0,00794	0,02368	416,320		7.н331/1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	92,000		7.031/1	
Обед	Салат из отварного картофеля с зел.горошком	0,060	0,00144	0,00371	0,00857	159,630		7.32/1/6	
	Суп-лапша	0,200	0,00196	0,00340	0,01482	208,050		7.20/2/5	
	бигус с мясом кури	0,230	0,02166	0,00811	0,01396	451,540		7.н350	
	Кисель из кураги	0,200	0,00055	0,00001	0,02277	189,620		7.024	
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000		7.044	
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600		7.002/1	
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400		7.050	
	Полдник	Повидло	0,020	0,00008	0,00000	0,01331	102,500		7.185
		кефир 150 г.	0,150	0,00419	0,00479	0,00614	171,360		7.075
		Запеканка из творога с рисом 100	0,100	0,01148	0,01844	0,01621	274,900		7.14/5
ИТОГО за 1 день		1,560	0,057	0,055	0,191	2752,080			
День 2									
Завтрак	Омлет натуральный 150	0,150	0,01157	0,01491	0,00378	442,990		7.н038/5	
	Чай с лимоном	0,200	0,00004	0,00000	0,01293	109,420		7.022-3	
	Батон 40 гр.	0,040	0,00308	0,00120	0,02132	188,000		7.189-5	
	Сыр 9 гр.	0,009	0,00215	0,00222	0,00000	59,840		7.435/5	
Второй завтрак	Апельсин 150 гр.	0,150	0,00095	0,00021	0,01082	102,000		7.012	
Обед	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	0,080	0,00886	0,00227	0,00426	245,820		7.6/7/1	
	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	0,200	0,00595	0,00616	0,00937	246,310		7.н068-1	
	Картофельное пюре	0,150	0,00298	0,00394	0,02201	288,420		7.64с	
	Салат из моркови с растительным маслом	0,060	0,00078	0,00246	0,00678	93,300		7.057/1	
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000		7.044	
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600		7.002/1	
	Напиток из шиповника	0,200	0,00032	0,00000	0,01817	150,320		7.063	
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400		7.050	
	Полдник	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив.м	0,180	0,00537	0,00795	0,02311	376,520		7.н12с4
		Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400		7.050
	Йогурт питьевой 150 г	0,150	0,00749	0,00479	0,01273	260,100		7.023	
ИТОГО за 2 день		1,644	0,055	0,047	0,178	2856,440			
День 3									
Завтрак	Какао с молоком	0,200	0,00321	0,00327	0,01600	225,060		7.285	
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	0,00545	0,00774	0,02136	329,680		7.175/1	
	Каша рисовая вязкая молочная со слив.маслом	0,200	0,00454	0,00716	0,02343	373,100		7.162/1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	92,000		7.031/1	
Обед	Компот из яблок	0,200	0,00007	0,00007	0,01479	124,570		7.197	
	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол	0,060	0,00088	0,00365	0,00679	139,010		7.31/1	
	Суп крестьянский со сметаной	0,200	0,00181	0,00449	0,01153	194,200		7.264	
	Капуста тушеная	0,150	0,00293	0,00482	0,01393	218,030		7.н76с	
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000		7.044	
	Сосиски отварные 70 гр.	0,070	0,00724	0,01472	0,00102	372,400		7.40/7	
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600		7.002/1	
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400		7.050	
	Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,00860	48,000		7.004

	Бифидок 150	0,150	0,00420	0,00480	0,00615	171,360	7.408
	лапшевник с творогом 100	0,100	0,01361	0,01774	0,01417	613,260	7.н121/4
ИТОГО за 3 день		1,551	0,049	0,070	0,170	3101,670	
День 4							
Завтрак	Чай с сахаром	0,200	0,00000	0,00000	0,01181	98,540	7.354/4
	Батон с маслом	0,045	0,00311	0,00533	0,02136	262,800	7.035
	Повидло	0,020	0,00008	0,00000	0,01331	102,500	7.185
