

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию воспитанников №567**  
**Юридический адрес: 620007 г. Екатеринбург, ул. Латвийская, 39, тел/факс 252-01-06**

---



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №567

Уколова Т.В.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детей дошкольного возраста (3-7 лет )  
(Зимний период)**

**Составил: Булыга Е.А, кладовщик**

**Согласовано: Альмекаева О.В., зам.зав. по АХЧ**

20-дневное меню 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
	Омлет натуральный	150	6.5	6	31.2	206	0.42	7.038/6
	Батон с маслом	30/6	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.035/3
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26	7.12/10
Второй завтрак	Сок яблочный							
	Салат овощной с растительным маслом	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.031
	Суп-пюре гороховый	60	2	5	5.6	76	4.21	7.16/1
	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	200	6.6	2.2	21.8	119	0.6	7.29/2
	Картофельное пюре	80	11.4	11.1	5.2	166	0	7.14/8
	Компот из сухофруктов	150	1.63	4.09	14.22	100.2	5.72	7.3/3
	Хлеб ржаной	200	0.4	0.1	20	71	70.1	7.6/10,
Обед	Чеснок	40	2.4	0.48	13.36		0	7.062
		1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	8.97	8.3	6.5	161.3	0.76	7.15/4/2
	печенье	30	0.5	2.6	2.31	36	0	7.308
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	20.04	92.4	0	7.062
Полдник	кефир	180	5	5.8	8.8	111.6	1.26	7.075-3
<b>Итого за 1 день</b>			<b>52.28</b>	<b>51.68</b>	<b>181.97</b>	<b>1334.62</b>	<b>93.33</b>	<b>0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
Второй завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5.3	30.7	195	0.42	7.14/4
	Батон с сыром	30/10	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	7.435/2
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	7.189-4
	груша	100	0.4	0.3	10.3	46.4		5 7.187/1
	Салат из отварного картофеля с кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	0.6	4	6			
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2.3	3.4	15	62	3.19	7.27/1
	Капуста тушеная	150	3.5	2.9	13.6	97	0.5	7.20/2
	Мясо кури отварное в соусе	80	9.73	10.5	1.65	94	31.3	7.8/3
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	140	0.46	7.2/9/4
Обед	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36	71	70.1	6/10
	Чеснок	1	0.1	0	0.2		0	7.003
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	23.6	14.1	7.4	1	0	001
	Зеленый горошек с маслом	25	0.8	1	1.8	248.5	0.07	7.н164
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	19.4	0	7,017/3
Полдник	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0	7.062
<b>Итого за 2 день</b>			<b>61.9</b>	<b>48.91</b>	<b>187.04</b>	<b>1342.2</b>	<b>112.44</b>	<b>0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
									День 3
	Пудинг из творога	150	21.84	15.78	31.28	355	0.23	17/5/1	
	Батон с маслом	30/6	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.035/3	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	13/10	
Второй завтрак	Молоко сгущенное	20	1.65	2.31	2.88	39.9	0	7.351	
	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.031	
	Борщ со сметаной	200	2.2	5.4	12.7	100	1.96	7,017/3	
	Плов из мяса говядины	200	13.3	14.9	33	314	0.9	7.4/8/1	
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	7.6/10	
Обед	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36		0	7,003	
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	0,001	
	Рагу из овощей	130	2	4	16	111	0	7.18/3/2	
	Рогалик с вареной сгущенкой	80	4.1	3.5	43.7	215	0.1	3,8/22	
Полдник	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7,062	
	чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	7.10/10	
<b>Итого за 3 день</b>					<b>56.49</b>	<b>54.02</b>	<b>236.48</b>	<b>1557.52</b>	<b>94.59</b>
								<b>0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.5	6	31.2	206	0.42	7.11/4
	Батон с сыром	30/10	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	7,189-4
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	77.435-2
Второй завтрак	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.346
	Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом	60	1.3	6.6	1.7	71	0.92	7.13/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5.3	5	23.2	147	5.7	7.17/2
	Гуляш из говядины	80	14.9	15.7	4.7	220	0.12	7.11/8
	Греча рассыпчатая	150	3.9	3.9	16.6	118	6.72	7.1076/1
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	7.6/10,
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36		0	7.003
