

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 488

620089 г. Екатеринбург, ул. Онежская, 2  
Сайт: <http://488.tvoysadik.ru>

тел. (343) 266-55-75  
эл.почта: [dou488@mail.ru](mailto:dou488@mail.ru)

СОСТАВЛЕНО:

Кладовщик  Саматова Р.М.

СОГЛАСОВАНО:

Зав.хозяйством  Бончилова Е.В.

Представитель профкома  М.А. Старицына



УТВЕРЖДАЮ:

И.О.Заведующего МАДОУ № 488

 А.С. Фефелова

2025 г.



**Примерное меню для МАДОУ детского сада № 488**

**1-3 лет**

**(20-ти дневное меню)**

Екатеринбург

2025

20-дневное меню САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,607	7,87	22,75	138,37	7.127
	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Обед	Салат из свежих помидор с раст маслом	40	0,56	6,09	2,57	59,59	7.15/1
	Рассольник (Ленинградский) на мясном бульоне со сметаной	150	1,95	4,2	14,04	80,59	7.165
	Бигус с мясом	180	19,96	19,83	16,24	169,46	7.061
	Напиток из шиповника	150	0,42	0	20,72	46,21	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	59,93	7.003
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с картофелем	130	13,15	19,83	17,13	306,6	7.12/5/1
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	68,4	7.351
	Йогурт питьевой	150	8,9	5,7	15,2	187,73	7.023-2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	66,99	7.052
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1317</b>	<b>65,817</b>	<b>76,79</b>	<b>197,97</b>	<b>1442,5</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	150	4,56	7,15	23,42	107,25	7.162/1
	Батон с маслом	30/10	3,11	5,33	21,36	88,67	7.035
	Кофейный напиток с молоком	160	2,8	2,82	16,87	63,26	7.067

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,4	7.210
Обед	Салат из белокачанной капусты с яблоком и раст.маслом	40	0,58	4,07	7,94	60,62	7.8/1
	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,42	4,06	8,72	61,12	7.136
	Картофельное пюре	120	2,94	3,94	22,01	99,48	7.64с
	Рыба, запеченная в молочном соусе	60	14,05	6,16	5,33	148,24	7.6/7
	Компот из сухофруктов	150	0,488	0,026	17,08	57,81	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73	7.003
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	9,42	12,072	3,029	178,43	7.н038/6
	Сдоба Изюминка	70	6,55	7,46	20,27	301,6	3.8/12/4
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	15,03	70,02	7.052
	Чай с сахаром	150	0	0	12	36,95	7.354/4
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1359</b>	<b>51,558</b>	<b>53,968</b>	<b>199,879</b>	<b>1392,85</b>	<b>0</b>
<b>День 4 (четверг)</b>							
Завтрак	Суфле творожное	130	14,4	22,2	16,34	361	7.19/5/2
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65	7.351
	Батон с маслом	30/10	3,1	5,3	21,36	88,67	7.035

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
	Какао с молоком	160	3,21	3,26	15,99	80,64	7.285
Второй завтрак	Яблоко	100	0,52	0,52	15,57	50,4	7.131-2
Обед	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	40	0,45	6,05	2,12	49,75	7.14/1
	Суп лапша	150	1,97	3,39	14,82	84,32	7.20/2/5
	Котлета из мяса куры	60	15,86	3,99	6,09	104,93	7.н347
	Каша гречневая с овощами	120	5,88	6,63	36,5	177,27	7.44/3/4
	Компот из сухофруктов	150	0,48	0,026	17,08	57,87	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003
Уплотненный полдник	Каша из гречи и риса молочная	150	4,67	7,14	22,28	121,2	7.4/7
	Чай с лимоном	150	0,04	0,0042	12,93	46,8	7.022-3
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	69,97	7.052
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	138,73	7.308
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1339</b>	<b>60,31</b>	<b>62,5902</b>	<b>248,41</b>	<b>1568,95</b>	<b>0</b>
<b>День 3(среда)</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	4,56	6,81	21,209	127,25	7.н043
	Батон с маслом	30/10	3,11	5,33	21,36	88,67	7.035
	Кофейный напиток с молоком	160	2,8	2,82	16,87	87,85	7.067