	Пудингтворожный с изюмом 130	0,130	0,01546	0,01957	0,01650	672,500	7.н140с/1
Второй завтрак	Яблоко 120 гр.	0,120	0,00042	0,00042	0,01246	101,700	7.008
Обед	Компот из сухофруктов	0,200	0,00000	0,00000	0,01271	106,120	7.115/1
	Салат из помидоров 60 гр.	0,060	0,00075	0,00313	0,00329	86,510	7.288
	Уха рыбацкая	0,200	0,00683	0,00232	0,01104	259,500	7.30/2
	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	0,00529	0,00481	0,03258	274,120	7.н076/1
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Гуляш из отварного мяса	0,080	0,01149	0,01005	0,00452	307,960	7.256
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
Полдник	Йогурт питьевой 170 г	0,170	0,00849	0,00543	0,01443	294,950	7.023-1
	Пирожок с капустой	0,080	0,00432	0,00610	0,02589	385,510	7.206с/1
ИТОГО за 4 день		1,510	0,060	0,058	0,202	3153,710	
День 5							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	0,200	0,00280	0,00282	0,01687	229,740	7.067
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	0,00545	0,00774	0,02136	329,680	7.175/1
	Макаронные изделия в молоке со слив.маслом	0,200	0,00477	0,00623	0,01533	292,520	7.н132
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	92,000	7.031/1
Обед	Компот из кураги	0,200	0,00049	0,00000	0,01871	152,920	7.110
	Салат из огурцов с растит.маслом	0,060	0,00061	0,00258	0,00265	66,030	7.291
	Суп гороховый	0,200	0,00390	0,00348	0,01569	232,280	7.н086/2
	Свекла, тушенная со сметаной	0,150	0,00254	0,00553	0,01751	250,400	7.н113/1
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Тефтели из говядины паровые	0,080	0,01217	0,01117	0,00561	383,840	7.н191
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
	Кефир 150 г	0,150	0,00419	0,00479	0,00614	171,360	7.075
	каша кукурузная молочная с маслом сливоч.	0,180	0,00434	0,00680	0,02272	366,400	7.095/2
ИТОГО за 5 день		1,646	0,047	0,052	0,185	2860,570	
День 6							
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,200	0,00220	0,00224	0,01789	222,360	7.030
	Батон с маслом	0,045	0,00311	0,00533	0,02136	262,800	7.035
	Каша из овсяных хлопьев на концен.молоке со	0,200	0,00583	0,00857	0,02195	387,240	7.н123с-2
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	92,000	7.031/1
Обед	Зеленый горошек 60 гр	0,060	0,00172	0,00010	0,00350	60,800	7.017/1
	Суп овощной на курином бульоне	0,200	0,00136	0,00275	0,00715	121,190	7.044с-1
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	0,230	0,01872	0,00838	0,02826	564,620	7.н070-2
	Компот из изюма	0,200	0,00017	0,00000	0,01838	150,940	7.078
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,00860	48,000	7.004
	кефир 150 г.	0,150	0,00419	0,00479	0,00614	171,360	7.075
	Пудинг из творога с морковью 100	0,100	0,00885	0,01338	0,01625	487,040	7.18/5
ИТОГО за 6 день		1,555	0,051	0,047	0,182	2769,350	
День 7							
Завтрак	Суфле твороженное	0,150	0,01884	0,02345	0,01587	783,640	7.н166
	Чай с сахаром	0,200	0,00000	0,00000	0,01181	98,540	7.354/4

	Сыр 9 гр.	0,009	0,00215	0,00222	0,00000	59,840	7.435/5
	Повидло	0,020	0,00008	0,00000	0,01331	102,500	7.185
	Батон 40 гр.	0,040	0,00308	0,00120	0,02132	188,000	7.189-5
Второй завтрак	Апельсин 140 гр	0,140	0,00088	0,00020	0,01009	95,200	7.202
Обед	Компот из сухофруктов	0,200	0,00000	0,00000	0,01271	106,120	7.115/1
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Свекольник вегетарианский со сметаной	0,200	0,00177	0,00410	0,01375	202,680	7.258
	Макаронные изделия отварные с овощами	0,150	0,00426	0,00506	0,02936	384,920	7.н151
	Биточки рыбные	0,080	0,01455	0,00628	0,00702	388,250	7.355