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Рыба запеченная по-русски	180	17.23	8.9	20.97	232.69	0	7.117/1
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.062
	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	7.11/10
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>64.5</b>	<b>53.9</b>	<b>208.8</b>	<b>1477.3</b>	<b>95.4</b>	<b>0.0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Суфле творожное	150	22.07	18.17	20.56	336	0.34	7.19/5/1
	Батон с маслом	30/6	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	7.13/10
	Молоко стуженное	20	1.65	2.31	2.88	39.9	0	7.351
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.031
	Салат из отварной свеклы с яблоком с растительным маслом	60	0.7	5	7	74	1.86	4.4.24
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.9	3.2	9.3	67	13.6	7.6/2
	Печень по строгоновски	80	10.06	10.53	2.01	144	7.32	7.9/8/2
	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	135	10.74	7.3/3
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	7.6/10
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36		0	7.003
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.47	23.43	154	0.31	7.11/4/2
	Повидло	20	4.8	3.2	30.7	160	0.4	7.185
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.062
Полдник	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.2	36	0.8	7.10/10
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>60.7</b>	<b>59.2</b>	<b>213.5</b>	<b>1533.5</b>	<b>116.0</b>	<b>0.0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Суп молочный с лапшой	200	3.1	4.2	20.6	135	10.74	7.21/2
	Батон с маслом	30/6	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.035/3
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26	7.12/10
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68		10 7,031
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0.7	4.9	3.5	61	1.43	7.23/1
	Суп рассольник	200	1.8	3.3	13.1	85	4.6	7.10/2
	Бифштекс рубленый паровой	80	17.9	17.4	0.3	230	0.09	7.13/8
	Рагу из овощей	150	2.3	3.7	13.5	97	10.61	7.18/3
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	7.6/10
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36		0	7,003
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.8	5.6	21.9	151	0.3	7.8/4
	Шанежка с картошкой	80	5.6	8.4	32	223	0.1	3.8/21
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7,062
Полдник	Йогурт	180	9	5.7	6.8	119	0	7.023-2
<b>Итого за 6 день</b>					<b>197.3</b>	<b>1460.6</b>	<b>108.2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.5	6	31.2	206	0.42	7.15/4
	Батон с сыром	30/10	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	7.435/2
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	7.189-4
Второй завтрак	апельсин	100	0.56	0	5.04	23.2	0	7.091-1
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1.8	6.7	6.1	92	3.86	7.32/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2.3	5.5	14.7	110	8	7.31/2
	Мясо кури отварное в соусе	80	9.73	10.5	1.65	140	0.46	7.2/9/4
	Капуста отварная с маслом	150	2.8	3.8	6.1	70	14.49	7/3
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	7.6/10,
Обед	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36		0	7.003
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Рыба запеченная в омлете	130	27.7	20.7	6.3	319.1	0	7.Н016/3
	Кукуруза сладкая	30	1.1	0	5.6	29	0	4.1/1,
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.062
Полдник	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	7.11/10
<b>Итого за 7 день</b>			<b>67.5</b>	<b>60.6</b>	<b>177.3</b>	<b>1429.2</b>	<b>98.7</b>	<b>0.0</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			День 8						
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Суфле творожное	150	22.07	18.17	20.56	336	0.34	7.19/5/1	
	Батон с маслом	30/6	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.035/3	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	7.13/10	
	Молоко сгущенное	20	1.65	2.31	2.88	39.9	0	7.351	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.031	
	Салат из свеклы и моркови с растительным маслом	60	0.8	5.9	4.4	73	4.51	7.21/1	
	Суп картофельный со сметаной	200	1.7	2.7	12.6	76	5.7	7.12/2	
	Бефстроганов из говядины	80	12.8	12.7	4.6	184	0.37	7.7/8	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8.6	6.8	37.8	250	0.9	7.44/3	
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	7.6/10	
	Хлеб ржаной	40	2.4		13.36	69.51		7.003	
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001	
