



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад № 508

 В.Н. Семенова

Приказ № 47 от 27.07.2015 года

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА САД (ЯСЛИ)

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 508



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 кури	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 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
	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 зае	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 сме	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 зае	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 зае	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, сол	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 ре	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-строгановски	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 белокачанной 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 за	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 за	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 за	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 зав	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			



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		7.030
	Батон с маслом 35/6 гр	0,041	0,00273	0,00600	0,01871	127,130		7.035/10
	Каша пшеничная на конц.молоке со слив.масл	0,150	0,00443	0,00536	0,01783	150,330		7.н331/1
Второй завтрак	Сок фруктовый	0,100	0,00050	0,00010	0,01010	46,000		7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля с зел.горошком	0,040	0,00067	0,00361	0,00430	57,190		7.32/1/2
	Суп-лапша	0,150	0,00158	0,00270	0,01216	84,190		7.20/2/5
	бигус с мясом кури	0,180	0,01684	0,00573	0,01066	170,580		7.н350
	Кисель из кураги	0,150	0,00044	0,00000	0,01957	83,040		7.024
	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	Повидло	0,015	0,00006	0,00000	0,00998	7,500	
	кефир 135 г	0,135	0,00377	0,00431	0,00553	75,600		7.271/1
	Запеканка из творога с рисом 80	0,080	0,00928	0,01429	0,01399	231,290		7.14/5/6
ИТОГО за 1 день		1,229	0,044	0,044	0,151	1182,880		
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 сс	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 кури	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 сметаной	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 зае	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 куры	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 зае	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 зае	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-строгановски	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 кури	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 за	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 за	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 за	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		