

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 488

620089 г. Екатеринбург, Онежская, 2
сайт: <https://488.tvoyasadik.ru/>

Телефон/факс: 8 (343) 266-55-75
эл.почта: mdou488@eduekb.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МАДОУ детский сад № 488

Л.П. Хорькова

11.01.2022



Ежедневное меню основного питания (20-ти дневное)

Возраст: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в МАДОУ детский сад № 488: 10, 5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	4,8	6,3	20,54	155,42	0,4	7.н124с
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	60,22	0,26	8.12/10
		454	9,22	13,04	53,12	334	0,66	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41	3,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	2,31	3,46	10,24	79,05	3,9	7.32/1/5
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,94	3	14,02	86,18	3	7.165-1
	Бигус с мясом	230	11,68	11,1	16,7	196,25	0,5	7.061
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
		730	19,07	18,08	74,76	474	57,56	
Итого обед								
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	130	15,1	26,5	18,9	372,6	0,38	7.13/5/6
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
	Йогурт питьевой	180	8,9	5,74	15,28	137,48	2,3	7.023-2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
		360	27,68	34,25	60,68	631	3,88	
Итого полдник								
Итого за 1 день		1644	56,47	65,47	198,66	1481,13	65,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	4,56	5,4	24,2	155,82	0,5	7.162/1
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Повидло	20	0,08	0	13,31	45,36	0,2	7.185
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
	Итого завтрак	465	10,82	13,84	74,65	419,28	1,63	
Второй завтрак	Апельсин	150	0,94	0,21	10,81	37,8	30	7.012
Итого второй завтрак		150	0,94	0,21	10,81	37,8	30	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,96	4,05	6,81	56,22	22,4	7.6/1
	Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	200	1,78	4,08	9,5	74,84	5,3	7.068
	Картофельное пюре	150	3,04	4,66	22,81	155,59	10,74	7.3/3
	Биточки рыбные	80	15	6,6	7	161,84	0,9	7.355-1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед	730	23,92	19,91	79,92	561,41	89,5	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия с сыром	180	8,38	7,3	39,1	247,57	0	7.43-2/3/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник		410	10,66	7,57	65,95	354,28	2	
Итого за 2 день		1755	46,34	41,53	231,33	1372,77	123,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,56	5,98	21,04	151,78	0,4	7.н043
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,7	8,1	22,6	155,4	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
Итого завтрак		454	13,06	16,9	60,64	411,7	0,97	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,12	5,6	26,46	2,1	4.1/1
	Уха рыбацкая	200	6,84	2,3	11,04	99,1	5,4	7.30/2
	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	80	11,58	10,92	5,26	163,43	0,5	7.н104
	Морковь тушеная	150	2,1	6,91	15,69	136,12	2	7.10/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого обед		730	26,65	21,04	86,42	600,4	61,36	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	13,4	16,5	3,2	140,24	0,28	7.038
	"Березка"	100	7,42	10,47	64,34	381	0,0	7.1241/2/1
	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	90,57	4,3	7.075-3
Итого полдник		430	25,84	32,71	74,9	611,81	4,58	
Итого за 3 день		1714	66,05	70,75	232,06	1665,31	69,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Суфле творожное	135	16,21	24,97	18,37	405,81	1,2	7.19/6/4
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	58,98		7.351
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
		385	23,86	35,15	66,98	682,89	2,13	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Яблоко	150	0,52	0,52	15,58	53,46	15,0	7.131-2
		150	0,52	0,52	15,58	53,46	15	
Итого второй завтрак								
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	62,76	14	8.20/1
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,34	2,78	7,8	57,4	5	7.043с-2
	Котлета из мяса кури	80	15,38	3,94	6,20	118,60	0,3	7.н347
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,86	6,61	36,39	199,8	0,9	7.44/3/4
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,8	55,6	50,0	7.197
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Соус молочный (для запекания)	30	1,1	3	3,21	44,79	0,1	7.3/11/1
		760	27,22	21,34	91,46	604,11	70,3	
Итого обед								
Уплотненный полдник	Рис в молоке со сливочным маслом	180	3,92	4,93	12,96	108,25		7.н253/3
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	63	0,12	7.015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
		430	6,84	5,76	55,99	277,96	2,12	
Итого полдник								