	Запеканка капустная с молочным соусом	150/25	5.2	7	21.3	170	29.97	37/3 7,020	
	печенье	30	2.94	2.97	20.43	120	0	7.308	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.062	
Полдник	чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	10/10	
<b>Итого за 8 день</b>						<b>1741.0</b>	<b>122.4</b>	<b>0.0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Каша ассорти( рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5.9	25.6	175	0.53	7.16/4
	Батон с сыром	30/10	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	7.435/2
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	7.189-4
Второй завтрак	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.346
	Салат из белокачаной капусты с морковью и растительным маслом	60	0.6	2.7	3.65	84		7.5/1
	Свекольник со сметаной	200	2.2	5.5	17.2	116	6.8	5/2
	Запеканка картофельная с говядиной	200	15.37	14.05	28.01	303	14.4	7.36/8/1
	Сметанный соус	30	0.3	2.9	1.2	32	0	7.6/11
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	7.6/10
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7.003
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Рыба тушеная с овощами	120	11.6	6.3	4.9	122	1.41	7.4/7-1
	пряник	30	1.44	0.84	23.31	100.8	0	7.062
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.209-1
Полдник	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	7.11/10
<b>Итого за 9 день</b>			<b>51.9</b>	<b>46.0</b>	<b>214.3</b>	<b>1484.9</b>	<b>104.6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры		
			Белки		Жиры					Углеводы	
			Белки	Жиры	Белки	Жиры					
<b>День 10</b>											
	Запеканка из творога с морковью	150	7.8	6.1	32.4	219	0.03	7.13/5/1			
	Батон с маслом	30/6	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.035/3			
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	13/10			
	Сгущенное молоко	20	1.65	2.31	2.88	39.9	0	7,351			
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7,031			
	Салат из отварного картофеля с огурцом и растительным маслом	60	2.25	9.13	17.35	173.96		7.31/1			
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.9	3.2	9.3	67	13.6	7.6/2			
	Тефтели из мяса говядины	80	14.18	14.54	10.1	250.15	163	7.20/8			
	Морковь тушенная с зеленым горошком	150	2.9	6.4	9.8	108	1.95	7.9/3			
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10			
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7,003			
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001			
	Макаронные изделия с сыром	160	4.66	4.05	21.75	152.79	0.63	7.43-2/3			
	повидло	20	1.65	2.31	2.88	39.9	0	7.185			
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7,062			
Полдник	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.2	36	0.8	7/10/10			
<b>Итого за 10 день</b>						<b>203.5</b>	<b>56.2</b>	<b>48.5</b>	<b>1543.8</b>	<b>260.6</b>	<b>0.0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 11</b>								
	Суп молочный с крупой	200	3.5	4.2	14.2	108	0.52	22/2
	Батон с маслом	30/6	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.035/3
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26	12/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.031
	Суп-пюре картофельный с макаронными изделиями	200	2.2	1.4	15.2	79		3 7.18/2
	Голубцы ленивые с мясом	180	11.27	11.64	9.88	191		3 7.31/8
	Сметанный соус	30	0.3	2.9	1.2	32		0 7.6/11/1
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71		70.1 7.6/10
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51		0 7.003
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1		0 001
	Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) со сливочным маслом	150	4.5	4.5	21.3	141		0.4 19/4/2
	сдоба с повидлом	80	4.4	5.6	31.7	190		0.4 3.8/14/3
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5		0 7.062
Полдник	кефир	180	5	5.8	8.8	111.6		1.26 7.075/3
<b>Итого за 11 день</b>						<b>1281.7</b>	<b>88.9</b>	<b>0.0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 12</b>								
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6.4	7.4	27.2	202	0.42 7.8/4	
	Батон с сыром	30/10	4.91	2.93	14.01	103.4	7.189-4 0.1 7.435/2	
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5 7.285	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10 7.346	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.8	5	4.1	64	1.16 7.20/1	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2.3	3.4	15	97	0.5 7.20/2	
	Плов из мяса кур	200	19.14	17.45	32.95	368	1.48 7.4/9/1	
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1 7.6/10	