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй завтрак	Апельсин	100	0,945	0,21	10,81	35	7.012
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,605	6,104	2,75	60,59	7.15/1
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	1,26	2,75	6,65	39,14	7.043с
	Гуляш из мяса свинины	60	15,26	14,77	3,7	201,2	7.11/8/1-1
	Каша перловая	120	4,57	5,52	34,87	159,98	7.142/1
	Компот из яблок	150	0,072	0,068	14,79	61,77	7.197
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72	7.003
Уплотненный полдник	Макаронные изделия с сыром	150	8,38	7,29	39,15	274,87	7.43-2/3/1
	Ряженка	150	5,99	11,99	8,19	130	7.365
	Вафли	30	0,96	0,84	24,27	106	7.277
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	69,96	7.052
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1349,0</b>	<b>53,7</b>	<b>65,3</b>	<b>237,4</b>	<b>1514,3</b>	<b>0,0</b>
<b>День 5(пятница)</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150	5,38	7,28	22,68	137,81	7.н119с
	Батон с маслом,сыром	28/6/6	5,4	7,73	21,36	120	7.189-2
	Кофейный напиток с молоком	160	2,8	2,82	16,86	87,96	7.067

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,44	7.031
Обед	Икра кабачковая	25	0,6	2,7	2,82	30,5	7.364
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,86	4,82	11,6	75,1	7.264
	Макароны отварные	120	4,91	5,71	34,12	104,86	7.151-4
	Компот из сухофруктов	150	0,48	0,026	17,08	57,87	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	72,4	7.003
Уплотненный полдник	Печень по-строгановски	60	12,57	14,9	2,51	205,41	7.9/8/1
	Картофельные биточки	130	3,81	5,101	26,47	178,43	7.21/3/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,97	7.052
	Соус молочный	30	1,102	3,05	3,21	50,55	7.3/11/1
	Чай с сахаром	150	0	0	11,806	37	7.354/4
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	138,73	7.308
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1342</b>	<b>47,2</b>	<b>56,5</b>	<b>233,7</b>	<b>1413,0</b>	<b>0,0</b>
<b>День 6(понедельник)</b>							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев намолоче со сливочным маслом	150	4,8	7,67	20,11	124,4	7.н123-с
	Батон с маслом	30	3,11	5,33	21,36	88,67	7.035
	Кофейный напиток с молоком	170	2,8	2,82	17,18	87,99	7.067

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,4	7.031
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с раст.маслом	40	0,67	4,08	7,73	59,6	7.13/1
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,52	2,75	9,13	47,61	7.054
	Азу из говядины	180	22	20,5	23,44	325,33	7.152/1
	Напиток из шиповника	150	0,42	0	20,72	56,21	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	73,04	7.003
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с яблоками	130	17	29,79	29,77	350,11	7.16/5/1
	Кефир	150	5,03	5,75	7,36	90,6	7.075-3
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	66,12	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	69,91	7.052
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1309</b>	<b>64,2</b>	<b>81,2</b>	<b>209,5</b>	<b>1486,0</b>	
<b>День 7(вторник)</b>							
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	150	4,54	7,15	23,42	95,23	7.162/1
	Батон с маслом, сыром	28/6/6	5,4	7,73	21,36	104,33	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	160	2,8	2,8	16,87	83,1	7.067

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй завтрак	Банан	100	2,2	0,14	32,04	50,95	7.168-1
Обед	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	40	0,44	6,04	2,12	57,54	7.14/1
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,94	2,99	14,01	83,29	7.165-1
	Каша гречневая с овощами	120	5,86	6,61	36,38	104,25	7.44/3/4
	Гуляш из мяса куры	80	10,11	10,89	2,95	68,76	7.190-1
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,04	17,08	57,81	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	69	7.003
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	9,41	12,06	3,02	175	7.н038/6
	Икра кабачковая	25	0,6	2,7	2,82	30,7	7.364
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	70,07	7.052
	Чай с лимоном	150	0,04	0	12,94	46,7	7.022-3
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1342</b>	<b>49,0</b>	<b>59,9</b>	<b>217,8</b>	<b>1096,7</b>	<b>0,0</b>
<b>День 8 (среда)</b>							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	4,34	6,79	22,71	97,48	7.095
	Батон с маслом с сыром	28/6/6	5,44	7,73	21,36	140	7.175/1
	Какао с молоком	160	3,21	3,26	15,99	58,51	7.285



Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,48	7.031
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	40	0,51	2,07	2,502	16,27	7.130/1
	Суп картофельный с зеленым горошком	150	1,52	2,8	8	57,1	7.195-1
	Тефтели с рисом "Ёжики"	60	11,6	10,96	5,27	135,92	7.н104
	Капуста тушеная	120	4,2	3,4	21,06	124	7.8/3/1
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,04	17,08	57	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,72	73,16	7.003
Уплотненный полдник	Макаронные изделия в молоке	150	4,77	6,22	15,32	106,48	7.н132
	Чай с сахаром	150	0	0	12	37,14	7.354/4
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	69,3	7.052
	Булочка посадская с повидлом	80	6,56	7,52	20,3	254,4	7.1241/1
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1407</b>	<b>48,1</b>	<b>51,6</b>	<b>204,5</b>	<b>1273,2</b>	<b>0,0</b>
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	5,69	8,05	22,67	127,25	7.н043
	Батон с маслом	30	3	5,3	21	132,86	7.035

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
	Кофейный напиток с молоком	170	2,8	2,8	16	87,85	7.067
Второй завтрак	Яблоко	100	0,41	0,41	12,09	59,4	7.131-2
Обед	Салат из моркови с изюмом с раст.маслом	40	1,34	9,11	4,14	60	4.12/1/1
	Биточки рыбные	80	18,244	7,93	7,92	156,53	7.355-2
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,04	16,77	57,81	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	73,2	7.003
	Пюре розовое	120	2,79	4,04	18,35	100,97	7.н047
Уплотненный полдник	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	70,07	7.052
	Чай с сахаром	150	0	0	11,8	37,14	7.354/4
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>1329</b>	<b>57,1</b>	<b>64,9</b>	<b>197,7</b>	<b>1478,6</b>	
<b>День 10 ( пятница)</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	4,68	7	21,4	118,62	7.080
	Батон с маслом с сыром	28/6/6	5,4	7,59	20,94	140	7.175/1
	Какао с молоком	160	3	3,1	15,78	86,54	7.285

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,48	7.031
Обед	Салат из отв.картофеля, кукурузы и лука с растительным маслом	40	0,84	3,07	7,077	65,74	7.27/1/1
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	150	1,34	2,8	7,82	54,28	7.043с-2
	Зразы из мяса говядины припущенные	60	10,18	11,27	9,44	180	7.18/8
	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,5	3,66	17,5	71,85	4.16/3
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,04	17,08	57,96	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	73,17	7.003
Уплотненный полдник	Сельдь с/с	30	5,13	2,56	0	44,74	7.н125/2
	Картофельное пюре	130	2,97	3,94	22,01	113,48	7.64с
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	16,1	70,03	7.052
	Чай с лимоном	150	0	0	12,93	46,8	7.022-3
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	139,05	7.308
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1337</b>	<b>44,8</b>	<b>47,4</b>	<b>216,2</b>	<b>1308,7</b>	<b>0,0</b>
<b>День 11 (понедельник)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,38	7,28	22,46	110,79	7.н119с
	Батон с маслом	30	3,11	5,3	21,36	88,67	7.035
	Чай с молоком	170	1,32	1,42	11,22	67,4	8.12/10

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,41	7.031
Обед	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	40	0,69	3,7	5,27	56	7.20/1/1
	Суп-пюре гороховый	150	5,24	1,94	15,64	79,75	4.29/2
	Напиток из шиповника	150	0,4	0	20,6	41,29	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	73,04	7.003
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	130	18,4	27,67	26,62	306,48	7.14/5/1
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	66,14	7.351
	Ряженка	150	6	12	8,2	140,21	7.365
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	69,3	7.052
<b>Итого за 11 день</b>		<b>1309</b>	<b>66,9</b>	<b>81,0</b>	<b>201,6</b>	<b>1335,6</b>	
<b>День 12 (вторник)</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	130	9,43	12,08	3,03	174,5	7.н038/6
	Батон с маслом с сыром	34/6/6	5,4	7,59	20,94	151,2	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	170	2,8	2,82	17,18	87,85	7.067

