

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 488

620089 г. Екатеринбург, ул. Онежская, 2

Сайт: <http://488.tvousadik.ru>

тел. (343) 266-55-75

Эл. Почта: dou488@mail.ru

СОСТАВЛЕНО:

Кладовщик  Самагова Р.М.

СОГЛАСОВАНО:

Зав.Хозяйством  Волинова 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

3-7 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		
День 1 (понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,607	7,87	22,75	189,2	7.127
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,4	7,7	21,36	145,69	7.175/1
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Обед	Салат из свежих помидор с раст	60	0,56	6,09	2,57	66,53	7.15/1
	Рассольник (Ленинградский) на мясном бульоне со сметаной	200	1,95	4,2	14,04	109,98	7.165
	Бигус с мясом	230	19,96	19,83	16,24	285,46	7.061
	Напиток из шиповника	200	0,42	0	20,72	86,27	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	59,93	7.003
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с картофелем	120	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	180	8,9	5,7	15,2	187,73	7.023-2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	66,99	7.052
Итого за 1 день		1621	65,817	76,79	197,97	1714,8	
День 2 (вторник)							
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	4,56	7,15	23,42	187,595	7.162/1
	Батон с маслом	40/5	3,11	5,33	21,36	132,54	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	116,877	7.067

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Второй	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,4	7.210
Обед	Салат из белокачанной капусты с яблоком и раст.маслом	60	0,58	4,07	7,94	65,18	7.8/1
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,42	4,06	8,72	79,22	7.136
	Картофельное пюре	150	2,94	3,94	22,01	145,37	7.64с
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	14,05	6,16	5,33	148,24	7.6/7
	Компот из сухофруктов	200	0,488	0,026	17,08	75,208	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73	7.003
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	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	200	0	0	12	49,69	7.354/4
Итого за 2 день		1721	51,558	53,968	199,879	1669,37	0
День 4 (четверг)							
Завтрак	Суфле творожное	120	14,4	22,2	16,34	364,11	7.19/5/2
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	66,17	7.351
	Батон с маслом	40/5	3,1	5,3	21,36	132,67	7.035
	Какао с молоком	200	3,21	3,26	15,99	113,04	7.285

Завтрак	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Второй завтрак	Яблоко	150	0,52	0,52	15,57	60,05	7.131-2
Обед	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	60	0,45	6,05	2,12	62,37	7.14/1
	Суп лапша	200	1,97	3,39	14,82	105,09	7.20/2/5
	Котлета из мяса куры	80	15,86	3,99	6,09	133,35	7.н347
	Каша гречневая с овощами	150	5,88	6,63	36,5	224,15	7.44/3/4
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,026	17,08	75,28	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,102	7.003
Уплотненный полдник	Каша из гречи и риса молочная	200	4,67	7,14	22,28	180,806	7.4/7
	Чай с лимоном	200	0,04	0,0042	12,93	55,24	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
Итого за 4 день		1645	60,31	62,5902	248,41	1854,128	0
День 3(среда)							
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,56	6,81	21,209	177,92	7.н043
	Батон с маслом	40/5	3,11	5,33	21,36	132,65	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	117,12	7.067
Второй завтрак	Апельсин	150	0,945	0,21	10,81	42,57	7.012

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,605	6,104	2,75	67,04	7.15/1
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	1,26	2,75	6,65	58,53	7.043с
	Гуляш из мяса свинины	80	15,26	14,77	3,7	231,2	7.11/8/1-1
	Каша перловая	150	4,57	5,52	34,87	220,029	7.142/1
	Компот из яблок	200	0,072	0,068	14,79	61,77	7.197
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,089	7.003
Уплотненный полдник	Макаронные изделия с сыром	180	8,38	7,29	39,15	278,122	7.43-2/3/1
	Ряженка	200	5,99	11,99	8,19	169,66	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
Итого за 3 день		1765,0	53,7	65,3	237,4	1805,7	0,0
День 5(пятница)							
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	5,38	7,28	22,68	196,85	7.н119с
	Батон с маслом,сыром	40/5/9	5,4	7,73	21,36	164,69	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,86	116,99	7.067
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,44	7.031

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Обед	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82	36,96	7.364
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,86	4,82	11,6	97,58	7.264
	Макароньы отварные	150	4,91	5,71	34,12	224,52	7.151-4
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,026	17,08	75,28	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	73,1	7.003
	Печень по-строгановски	100	12,57	14,9	2,51	220,34	7.9/8/1
Уплотненный полдник	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	200	0	0	11,806	49,74	7.354/4
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	138,73	7.308
Итого за 5 день		1694	47,2	56,5	233,7	1743,1	0,0
День 6(понедельник)							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев намолоке со сливочным маслом	200	4,8	7,67	20,11	173,96	7.н123-с
	Батон с маслом	40/5	3,11	5,33	21,36	132,56	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	116,89	7.067
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,4	7.031