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0 7.003	
<b>Обед</b>	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0 001	
	Сельдь с маслом	30	1.7	4.4	0.1	47	7.125/2	
	картофель отварной	150	2.9	4.2	21.9	139	6 7.63с/4	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0 7.062	
<b>Полдник</b>	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8 7.11/10	
<b>Итого за 12 день</b>			<b>48.6</b>	<b>49.7</b>	<b>211.6</b>	<b>1469.1</b>	<b>91.1</b>	<b>0.0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
									День 13	
	Пудинг творожный	150	6	5.3	30.7	195	0.42	7.17./5/1		
	Батон с маслом	30	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.035/3		
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	13/10		
	Сгущенное молоко	20	1.65	2.31	2.88	39.9		7.351		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.4	0.3	10.3	46.4	0	7,031		
	Зеленый горошек	50	2.87	0.17	5.8	39.25		7,16/1		
	Борщ со сметаной	200	3.1	3.3	15.9	102	6.1	7.2/2		
	Биточки из кури	80	4.7	7.5	0.4	88	0	7,5/9		
	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	135	10.74	7.3/3		
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	76/10		
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7,003		
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001		
	Каша ячневая с маслом	150	15.3	8.2	22.3	227	1.6	7.14/4		
	вафли	30	1.02	9.06	19.41	159	0	7,277		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7,062		
Полдник	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.2	36	0.8	7,10/10		
<b>Итого за 13 день</b>					<b>49.2</b>	<b>48.1</b>	<b>215.5</b>	<b>1482.0</b>	<b>90.3</b>	<b>0.0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
									День 14
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5.8	42.4	248	0.52	7,7/4	
	Батон с сыром	30/10	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	7.435/2	
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	7.189-4	
Второй завтрак	Бананы	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.183-1	
	Салат из отварного картофеля и моркови и лука и растительного масла	60	0.8	5	11.5	93	1.12	7.28/1	
	Рассольник с крупой и сметаной	200	2.3	5.6	17.4	123	6.7	7.9/2	
	Бигус из мяса куры	230	24.38	26.04	12.45	380.26	0	7.350	
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	7.6/10	
Обед	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7.003	
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	0.001	
	Рыба тушеная с овощами	120	10.5	2.6	4.8	85	0.15	7.4/7	
	зеленый горошек	25	2.94	2.97	20.43	120	0	7.017/3	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.062	
Полдник	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	7.11/10	
<b>Итого за 14 день</b>					<b>62.3</b>	<b>55.8</b>	<b>219.4</b>	<b>1601.4</b>	<b>90.0</b>
								<b>0.0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
									День 15	
	Суфле творожное	150	22.07	18.17	20.56	336	0.34	19/5/1		
	Батон с маслом	30/6	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.035/3		
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	7,13/10		
	Молоко сгущенное	20	1.65	2.31	2.88	39.9	0	7,351		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.4	0.3	10.3	46.4		5 7,031		
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1.38	7.42	10.57	116.22		10.2 7.20/1		
	Суп из овощей со сметаной	200	2.2	5.4	12.7	100		10.8 7.14/2		
	Бефстроганов из говядины	80	12.8	12.7	4.6	184		0.37 7.7/8		
	Греча рассыпчатая	150	4.6	4.04	20.03	136		7.1076/1		
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71		70.1 7.6/10		
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51		0 7,003		
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1		0 001		
	Пюре картофельное	130	2.76	3.08	21.75	125.8		0 7.3/3/2		
	Огурец консервированный	40	0.32	0.04	0.68	4.36		2 7.367-4		
	Сдоба слойка	100	4.43	5.28	23.31	158.5		6.77 3,8/14		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5		0 7,062		
Полдник	чай с сахаром	200	0	0	9.1	35		0 10/10		
<b>Итого за 15 день</b>					<b>63.6</b>	<b>66.5</b>	<b>214.5</b>	<b>1696.6</b>	<b>106.1</b>	<b>0.0</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 16</b>								
	Каша ассорти молочная с маслом сливочным	200	5.1	5.9	24.7	172	0.53	7.18/4
	Батон с маслом	30/6	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.035/3
Второй завтрак	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.26	7.12/10
	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68		10 7,031