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй завтрак	Груша	100	0,54	0,4	13,9	63	7.088/1
Обед	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	40	0,44	6,04	2,12	61	7.14/1
	Суп овощной на курином бульоне	150	1,51	1,06	9,7	42,81	7.106
	Плов из мяса куры	180	20,42	21,57	38,18	350	7.4/9
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,04	17,08	57,81	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	73,05	7.003
Уплотненный полдник	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	4,66	6,81	21,2	127,25	7.н043
	Булочка со штрейзелем	90	5,94	9,36	43,38	279	7.12412
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	70,105	7.052
	Чай с лимоном	150	0,04	0	13	46,8	7.022-3
День 13 (среда )							
Завтрак	Каша из гречи и риса молочная(Дружба) со сливочным маслом	150	4,67	7,14	22,28	104,38	7.026
	Батон с маслом,сыром	28/6/6	5,4	7,59	20,94	144,109	7.175/1
	Какао с молоком	160	3,2	3,3	16	69,72	7.285

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,04	7.031
Обед	Икра кабачковая	25	0,6	2,7	2,82	30,5	7.364
	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,02	3,23	11,29	54,32	7.н068/1
	Бефстроганов из мяса говядины	80	12,72	13,08	4,74	166,39	7.7/8
	Макаронные изделия отварные	120	4,91	5,71	34,12	164,34	7.151-4
	Компот из чернослива и изюма	150	0,29	0	21,07	84,15	7.5/10/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	74,04	7.003
уплотненным полдник	Рагу из овощей	130	2,75	3,99	13,9	75	7.180-3
<b>Итого за 13 день</b>		<b>1347</b>	<b>44,4</b>	<b>48,9</b>	<b>235,9</b>	<b>1277,1</b>	<b>0,0</b>
<b>День 14(четверг)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,6	7,87	22,48	114,93	7.127
	Батон с маслом	30	3,11	5,33	21,36	88,67	7.035
	Кофейный напиток с молоком	170	2,8	2,8	16,87	66,56	7.067







Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,8	17,18	77,29	7.067
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,4	7.031
Обед	Салат из отв,картофеля с сол.огурцом и растительным маслом	40	0,87	3,65	6,81	69,46	7.31/1
	Бигус с мясом	180	19,96	19,83	16,73	135,92	7.061
	Напиток из шиповника	150	0,4	0	20,72	56,21	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	42,78	7.003
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	130	14,47	26,32	19,64	311,6	8.13/5
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	66,12	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,03	48	7.052
	Иогурт питьевой	150	8,9	5,7	15,29	154,6	7.023-2
<b>Итого за 16 день</b>		<b>1330</b>	<b>67,5</b>	<b>71,7</b>	<b>217,4</b>	<b>1286,5</b>	<b>0,0</b>
<b>День 17(вторник)</b>							
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная ("Дружба 3") со сливочным маслом	150	5,51	7,9	23,31	145,32	7.н091
	Батон с маслом,сыром	28/6/6	5,4	7,7	21,36	118	7.175/1
	Какао с молоком	160	3,21	3,26	15,99	86,54	7.285

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй завтрак	Яблоко	100	0,525	0,525	15,58	50,04	7.131-2
Обед	Салат из белокачанной капусты с кукурузой , луком и растительным маслом	40	1,03	4,09	8,18	60,57	7.4/1
	Суп лапша на курином бульоне	150	1,77	3,06	12,26	67,02	4.20/2
	Запеканка картофельная с мясом куры	160	26,5	24	32,81	392,89	7.6/9/1
	Соус сметанный	15	0,17	1,21	0,59	15,9	7.6/11/3
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,04	17,08	57,81	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,7	73,1	7.003
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем (запеченный)	130	9,63	8,73	14,73	150	7.4/6/4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	16,1	70,07	7.052
	Вафли	30	0,96	0,84	24,27	100	7.277
	Чай с сахаром	150	0	0	11,8	36,95	7.354/4
	Вафли	40	0,65	0,56	16	70	7.015
<b>Итого за 17 день</b>		<b>1322</b>	<b>60,8</b>	<b>62,6</b>	<b>246,8</b>	<b>1450,0</b>	<b>0,0</b>
<b>День 18 (среда)</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	5,24	7,14	22,46	110,28	7.н119с
	Кофейный напиток с молоком	170	2,8	2,8	17,18	88,02	7.067