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с раст.маслом	60	0,67	4,08	7,73	65,27	7.13/1
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,52	2,75	9,13	67,9	7.054
	Азу из говядины	230	22	20,5	23,44	402,02	7.152/1
	Напиток из шиповника	200	0,42	0	20,72	86,33	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	73,04	7.003
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с яблоками	150	17	29,79	29,77	455,69	7.16/5/1
	Кефир	180	5,03	5,75	7,36	101,56	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
Итого за 6 день		1657	64,2	81,2	209,5	1857,7	
День 7(вторник)							
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	4,54	7,15	23,42	188,05	7.162/1
	Батон с маслом, сыром	40/5/9	5,4	7,73	21,36	164,72	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	16,87	117,01	7.067
Второй завтрак	Банан	210	2,2	0,14	32,04	132,68	7.168-1

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Обед	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	60	0,44	6,04	2,12	62,46	7.14/1
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,94	2,99	14,01	96,35	7.165-1
	Каша гречневая с овощами	150	5,86	6,61	36,38	224,19	7.44/3/4
	Гуляш из мяса куры	100	10,11	10,89	2,95	155,48	7.190-1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	75,29	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	73,11	7.003
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	9,41	12,06	3,02	178,62	7.н038/6
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82	37,02	7.364
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	70,07	7.052
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,94	55,25	7.022-3
Итого за 7 день		1794	49,0	59,9	217,8	1630,3	0,0
День 8 (среда)							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4,34	6,79	22,71	184,55	7.095
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,44	7,73	21,36	164,83	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,21	3,26	15,99	113,14	7.285
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,48	7.031

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	60	0,51	2,07	2,502	28,71	7.130/1
	Суп картофельный с зеленым горошком	200	1,52	2,8	8	67,89	7.195-1
	Тефтели с рисом "Ёжики"	80	11,6	10,96	5,27	183,84	7.н104
	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	21,06	126,34	7.8/3/1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	75,34	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,72	73,16	7.003
Уплотненный полдник	Макаронные изделия в молоке	200	4,77	6,22	15,32	147,13	7.н132
	Чай с сахаром	200	0	0	12	49,78	7.354/4
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	70,02	7.052
	Булочка посадская с повидлом	80	6,56	7,52	20,3	254,4	7.1241/1
Итого за 8 день		1826	48,1	51,6	204,5	1585,6	0,0
День 9 (четверг)							
Завтрак	Батон с маслом	40/5	3	5,3	21	132,86	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	16	117,15	7.067

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Второй завтрак	Яблоко	150	0,41	0,41	12,09	60,15	7.131-2
Обед	Салат из моркови с изюмом с раст.маслом	60	1,34	9,11	4,14	65,63	4.12/1/1
	Щи со сметаной	200	1,6	2,58	8	65,54	7.н145
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	16,77	75,38	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	73,2	7.003
	Пюре розовое	150	2,79	4,04	18,35	129,58	7.н047
Уплотненный полдник	Суфле творожное	120	14,4	22,2	16,34	455,95	7.19/5/2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	70,07	7.052
	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,76	7.354/4
	Итого за 9 день	1705	57,1	64,9	197,7	1721,8	
День 10 (пятница)							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	4,68	7	21,4	176,09	7.080
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,4	7,59	20,94	165,08	7.175/1
	Какао с молоком	200	3	3,1	15,78	113,15	7.285

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
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	50	0,84	3,07	7,077	65,74	7.27/1/1
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	200	1,34	2,8	7,82	64,38	7.043с-2
	Зразы из мяса говядины припущенные	80	10,18	11,27	9,44	200,33	7.18/8
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,5	3,66	17,5	109,103	4.16/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	75,35	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	150	2,97	3,94	22,01	145,65	7.64с
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	16,1	70,03	7.052
	Чай с лимоном	200	0	0	12,93	55,29	7.022-3
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	139,05	7.308
Итого за 10 день		1714	44,8	47,4	216,2	1543,6	0,0
День 11 (понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,38	7,28	22,46	196,7	7.н119с
	Батон с маслом	40/5	3,11	5,3	21,36	132,84	7.035
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	67,4	8.12/10