Итого за 4 день		1725,0	58,4	62,8	230,0	1618,4	89,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	5,24	7,14	22,46	174,54	0,35	7,н119с
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,45	7,74	21,35	146,77	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
		454	13,49	17,7	60,81	425,83	0,92	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Итого второй завтрак								
Обед	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,56	4,17	7,94	51,02	3,2	7.289
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,86	4,82	11,62	90,82	6,4	7.264
	Капуста тушеная	150	2,95	4,1	31,2	101,8	12,3	7.8/3/4
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,08	12,8	6,36	187,96	0,09	7.22/8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
		730	20,59	26,41	90,92	544,52	72,14	
Итого обед								
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с изюмом	150	19,2	23,9	25	433,7	0,56	7.11/5/2
	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	90,57	4,3	7.075-3
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
		380	27,9	31,65	58,86	645,62	6,06	
Итого полдник								
Итого за 5 день		1664	62,48	75,86	220,69	1657,37	82,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,54	6,66	22,2	162,24	0,4	7.043
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
		445	10,72	15,1	59,34	380,34	1,33	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	3,0	7.346
		100	0,35	0,35	10,38	39,6	3	
Итого второй завтрак								
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,58	4,08	7,45	58,15	3,86	7.8/1
	Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	2,58	4,22	15,9	107,84	11,1	7.255
	Плов из отварной куры	230	27,8	11,33	32,66	326,83	0	7.162с
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	49,89	1	7.34/2/2
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
		750	35,81	20,34	100,75	655,63	66,12	
Итого обед								
Уплотненный полдник	Суфле творожное	135	16,21	24,97	18,37	405,81	1,2	7.19/6/4
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Йогурт питьевой	180	8,98	5,74	15,28	137,48	2,3	7.023-2
		365	28,87	32,72	60,15	664,64	4,7	
Итого полдник								
Итого за 6 день		1660	75,75	68,51	230,62	1740,21	75,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
			День 7					
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	4,72	7,54	19,9	154,28	0,53	7.4.123-С
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,7	8,1	22,6	155,4	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
		454	13,22	18,46	59,5	414,2	1,1	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Банан	160	1,68	0,11	24,41	89,71	36,0	7,223
		160	1,68	0,11	24,41	89,71	36	
Итого второй завтрак								
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,05	8	59,1		7.10/1
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,8	4,44	13,78	94,4	2,67	7.258
	Суфле из печени	80	18,31	6,71	2,42	157,14	3,53	7.35/8
	Картофельное пюре	150	3,04	4,66	22,81	155,59	10,74	7.355-1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Чеснок	3	0,15		0,15	1,04		7.371-1
		733	27,14	20,38	80,96	580,19	67,1	
Итого обед								
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	120	8,67	8,23	5,73	131,54	0,2	7.123/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Мармелад	20	0,16	0	30,64	105,48	0	7.304
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24	11	7.022-3
		370	11,15	8,5	64,34	348,63	12,4	
Итого полдник								
Итого за 7 день		1717	53,19	47,45	229,21	1432,73	116,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,82	8,62	28,3	211,78	0,35	7.5/4/4
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
		445	13	17,06	65,44	429,88	1,28	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Итого второй завтрак								
Обед	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	60	0,9	5,14	7,41	78,44	3,86	8.33/1
	Суп пюре из разных овощей	200	2,42	3,9	10,3	91,86	3,46	7.27/2
	Бигус с мясом	230	11,68	11,1	16,7	196,25	0,5	7.061
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	49,89	1	7.34/2/2
		750	19,85	20,85	79,15	529,36	58,98	
Итого обед								
Уплотненный полдник	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	4,6	6,04	15,04	129,8	1,41	7.н132
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
	Пирожок с повидлом	75	4,027	5,79	4,15	234		3.8/21/3
		475	8,627	11,83	31,01	408,14	2,21	
Итого полдник								
Итого за 8 день		1770	41,977	49,84	185,7	1408,78	65,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	5,82	7,82	24,62	178,14	0,52	7.н080
	Сыр	9	2,15	0,22		26,23		7.435/5
	Батон	40	3,08	1,2	21,32	84,6	0	7.189-5
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