	Садат из белокачанной капусты и моркови с р	0,060	0,00103	0,00306	0,00533	95,320	7.001
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
	Каша манная молочная со сливочным маслом	0,180	0,00508	0,00632	0,02070	339,650	7.н066-2
	Йогурт питьевой 150 г	0,150	0,00749	0,00479	0,01273	260,100	7.023
ИТОГО за 7 день		1,654	0,064	0,057	0,207	3398,160	
День 8							
Завтрак	Какао с молоком	0,200	0,00321	0,00327	0,01600	225,060	7.285
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,200	0,00537	0,00729	0,02268	391,060	7.н119с
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	0,00545	0,00774	0,02136	329,680	7.175/1
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	92,000	7.031/1
Обед	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Салат из моркови с изюмом 60 гр	0,060	0,00077	0,00245	0,01292	141,080	7.109/1
	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	0,200	0,00152	0,00279	0,00791	140,070	7.195-1
	Голубцы ленивые в молочном соусе	0,230	0,01876	0,01850	0,01754	602,540	7.н243
	Кисель из шиповника	0,200	0,00033	0,00001	0,02163	182,340	7.193
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
Полдник	Пирожок с яблоками	0,800	0,00358	0,00581	0,02210	338,390	7.085/1
	Бифидок 170 г	0,170	0,00476	0,00544	0,00697	194,320	7.410
ИТОГО за 8 день		2,266	0,048	0,054	0,182	2837,540	
День 9							
Завтрак	Батон с маслом	0,045	0,00311	0,00533	0,02136	262,800	7.035
	Кофейный напиток с молоком	0,200	0,00280	0,00282	0,01687	229,740	7.067
	Омлет натуральный 150	0,150	0,01157	0,01491	0,00378	442,990	7.н038/5
Второй завтрак	Яблоко 120 гр.	0,120	0,00042	0,00042	0,01246	101,700	7.008
Обед	Огурец консервированный 60 гр	0,060	0,00045	0,00005	0,00131	16,900	7.367-3
	Щи с мясом со сметаной	0,200	0,00571	0,00613	0,00724	229,620	7.н137
	Рагу из овощей	0,150	0,00277	0,00399	0,01390	220,420	7.180-3
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Тефтели рыбные	0,080	0,01189	0,00414	0,00519	336,890	7.149с-1
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
	Компот из кураги	0,200	0,00049	0,00000	0,01871	152,920	7.110
Полдник	Вафли 20 гр	0,200	0,00064	0,00056	0,01618	140,000	7.015
	каша рисовая молочная со сливоч.маслом	0,150	0,00397	0,00553	0,01699	282,740	7.н162-4
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
	Йогурт питьевой 150 г	0,150	0,00749	0,00479	0,01273	260,100	7.023
ИТОГО за 9 день		1,780	0,056	0,049	0,179	2970,220	
День 10							
Завтрак	Батон 40 гр.	0,040	0,00308	0,00120	0,02132	188,000	7.189-5
	Сыр 9 гр.	0,009	0,00215	0,00222	0,00000	59,840	7.435/5
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	0,200	0,00649	0,00813	0,02804	429,440	7.н080-1
	Чай с лимоном	0,200	0,00004	0,00000	0,01293	109,420	7.022-3
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	92,000	7.031/1
Обед	Компот из сухофруктов	0,200	0,00000	0,00000	0,01271	106,120	7.115/1

	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	0,200	0,00261	0,00506	0,01620	260,220	7.255
	Свекла, тушенная со сметаной	0,150	0,00254	0,00553	0,01751	250,400	7.н113/1
	Суфле из мяса говядины 80 гр	0,080	0,01780	0,01581	0,00232	565,440	7.26/8
	Салат из отварного картофеля с реп.луком, со	0,060	0,00089	0,00279	0,00687	122,180	7.31/1/5
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
	кефир 150 г.	0,150	0,00419	0,00479	0,00614	171,360	7.075
	макаронные изделия в молоке с маслом	0,180	0,00430	0,00561	0,01379	262,640	7.н132/2
ИТОГО за 10 день		1,644	0,050	0,052	0,181	2910,460	
День 11							
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,200	0,00220	0,00224	0,01789	222,360	7.030