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,41	7.031
Обед	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	50	0,69	3,7	5,27	58,64	7.20/1/1
	Суп-пюре гороховый	200	5,24	1,94	15,64	107,28	4.29/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	19,52	19,15	17,57	276,67	7.н243
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	73,04	7.003
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом	150	18,4	27,67	26,62	431,06	7.14/5/1
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	66,14	7.351
	Ряженка	200	6	12	8,2	169,56	7.365
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	70,06	7.052
Итого за 11 день		1665	66,9	81,0	201,6	1782,1	
День 12 (вторник)							
Завтрак	Омлет натуральный	120	9,43	12,08	3,03	178,25	7.н038/6
	Батон с маслом с сыром	40/5/9	5,4	7,59	20,94	165,01	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	117,21	7.067

Завтрак	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Второй завтрак	Груша	150	0,54	0,4	13,9	64,08	7.088/1
Обед	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	60	0,44	6,04	2,12	62,49	7.14/1
	Суп овощной на курином бульоне	200	1,51	1,06	9,7	55,66	7.106
	Плов из мяса куры	250	20,42	21,57	38,18	494,06	7.4/9
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	75,23	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	73,05	7.003
Уплотненный полдник	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,66	6,81	21,2	177,82	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	200	0,04	0	13	55,2	7.022-3
	Итого за 12 день	1766	56,6	68,5	230,8	1867,2	0,0
Завтрак	Каша из гречи и риса молочная(Дружба) со сливочным маслом	200	4,67	7,14	22,28	176,97	7.026
	Батон с маслом,сыром	40/5/9	5,4	7,59	20,94	144,109	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,2	3,3	16	107,07	7.285
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,04	7.031

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Обед	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,82	37,27	7.364
	Борщ с фасолью со сметаной	250	2,02	3,23	11,29	82,89	7.н068/1
	Бефстроганов из мяса говядины	80	12,72	13,08	4,74	210,21	7.7/8
	Макаронные изделия отварные	150	4,91	5,71	34,12	213,41	7.151-4
	Компот из чернослива и изюма	180	0,29	0	21,07	84,15	7.5/10/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	74,04	7.003
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150	2,75	3,99	13,9	107,91	7.180-3
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	70,87	7.050
День 14(четверг)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,6	7,87	22,48	200,65	7.127
	Батон с маслом	40/5	3,11	5,33	21,36	132,59	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	16,87	116,92	7.067
завтрак	Яблоко	150	0,52	0,52	15,57	60,01	7.131-2

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Обед	Салат из припущенной моркови с яблоком и раст.маслом	60	0,67	4,09	7,73	65,29	7.13/1
	Уха рыбацкая	200	6,82	2,31	11,03	111,15	7.30/2
	Котлета из мяса кури	80	15,38	3,94	6,2	133,27	7.н347
	Картофельное пюре	150	2,97	3,94	22,01	145,43	7.64с
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	2,45	16	7.507
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	73,05	7.003
Уплотненный полдник	Суфле творожное	120	14,4	22,2	16,34	364,45	7.19/5/2
	Кефир	180	5,03	5,6	7,2	101,59	7.075-3
	Сгущенное молоко	20	1,38	1,63	10,72	66,15	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	16,1	70,02	7.052
Итого за 14 день		1675	63,6	60,9	191,1	1656,6	0,0
День 15 пятница)							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,52	6,74	21,07	175,83	7.066
	Батон с маслом	40/5	3,11	5,3	21,36	132,58	7.035
	Какао с молоком	200	3,21	3,26	15,99	112,96	7.285

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,41	7.031
Обед	Салат из свежих помидор с раст.маслом	60	0,605	6,1	2,75	67,29	7.15/1
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	1,26	2,75	6,65	58,51	7.043с
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	75,23	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	73,05	7.003
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	180	8,38	7,29	39,15	277,97	7.43-2/3/1
	Печенье	30	3,12	1,56	23,05	138,63	7.308
	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,71	7.354/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	70,02	7.052
Итого за 15 день		1710	52,9	55,6	222,0	1682,0	0,0
День 16 (понедельник)							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	200	4,85	7,67	20	174,45	7.н123-с
	Батон с повидлом (джемом)	40/20	3,36	1,26	33,8	143,28	7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	17,18	116,89	7.067