Итого завтрак		449	13,85	12,06	62,94	393,49	1,02	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,14	3,7	9,49	74,77	22,54	7.27/1
	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,68	2,76	8,14	58,44	5,37	7.н146
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	18,56	16,84	3,03	237,16	1,7	7.14/8/4
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Свекла, тушенная со сметаной	150	2,41	5,9	16,8	125,9	0	7.113
	Итого обед	730	26,93	29,72	71,26	609,19	79,77	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	158,49	0,28	7.н038/6
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,44		7.308/6
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82	32,94	0	7.364
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Чай с сахаром	200			11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник		400	14,38	16,08	48,06	380,58	2,28	
Итого за 9 день		1679	55,66	57,96	192,36	1424,66	86,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
			День 10					
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	4,56	5,4	24,2	155,82	0,42	7.162/1
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
		445	10,74	13,84	61,34	373,92	1,35	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Итого второй завтрак								
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,22	9,3	48,8	2,1	7.375
	Суп лапша	200	1,96	3,4	14,82	93,78	4,52	7.20/2/5
	Суфле из мяса кур паровое	80	16,91	21,72	3,6	278,5	3,84	7.8/9
	Капуста тушеная	150	2,95	4,1	31,2	101,8	12,3	7.8/3/4
	Напиток из шиповника	200	0,42	0	20,72	77,02	89,0	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
		720	25,98	29,92	96,36	665,06	111,76	
Итого обед								
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	150	2,94	3,73	21,87	127,48	11	7.64с
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Сельдь	30	5,13	2,57	0	44,14	0	7.н125/2
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24	11	7.022-3
		410	10,39	6,57	49,84	283,23	23,2	
Итого полдник								
Итого за 10 день		1675	47,61	50,43	217,64	1363,61	139,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 11								
Завтрак	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	200	4,8	6,3	20,54	155,42	0,4	7.н124с
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
		445	10,98	14,74	57,68	373,52	1,33	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Итого второй завтрак								
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	62,76	14	8.20/1
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,42	4,06	8,72	70,72	8,65	7.136
	Печень по-строгановски	80	10,63	12,38	5,48	206,00	16,56	7.9/8/2
	Картофельное пюре	150	3,04	4,66	22,81	155,59	10,74	7.3/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
		730	19,05	26,07	77,15	607,99	100,11	
Итого обед								
Уплотненный полдник	Макаронные изделия с сыром	180	8,38	7,3	39,1	247,57	0	7.43-2/3/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Пряник	45	2,16	1,26	34,96	141,75	0	7.307/1
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	60,22	0,26	8.12/10
	455	14,14	10,25	100,31	511,91	1,46		
Итого полдник								
Итого за 11 день		1730	44,67	51,16	245,24	1534,82	105,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 12								
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,4	16,5	3,2	140,24	0,28	7.038
	Батон с маслом, сыром	40/5/9	5,7	8,1	22,6	155,4	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
		404	21,9	27,42	42,8	400,16	0,85	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,3	15,0	7.183-1
		100	1,05	0,07	15,26	62,3	15	
Итого второй завтрак								
Обед	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,03	4	8,1	69,57	3,19	7.4/1
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,34	2,78	7,82	57,44	5,37	7.043с-2
	Биточки рыбные	80	15	6,6	7	161,84	0,9	7.355-1
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,76	4,11	30,46	161,92	0	7.45/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
		760	26,55	18,28	102,21	626,06	60,82	
Итого обед								
Уплотненный полдник	Каша молочная из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	200	5,8	7,3	27,34	189,58	0,53	7.186/1
	Пирожок с яблоками	75	4,56	6,21	38,69	228,75	0,1	3.8/21/4
	Йогурт питьевой	180	8,9	5,74	15,28	137,48	2,3	7.023-2
		455	19,26	19,25	81,31	555,81	2,93	
Итого полдник								
Итого за 12 день		1719	68,76	65,02	241,58	1644,33	79,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 13								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев с маслом сливочным	200	4,72	7,54	19,9	154,28	0,35	7.н123-с
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	60,22	0,26	8.12/10
		445	9,14	14,28	52,48	332,76	0,61	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,35	9,11	4,15	91,33	0,92	7.19/1