	Батон с маслом	0,045	0,00311	0,00533	0,02136	262,800	7.035
	Каша ячневая на конц.молоке со слив.маслом	0,200	0,00311	0,00744	0,02096	371,920	7.н125с
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	92,000	7.031/1
Обед	Кисель из кураги	0,200	0,00055	0,00001	0,02277	189,620	7.024
	Салат из моркови с изюмом 60 гр	0,060	0,00077	0,00245	0,01292	141,080	7.109/1
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,200	0,00194	0,00299	0,01400	195,150	7.165-1
	Капуста тушенная	0,150	0,00293	0,00482	0,01393	218,030	7.н76с
	Котлета из мяса кури	0,080	0,01486	0,00364	0,00418	243,990	7.н114
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,00860	48,000	7.004
	кефир 150 г.	0,150	0,00419	0,00479	0,00614	171,360	7.075
	Запеканка из творога с рисом 100	0,100	0,01148	0,01844	0,01621	274,900	7.14/5
ИТОГО за 11 день		1,555	0,050	0,054	0,192	2632,210	
День 12							
Завтрак	Омлет натуральный 150	0,150	0,01157	0,01491	0,00378	442,990	7.н038/5
	Чай с лимоном	0,200	0,00004	0,00000	0,01293	109,420	7.022-3
	Батон 40 гр.	0,040	0,00308	0,00120	0,02132	188,000	7.189-5
	Сыр 9 гр.	0,009	0,00215	0,00222	0,00000	59,840	7.435/5
Второй завтрак	Банан 140 гр	0,140	0,00147	0,00010	0,02136	211,820	7.010
Обед	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Борщ с фасолью с мясом со сметаной	0,200	0,00595	0,00616	0,00937	246,310	7.н068-1
	Картофельное пюре	0,150	0,00298	0,00394	0,02201	288,420	7.64с
	Тефтели рыбные	0,080	0,01189	0,00414	0,00519	336,890	7.149с-1
	Салат из белокачанной капусты и моркови с ра	0,060	0,00103	0,00306	0,00533	95,320	7.001
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
	Компот из сухофруктов	0,200	0,00000	0,00000	0,01271	106,120	7.115/1
Полдник	Печенье	0,020	0,00208	0,00104	0,01536	183,200	7.308/6
	Каша гречневая молочная со слив.маслом	0,180	0,00587	0,00735	0,02528	390,030	7.н080-2
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
	Йогурт питьевой 150 г	0,150	0,00749	0,00479	0,01273	260,100	7.023
ИТОГО за 12 день		1,654	0,061	0,050	0,200	3211,860	
День 13							
Завтрак	Какао с молоком	0,200	0,00321	0,00327	0,01600	225,060	7.285
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	0,00545	0,00774	0,02136	329,680	7.175/1
	Каша из пшена и риса "Дружба 3" со слив.масл	0,200	0,00341	0,00565	0,01990	311,960	7.н091/1
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	92,000	7.031/1
Обед	Компот из яблок	0,200	0,00007	0,00007	0,01479	124,570	7.197
	Салат из помидоров 60 гр.	0,060	0,00075	0,00313	0,00329	86,510	7.288
	Суп овощной на вегетарианском бульоне	0,200	0,00133	0,00277	0,00782	128,320	7.н043с-2
	Макаронные изделия отварные с овощами	0,150	0,00426	0,00506	0,02936	384,920	7.н151

	Печень говяжья по-строгоновски	0,080	0,01174	0,00522	0,00067	224,680	7.249
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,00860	48,000	7.004
	Бифидок 150	0,150	0,00420	0,00480	0,00615	171,360	7.408
	Запеканка из творога с картофелем	0,100	0,01047	0,01613	0,01425	546,800	7.15/5
ИТОГО за 13 день		1,561	0,050	0,056	0,175	2874,860	
День 14							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом 150	0,150	0,00815	0,01506	0,03368	651,690	7.2/5/1
	Чай с сахаром	0,200	0,00000	0,00000	0,01181	98,540	7.354/4
	Батон с маслом	0,045	0,00311	0,00533	0,02136	262,800	7.035
	Сгущенное молоко 15 гр	0,020	0,00147	0,00174	0,01147	64,000	7.351
Второй завтрак	Яблоко 100 гр	0,100	0,00035	0,00035	0,01038	84,600	7.346
Обед	Компот из кураги	0,200	0,00049	0,00000	0,01871	152,920	7.110