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41	7.031
Обед	Салат из отв.картофеля, моркови, свеклы с сол.огурцом и раст.маслом	40	0,85	5,37	6,58	75	7.29/1
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,81	4,49	11,52	75,11	7.264
	Гуляш из мяса свинины	60	15,26	14,77	3,71	132,1	7.11/8/1-1
	Каша перловая	120	4,57	5,52	34,87	160,14	7.142/1
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,04	17,08	57,91	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,7	39	7.003
Уплотненный полдник	Суфле творожное	130	14,4	22,2	16,34	358	7.19/5/2
	Сгущенное молоко	20	1,38	1,63	10,72	65	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,03	69	7.052
	Чай с сахаром	150	0	0	11,8	36,86	7.354/4
<b>Итого за 18 день</b>		<b>1309</b>	<b>55,3</b>	<b>70,1</b>	<b>215,5</b>	<b>1396,1</b>	<b>0,0</b>
<b>День 19(четверг)</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,46	16,54	6,5	243,17	7.038
	Батон с маслом,сыром	28/6/6	5,4	7,73	21,36	120	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	160	2,8	2,82	16,86	88,02	7.067

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй завтрак	Банан	100	1,49	0,11	21,36	60	7.010
Обед	Салат из белокачанной капусты с яблоками и раст.маслом	40	0,58	4,07	7,44	58	7.8/1
	Суп картофельный со сметаной	150	1	2,11	7,72	57,42	7.13/2/3
	Рыба запеченная в молочном соусе	60	11,08	2,83	5,32	142	7.6/7
	Рис припущенный с овощами	120	3,99	7,18	32,46	177,71	7.179/1
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,04	17,08	57,91	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,7	72	7.003
Уплотненный полдник	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом	150	5,44	6,32	27,64	170,06	7.19/4/4
	Пряник	40	1,92	1,12	31	140	7.307
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	15,03	69	7.052
	Пряник	50	2,4	1,4	38,9	175	7.307-2
	Чай с сахаром	150	0	0	11,8	36,86	7.354/4
<b>Итого за 19 день</b>		<b>1337</b>	<b>55,5</b>	<b>53,0</b>	<b>277,2</b>	<b>1491,8</b>	<b>0,0</b>
<b>День 20 (пятница)</b>							
Завтрак	Батон с маслом	30	3,11	5,33	21,36	88,67	7.035
	Какао с молоком	170	3,08	3,12	15,8	86,54	7.285

Завтрак	Батон с маслом с сыром	38/6/6	5,4	7,7	21,36	139,01	7.189-2
	Чай с молоком	150	2,76	2,95	13,57	75,16	7.079
Второй завтрак	Сок	100	0,54	0,1	10,1	46,58	7.031
Обед	Помидор порционный	30	0,64	0,11	2,95	13,74	7.098/3
	Уха рыбацкая	150	10,69	3,67	14,81	89,59	7.30/2/4
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	19,52	19,15	17,57	189,88	7.н243
	Напиток из шиповника	150	0,4	0	20,7	56,21	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,7	72	7.003
15							
Уплотненный полдник	Макаронные изделия в молоке со слив.маслом	150	4,77	6,22	15,32	106,45	7.н132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	7.052
	Рогалик посадский с вареной сгущенкой	70	2,66	4,83	45,08	235,9	3.8/22
	Чай с сахаром	150	0	0	11,82	36,95	7.354/4
<b>Итого за весь период</b>			<b>1120</b>	<b>1242</b>	<b>4429</b>	<b>27709</b>	
<b>Среднее значение за</b>			<b>56</b>	<b>62</b>	<b>221</b>	<b>1385</b>	
<b>белков, жиров, углеводов в</b>			<b>4,0</b>	<b>4,5</b>	<b>16,0</b>		