Завтрак	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
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	60	0,87	3,65	6,81	69,46	7.31/1
	Суп гороховый	200	5,24	1,94	15,6	107,27	4.29/2
	Напиток из шиповника	200	0,4	0	20,72	86,33	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	15	73,04	7.003
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	130	14,47	26,32	19,64	371,99	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	70,1	7.052
	Йогурт питьевой	180	8,9	5,7	15,29	154,6	7.023-2
Итого за 16 день		1655	67,5	71,7	217,4	1749,9	0,0
День 17(вторник)							
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная ("Дружба 3") со сливочным маслом	200	5,51	7,9	23,31	201,84	7.н091
	Батон с маслом,сыром	40/5/9	5,4	7,7	21,36	164,71	7.175/1
	Какао с молоком	200	3,21	3,26	15,99	113,06	7.285
Второй завтрак	Яблоко	150	0,525	0,525	15,58	60,06	7.131-2

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Обед	Салат из белокачанной капусты с кукурузой , луком и растительным маслом	60	1,03	4,09	8,18	70,32	7.4/1
	Суп лапша на курином бульоне	200	1,77	3,06	12,26	90,82	4.20/2
	Запеканка картофельная с мясом куры	200	26,5	24	32,81	497,53	7.6/9/1
	Соус сметанный	15	0,17	1,21	0,59	15,9	7.6/11/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	75,29	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,7	73,1	7.003
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем (запеченный)	150	9,63	8,73	14,73	193,84	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	106,02	7.277
	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,75	7.354/4
	Вафли	40	0,65	0,56	16	70	7.015
Итого за 17 день		1731	60,8	62,6	246,8	1781,7	0,0
День 18 (среда)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,24	7,14	22,46	196,75	7.н119с
	Батон с маслом	40/5	3,11	5,33	21,36	132,6	7.035
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,42	7.031

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Обед	Салат из отв.картофеля, моркови, свеклы с сол.огурцом и раст.маслом	60	0,85	5,37	6,58	84,57	7.29/1
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,81	4,49	11,52	97,54	7.264
	Гуляш из мяса свинины	80	15,26	14,77	3,71	231,2	7.11/8/1-1
	Каша перловая	150	4,57	5,52	34,87	220,43	7.142/1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	75,24	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,7	73,06	7.003
Уплотненный полдник	Суфле творожное	120	14,4	22,2	16,34	364,04	7.19/5/2
	Сгущенное молоко	20	1,38	1,63	10,72	66,14	7.351
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	15,03	70,1	7.052
	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,72	7.354/4
Итого за 18 день		1645	55,3	70,1	215,5	1824,7	0,0
День 19(четверг)							
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,46	16,54	6,5	243,17	7.038
	Батон с маслом,сыром	40/5/9	5,4	7,73	21,36	165,04	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,86	117,23	7.067
Второй завтрак	Банан	140	1,49	0,11	21,36	88,3	7.010

Завтрак							
	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Обед	Салат из белокачанной капусты с яблоками и раст.маслом	60	0,58	4,07	7,44	65,18	7.8/1
	Суп картофельный со сметаной	150	1	2,11	7,72	57,42	7.13/2/3
	Рыба запеченная в молочном соусе	100	11,08	2,83	5,32	148,97	7.6/7
	Рис припущенный с овощами	150	3,99	7,18	32,46	219,1	7.179/1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	75,2	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,7	73,02	7.003
Уплотненный полдник	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом	200	5,44	6,32	27,64	209,26	7.19/4/4
	Пряник	40	1,92	1,12	31	141,21	7.307
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	15,03	70,1	7.052
	Пряник	50	2,4	1,4	38,9	175	7.307-2
	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	49,69	7.354/4
Итого за 19 день		1711	55,5	53,0	277,2	1691,8	0,0
День 20 (пятница)							
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	4,66	6,81	21,05	178,48	7.н043
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,8	113,02	7.285

Завтрак	Чай с молоком	200	2,76	2,95	13,57	97,56	7.079
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	44,46	7.031
Второй завтрак	Сок	100	0,54	0,1	10,1	46,58	7.031
Обед	Помидор порционный	50	0,64	0,11	2,95	13,74	7.098/3
	Уха рыбацкая	250	10,69	3,67	14,81	165,23	7.30/2/4
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	19,52	19,15	17,57	277,23	7.н243
	Напиток из шиповника	200	0,4	0	20,7	86,38	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,7	73,08	7.003
15							
Уплотненный полдник	Макаронные изделия в молоке со слив.маслом	200	4,77	6,22	15,32	147,45	7.н132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	70,1	7.052
	Рогалик посадский с вареной сгущенкой	70	2,66	4,83	45,08	238,88	3.8/22
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	49,73	7.354/4
Итого за 20 день		1880	54,95	50,01	228,29	1592,96	0
Среднее значение за период			56	62	221	1717	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,3	3,6	12,9		