	Салат из огурцов с растит.маслом	0,060	0,00061	0,00258	0,00265	66,030	7.291
	Свекольник вегетарианский со сметаной	0,200	0,00177	0,00410	0,01375	202,680	7.258
	Рагу из овощей	0,150	0,00285	0,00475	0,01529	248,430	7.н180
	Котлета из говядины	0,080	0,01248	0,01154	0,00350	376,700	7.н163
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
	Каша пшеничная молочная со слив.маслом	0,180	0,00446	0,00646	0,01870	326,430	7.н124с-4
	Йогурт питьевой 150 г	0,150	0,00749	0,00479	0,01273	260,100	7.023
ИТОГО за 14 день		1,610	0,048	0,057	0,207	3088,320	
День 15							
Завтрак	Батон 40 гр.	0,040	0,00308	0,00120	0,02132	188,000	7.189-5
	Сыр 9 гр.	0,009	0,00215	0,00222	0,00000	59,840	7.435/5
	Кофейный напиток с молоком	0,200	0,00280	0,00283	0,01687	229,740	7.067
	Каша манная молочная со сливочным маслом	0,200	0,00472	0,00677	0,02150	355,220	7.н066
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	92,000	7.031/1
Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Компот из сухофруктов	0,200	0,00028	0,00000	0,01893	155,640	7.115
	Запеканка капустная с говядиной	0,230	0,02083	0,02095	0,01608	748,460	7.н250
	Уха рыбацкая	0,200	0,00683	0,00232	0,01104	259,500	7.30/2
	Салат из моркови и яблок с растит маслом	0,060	0,00056	0,00313	0,00795	114,730	7.289
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
Полдник	Ватрушка с повидлом 80 гр	0,080	0,00429	0,00571	0,04097	507,220	7.150/1
	Кефир 170 г	0,170	0,00475	0,00543	0,00696	194,320	7.075-1
ИТОГО за 15 день		1,544	0,054	0,051	0,194	3105,670	
День 16							
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,200	0,00220	0,00224	0,01789	222,360	7.030
	Батон с маслом	0,045	0,00311	0,00533	0,02136	262,800	7.035
	Каша из овсяных хлопьев на концен.молоке со	0,200	0,00583	0,00857	0,02195	387,240	7.н123с-2
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	92,000	7.031/1
Обед	Напиток из шиповника	0,200	0,00032	0,00000	0,01817	150,320	7.063
	Салат из белокочанной капусты и моркови с ра	0,050	0,00085	0,00205	0,00457	71,390	7.055
	Суп-лапша	0,200	0,00196	0,00340	0,01482	208,050	7.20/2/5
	Пюре розовое	0,150	0,00279	0,00404	0,01836	356,420	7.047
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Гуляш из мяса кури	0,080	0,01012	0,01089	0,00294	553,580	7.190-1с/3
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,00860	48,000	7.004

	Кефир 150г	0,150	0,00419	0,00479	0,00614	171,360	7.075
	Запеканка творожная 100 гр	0,100	0,01231	0,01639	0,00933	527,880	7.н039-5
ИТОГО за 16 день		1,545	0,049	0,060	0,177	3252,400	
День 17							
Завтрак	Батон 40 гр.	0,040	0,00308	0,00120	0,02132	188,000	7.189-5
	Чай с лимоном	0,200	0,00276	0,00296	0,01357	194,700	7.118/1
	Сыр 9 гр.	0,009	0,00215	0,00222	0,00000	59,840	7.435/5
	Каша из гречи и риса молочная "Дружба 2" со	0,200	0,00551	0,00790	0,02364	391,160	7.н026
Второй зае	Апельсин 140 гр	0,140	0,00088	0,00020	0,01009	95,200	7.202
Обед	Компот из сухофруктов	0,200	0,00000	0,00000	0,01271	106,120	7.115/1
	Гренки 15 гр	0,015	0,00129	0,00014	0,00821	83,160	7.34/2/4
	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,200	0,00208	0,00890	0,00926	175,590	7.27/2
	Свекла, тушенная со сметаной	0,150	0,00254	0,00553	0,01751	250,400	7.н113/1
	Фрикадельки мясные паровые	0,080	0,01456	0,13810	0,00366	436,680	7.230
	Огурец кнсервированный 60 гр	0,060	0,00045	0,00005	0,00131	16,900	7.367-3
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
Полдник	Шанежка с картофелем	0,080	0,00446	0,00655	0,02771	417,840	7.148/1
	Мармелад	0,020	0,00008	0,00000	0,01532	117,200	7.120-1