	Салат из отварного картофеля с моркови с репчатым луком соленым огурцом и растительным маслом	60	0.8	9	5.5	106	2.53	7.30/1
	Уха рыбацкая	200	8.5	2.7	13.6	108	6.7	7.30/2
	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	80	11.4	11.1	5.2	166	0	7.14/8
	Пюре из гороха со сливочным маслом	150	7.73	3.6	19.43	149.12	14.49	7.362
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	7.6/10
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7.062
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	0.001
	Суп молочный с лапшой	150	1.9	4.1	16.7	11.8	0	7.20/3
	печенье	30	8.5	8.1	27	212	0.1	7.308
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.062
Полдник	кефир	180	5	5.8	8.8	111.6	1.26	7,075-3
<b>Итого за 16 день</b>			<b>58.7</b>	<b>56.9</b>	<b>206.6</b>	<b>1465.7</b>	<b>106.0</b>	<b>0.0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 17</b>								
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5.8	42.4	248	0.52	7.7/4
	Батон с сыром	30/10	4.91	2.93	14.01	103.4	0.1	7.435/2
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	7.189-4
Второй завтрак	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7.346
	Салат из белокачаной капусты и моркови и растительным маслом	60	1.1	4.1	7.3	72	1.96	7.5/1
	Свекольник со сметаной	200	2.2	5.5	17.2	116	6.8	5/2
	Азу	230	21.68	21.99	33.34	421.1	0	7.152
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	6/10
Обед	Хлеб ражаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7.062
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	0001
	Биточки(котлеты) рыбные	80	11	1.6	6.4	84	0.51	9/7
	Морковь тушеная	100	2.18	2	11.1	75	3.86	10/3/3
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.062
Полдник	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10
<b>Итого за 17 день</b>						<b>1568.2</b>	<b>95.2</b>	<b>0.0</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы					
									День 19	
	Макаронные изделия с сыром	160	7.8	6.1	32.4	219	0.03	7.43-2/3		
	Батон с повидлом	30/20	0.4		66.55	252		7.189 7.185		
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	7,285		
Второй завтрак	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	10	7.183-1		
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, с и растительным маслом	60	0.9	6	5.2	79	2.5	7.28/1		
	Борщ с фасолью и сметаной	200	3.5	5.5	16.7	118	6.6	7.3/2		
	Суфле из мяса кур	80	15.8	18.2	3.6	241	0.36	7.8/9		
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8.6	6.8	37.8	250	0.9	7.44/3		
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	7.6/10		
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7,003		
Обед	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001		
	Рыба отварная под маринадом	180	15.8	12.4	10.4	215	2.99	4.2/7		
	кукуруза консервированная	30	2.76	3.08	21.75	125.8	0	4,1/1,		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7.062		
Полдник	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.2	36	0.8	11/10		
<b>Итого за 19 день</b>					<b>67.1</b>	<b>63.1</b>	<b>302.0</b>	<b>2000.3</b>	<b>94.8</b>	<b>0.0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Суфле творожное	150	22.07	18.17	20.56	336	0.34	719/5/1
	Батон с маслом	30/6	1.94	3.85	11.74	90.44	0	7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	7.13/10
	Молоко стуженное	20	1.65	2.31	2.88	39.9	0	7,351
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	10	7,031
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1.38	7.42	10.57	116.22	10.5	7.20/1
	Рассольник со сметаной	200	1.8	3.3	13.1	85	4.6	7.9/2
	Тефтели из мяса говядины	80	18	13.6	2.2	203	0.05	7.20/8
	Каша перловая вязкая	150	3.05	3.68	23.25	145.27	0.38	7.142/1
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.1	20	71	70.1	7.6/10,
Обед	Хлеб ржаной	40	2.4	0.48	13.36	69.51	0	7,003
	Чеснок	1	0.1	0	0.2	1	0	001
	Каша ячневая молочная с маслом	150	4.48	3.95	23.04	146.25	0.31	14/4/2
	Сдоба изюминка	70	4.1	3.5	43.7	215	0.1	3.8/12/4
Полдник	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.5	0	7,062
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.2	36	0.8	7,10/10
	<b>Итого за 20 день</b>		<b>68.0</b>	<b>64.1</b>	<b>236.3</b>	<b>1779.8</b>	<b>97.7</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за весь период</b>		<b>1161</b>	<b>1114</b>	<b>4277</b>	<b>30852</b>	<b>2163</b>	<b>0</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>58</b>	<b>56</b>	<b>214</b>	<b>1543</b>	<b>108</b>	<b>0</b>
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>3.8</b>	<b>3.6</b>	<b>13.9</b>			