	Суп-пюре гороховый	200	8,34	2,22	23,4	138,06	0,48	7.29/2
	Сосиска	100	10,34	21,03	1,46	266	0	7.40/9
	Капуста тушеная	150	2,95	4,1	31,2	101,8	12,3	7.8/3/4
	Напиток из шиповника	200	0,42	0	20,72	77,02	89,0	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94	49,89	1,2	7.34/2/2
		770	27,75	37,13	108,59	789,26	103,9	
Итого обед								
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	120	14,25	21,09	17,49	284,1	0,15	7.14/5/3
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	90,57	4,3	7.075-3
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	123,66	0	7.308
		350	23,79	30,13	59,36	557,31	4,45	
Итого полдник								
Итого за 13 день		1665	61,18	81,64	230,53	1720,73	111,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 14								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,82	8,62	28,3	211,78	0,4	7.5/4/4
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,7	8,1	22,6	155,4	0,07	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
		454	15,6	19,84	66,68	467,02	1,4	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Итого второй завтрак								
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,72	3,04	10,39	58,44	24,3	7.12/1/4
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,94	3	14,02	86,18	3	7.165-1
	Гуляш из мяса говядины	80	11,76	11,96	3,72	168,84	11,36	7.11/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	5,86	6,61	36,39	199,8	50,16	7.44/3/4
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
		730	23,42	25,13	98,32	626,18	138,98	
Итого обед								
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	150	2,94	3,7	21,8	127,4	10,7	7.64с
	Биточки рыбные	80	15,03	6,68	7,04	145,56	0	7.355-1
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	49,24	11	7.022-3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
		460	20,29	10,65	56,81	384,57	22,9	
Итого полдник								
Итого за 14 день		1744	59,81	55,72	231,91	1519,17	166,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 15								
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	4,8	6,3	20,54	155,42	0,4	7.н124с
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
	Итого завтрак	445	10,7	14,44	58,9	378,2	0,9	
Второй завтрак	Груша	100	0,36	0,27	9,27	42,3	15,0	7.187/1
Итого второй завтрак		100	0,36	0,27	9,27	42,3	15	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	62,76	14	8.20/1
	Суп-лапша на к/б	200	1,76	3,06	12,18	80,06	0,38	7.20/2
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	230	18,1	8,3	28,26	250,9	0,51	7.н070-2
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Итого обед	760	26,1	16,6	95,61	569,01	66,25	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	135	16,21	24,97	18,37	405,81	1,2	7.19/6/4
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,44		7.308/6
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	90,57	4,3	7.075-3
Итого полдник		355	24,71	33,49	52,56	637,8	5,5	
Итого за 15 день		1660	61,87	64,8	216,34	1627,31	87,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 16								
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	5,24	7,14	22,46	174,54	0,42	7.н119с
	Батон с повидлом (джемом)	60	3,16	1,2	33,99	142	0,07	7.185/4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
Итого завтрак		460	11,2	11,16	73,45	421,06	0,99	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из отварного картофеля, зеленым горошком и растит. маслом	60	1,44	3,7	8,56	71,65	22,4	7.32/1/6
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,86	4,82	11,62	90,82	4,5	7.264
	Свекла, тушенная со сметаной	150	2,53	5,53	17,5	112,59	0	7.н113/1
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	80	11,5	14,24	4,22	191	89,0	7.29/8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
Итого обед		730	20,47	28,81	75,7	578,98	166,06	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с морковью	140	13,75	18,92	22,7	312,7	0,9	7.18/5/4
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Йогурт питьевой	180	8,98	5,74	15,28	137,48	2,3	7.023-2
Итого полдник		370	26,41	26,67	64,48	571,53	4,4	
Итого за 16 день		1660	58,58	66,74	223,73	1612,97	174,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 17								
Завтрак	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	200	5,4	7,1	23,48	169,12	0,52	7.н026
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,7	8,1	22,6	155,4	0,07	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
Итого завтрак		454	14,18	18,32	61,86	424,36	1,52	
Второй завтрак	Груша	150	0,54	0,4	13,9	57,1	15,0	7.088/1
Итого второй завтрак		150	0,54	0,4	13,9	57,1	15	
Обед	Салат из капусты с морковью и растительным маслом	60	1,03	4,06	7,32	57,81	3,9	7.5/1