	Йогурт питьевой 170 г	0,170	0,00849	0,00543	0,01443	294,950	7.023-1
ИТОГО за 17 день		1,599	0,050	0,180	0,191	2936,340	
День 18							
Завтрак	Какао с молоком	0,200	0,00321	0,00327	0,01600	225,060	7.285
	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	0,00545	0,00774	0,02136	329,680	7.175/1
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,200	0,00537	0,00729	0,02268	391,060	7.н119с
Второй зае	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	92,000	7.031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с растит маслом	0,060	0,00083	0,00445	0,00640	139,460	7.20/1
	Суп гороховый	0,200	0,00390	0,00348	0,01569	232,280	7.н086/2
	Азу	0,230	0,01652	0,01585	0,02333	673,700	7.152
	Компот из яблок	0,200	0,00007	0,00007	0,01479	124,570	7.197
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
Полдник	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	0,00111	0,00131	0,00860	48,000	7.004
	Бифидок 150 г	0,150	0,00420	0,00480	0,00615	171,360	7.408
	Запеканка из творога с морковью 100	0,100	0,01120	0,01996	0,01454	563,100	7.13/5
ИТОГО за 18 день		1,561	0,056	0,069	0,182	3191,270	
День 19							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	0,200	0,00280	0,00282	0,01687	229,740	7.067
	Батон с маслом	0,045	0,00311	0,00533	0,02136	262,800	7.035
	Омлет с зеленым горошком	0,150	0,01249	0,01228	0,00581	352,070	7.123/1
Второй зае	Яблоко 120 гр.	0,120	0,00042	0,00042	0,01246	101,700	7.008
Обед	Компот из кураги	0,200	0,00049	0,00000	0,01871	152,920	7.110
	Салат из огурцов с растит.маслом	0,060	0,00061	0,00258	0,00265	66,030	7.291
	Щи вегетарианские со сметаной	0,200	0,00168	0,00276	0,00813	130,740	7.н146
	Рис припущенный с овощами	0,150	0,00409	0,00719	0,03246	437,880	7.179/1
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Биточки рыбные	0,080	0,01455	0,00628	0,00702	388,250	7.355
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
Полдник	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
	макаронные изделия в молоке с маслом	0,180	0,00430	0,00561	0,01379	262,640	7.н132/2
	Йогурт питьевой 150 г	0,150	0,00749	0,00479	0,01273	260,100	7.023
ИТОГО за 19 день		1,610	0,057	0,051	0,185	2938,270	
День 20							
Завтрак	Батон 40 гр.	0,040	0,00308	0,00120	0,02132	188,000	7.189-5

	Сыр 9 гр.	0,009	0,00215	0,00222	0,00000	59,840	7.435/5
	Чай с лимоном	0,200	0,00004	0,00000	0,01290	109,420	7.022-3
	Каша ячневая молочная со слив маслом	0,200	0,00466	0,00682	0,02121	353,620	7.н043
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	92,000	7.031/1
Обед	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	0,00198	0,00036	0,01254	108,600	7.002/1
	Хлеб пшеничный 20 гр.	0,020	0,00152	0,00018	0,01002	92,400	7.050
	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,000	7.044
	Компот из сухофруктов	0,200	0,00028	0,00000	0,01890	155,640	7.115
	Суфле из печени	0,080	0,01487	0,00709	0,00187	365,960	7.н089
	Картофельное пюре	0,200	0,00298	0,00394	0,02201	288,420	7.64с
	Борщ вегетарианский со сметаной	0,200	0,00190	0,00280	0,01165	158,450	7.н136-1
	Сельдь 50 гр	0,050	0,00855	0,00428	0,00000	224,750	7.125/1
Полдник	Рулет из дрожжевого теста с курагой	0,080	0,00532	0,00255	0,04002	417,930	7.428/2
	Кефир 170 г	0,170	0,00475	0,00540	0,00696	194,320	7.075-1
	Мармелад 30 гр	0,030	0,00012	0,00000	0,02298	175,800	7.304-
ИТОГО за 20 день		1,614	0,053	0,037	0,212	2985,150	
ИТОГО за весь период		34,224	1,114	1,261	3,947	62701,410	
Среднее значение за период		1,711	0,056	0,063	0,197	3135,071	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от к		0,00178	0,00201	0,0063			