	Суп гороховый	200	3,9	3,48	15,7	104,3	0,38	7.н086/2
	Азу	230	24,81	23,41	23,34	396,31	0,36	7.н152
	Чеснок	3	0,15		0,15	1,04		7.371-1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
Итого обед		763	35,31	31,74	95,34	734,75	56	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	158,49	0,02	7.н038/6
	Пирожок с картофелем	75	3,74	11,51	25,98	223,5		3.8/12/4
	Чай с сахаром	200			11,82	44,34	0,8	7.354/4
Итого полдник		395	13,16	23,58	40,83	426,33	0,82	
Итого за 17 день		1762	63,19	74,04	211,93	1642,54	73,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 18								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	4,72	7,54	19,9	154,28	0,35	7.н123-с
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
		445	10,62	15,68	58,26	377,06	0,85	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7.031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Огурец консервированный	40	0,3	0,4	0,91	4,68	22,4	7.367-4
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,76	3,06	12,18	80,06	0,38	7.20/2
	Гуляш из мяса куры	80	9,04	9,88	2,9	136,35	3,53	7.190-1с/3
	Картофельное пюре с морковью	150	2,79	4,03	18,36	114,87	10,74	7.н047
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
		710	17,03	17,89	68,15	448,88	87,21	
Итого обед								
Уплотненный полдник	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,44		7.308/6
	Рис в молоке со сливочным маслом	180	3,92	4,93	12,96	108,25		7.н253/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
	Чай с сахаром	200			11,82	44,34	0,8	7.354/4
		450	9,68	7,98	66,64	356,38	2	
Итого полдник								
Итого за 18 день		1705	37,83	41,65	203,15	1223,72	93,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 19								
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,54	6,66	22,2	162,24	0,21	7.043
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,7	8,1	22,6	155,4	0,07	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	99,84	0,93	7.285
		454	13,32	17,88	60,58	417,48	1,21	
Итого завтрак								
Второй завтрак	Яблоко	150	0,52	0,52	15,58	53,46	15,0	7.131-2
		150	0,52	0,52	15,58	53,46	15	
Итого второй завтрак								
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,45	6,34	62,76	2,3	8.20/1
	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,68	2,76	9,4	58,44	10,85	7.н146
	Биточки рыбные	80	15,03	6,6	7,04	145,56	0,51	7.355-1
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,76	4,11	30,46	161,92	0	7.45/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	47,76	50,16	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Соус молочный с овощами	30	0,54	1,38	1,89	21,86	0	7.5/11/1
		760	24,97	19,82	88,93	563,46	63,82	
Итого обед								
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем (запеченный)	150	9,63	8,73	14,73	172,11	0,4	7.4/6/4
	Зефир	40	0,32	0	31,4	109,44	0	7.293
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	44,34	0,8	7.354/4
		420	12,23	9	72,98	388,26	2,4	
Итого полдник								
Итого за 19 день		1784	51,04	47,22	238,07	1422,66	82,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 20								
Завтрак	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	4,6	6,04	15,04	129,8	1,41	7.н132
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,32	21,36	118,26	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17	104,52	0,5	7.067
Итого завтрак		445	10,5	14,18	53,4	352,58	1,91	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	41,4	3,0	7,031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	41,4	3	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,05	8,01	59,12	1,16	7.10/1
	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	200	1,54	2,78	9,16	60,74	5,45	7.054
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	230	15,98	15,54	27,69	307,9	16,56	7.36/8/4
	Соус молочный с овощами	30	0,54	1,3	1,89	21,8	31,3	7.5/11/1
	Напиток из шиповника	200	0,42	0	20,72	77,02	89,0	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	1,2	7.052
Итого обед		790	24,1	24,42	99,22	654,11	144,67	
Уплотненный полдник	Сгущенное молоко	20	1,4	1,74	11,47	58,98	0	7.351
	Суфле творожное	135	16,21	24,97	18,37	405,81	1,2	7.19/6/4
	Булочка "Посадская" с повидлом	80	6,55	7,46	20,27	228,96		3.8/12/9
	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	90,57	4,3	7.075-3
Итого полдник		415	29,18	39,91	57,47	784,32	5,5	
Итого за 20 день		1750	64,28	78,61	220,19	1832,41	155,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за 20 день		1750	64,28	78,61	220,19	1832,41	155,08	
Итого за весь период			1135,2	1217,2	4431,0	30945,7	2042,2	
Среднее значение за период			56,8	60,9	221,5	1547,3	102,1	
белков, жиров,			4	4	14			