



**Примерное 20-дневное меню
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,**

посещающих дошкольные образовательные учреждения с 10- часовым пребыванием

Сезон осенне-зимний							
Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход блюд	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,8	9,0	71,2	0,0
11\10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,7	3,2	9,8	75,4	0,0
	Итого	330	4,3	6,0	25,6	172,6	0,0
10-00 час	Сок	75	0,0	0,0	8,4	33,9	0,0
	Обед						
20\1	Салат из отварной свеклы р\м	40	0,5	3,3	2,7	42,7	0,0
19\2	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	9,8	106,0	0,0
13\8	Бифштекс рубленый паровой	60	13,4	13,1	0,2	172,0	0,0
8\3	Капуста тушеная	100	2,3	1,9	9,1	62,7	20,9
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,8	54,1	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,6	0,1	10,4	48,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	67,2	0,0
	Итого	550	24,9	21,7	52,6	552,7	58,6
	Полдник						
ип	молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
38\3	Запеканка морковная	60,0	3,9	4,8	10,1	60,7	1,3
	Итого	210,0	5,8	6,3	16,9	144,7	1,3
	Итого за день	1165	34,9	34,0	103,5	903,9	59,9
2 день							
	Завтрак						
19\4	Каша пшеничная +кукурузная со сливочным маслом	150	4,5	4,5	21,3	140,0	0,0
13\10	Кофейный напиток с молоком.	150	2,3	2,2	10,0	67,0	0,4
1\13	хлеб с сыром	25	3,0	1,8	9,9	65,0	0,0
	Итого	325	9,8	8,5	41,2	272,0	0,4
10-00 час	Сок	75	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
10\1	Салат из моркови с р/м	40,0	0,5	2,6	5,2	43,0	1,8
6\2	Щи из свежей капусты со смет	150	3,1	3,3	5,0	61,8	8,1
9\7	Котлета рыбная	60,0	8,2	1,2	4,8	62,0	0,4
№36	Рис припущенный с овощами	100	2,5	3,9	25,4	147,0	
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,8	54,1	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
р\х	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	67,2	0,0
	Итого	550	16,3	5,6	54,7	510,2	48,0

	Полдник						
9\5	Сдоба обыкновенная		60	5,3	3,9	56,4	188,0
ип	молоко кипяченое		150	4,3	4,5	6,8	84,0
	Итого		210	9,6	8,4	63,2	272,0
	Итого за день		1160	35,7	22,5	167,5	1088,1

3 ДЕНЬ

	Завтрак						
9\5	Запеканка из творога		120	20,3	11,5	16,1	251,0
10\10	Какао с молоком		150	2,5	2,0	8,3	60,8
1\13	Хлеб пшеничный с маслом		30	1,7	3,2	9,8	75,4
	Итого		300	24,5	16,7	34,2	387,2
10-00 час	Сок		75	0,0	0,0	8,4	33,9
	Обед						
5\1	Салат из белокачанной капусты		40	0,7	2,6	4,8	42,0
	с морковью и р/м						
5\2	Свекольник со сметаной		150	3,6	4,6	8,8	89,6
№64	Колбаски "Витаминные"		60,0	9,4	11,7	1,9	150,6
№116	Горошница		100	4,2	2,3	12,5	113,0
6\10	Компот из сухофруктов		150	0,4	0,0	13,7	54,0
р\х	Хлеб пшеничный витамин.		20	1,5	0,2	9,6	47,2
р\х	Хлеб ржаной		30	2,1	0,3	13,9	67,2
	Итого		550	21,9	21,7	65,2	534,0
	Полдник						
ип	молоко кипяченое		150	4,3	4,5	6,8	84,0
17-2\12	Пирожок с повидлом		70	4,2	3,4	42,7	214,0
	Итого		220,0	8,5	7,9	49,5	298,0
	Итого за день		1145,0	55,0	46,3	157,3	1253,1

4 ДЕНЬ

	Завтрак						
2\6	Омлет, запеченный или паровой		80	7,8	10,5	1,4	131,0
11\10	Чай		150	0,0	0,0	6,8	26,0
1\13	хлеб с сыром		25	3,0	1,8	9,9	65,0
	Итого		255,0	10,8	12,3	18,1	222,0
10-00 час	Сок		75	0,0	0,0	8,4	33,9
	Обед						
1\1	Помидор свежий порционно		40,0	0,2	0,1	1,4	8,5
18\2	Суп картофельный с мак. издел.		150	13,8	2,1	9,2	67,9
3\8	Мясо тушеное с овощами		150	11,8	11,7	16,4	214,0
6\10	Компот из сухофруктов		150	0,4	0,0	13,8	54,1
р\х	Хлеб пшеничный витамин.		20	1,5	0,2	9,6	47,2
р\х	Хлеб ржаной		30	2,1	0,3	13,9	67,2
	Итого		540,0	29,8	14,5	64,2	458,9
	Полдник						
ип	молоко кипяченое		150	4,3	4,5	6,8	84,0
№ 268	Пирожок с капустой		60,0	3,9	4,3	24,4	162,0
	Итого		210,0	8,2	8,8	31,2	246,0
	Итого за день		1080,0	48,8	35,6	121,9	960,8

5 день

	Завтрак						
18\4	Каша молочная ассорти (рис +						
	гречневая крупа со сл.маслом		150	3,8	4,4	19,7	129,0
13\10	Кофейный напиток с молок.		150	2,3	2,2	10,0	67,0
1\13	Хлеб пшеничный с маслом		30	1,7	3,2	9,8	75,4

	Итого	330	7,8	9,8	39,5	271,4	0,8
10-00 час	фрукты	75	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
54\2з	Огурец свежий порционно	40,0	0,3	0,0	0,8	4,5	9,0
14\2	Суп овощной со сметаной	157	3,1	5,9	7,4	84,9	4,1
	с гренками	20	1,7	0,2	11,3	53,0	
9\8	Печень по-строгановски	80,0	10,1	10,5	2,1	144,0	7,3
3\3	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90,0	7,2
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
р\х	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	67,2	0,0
	Итого	597,0	21,3	19,9	73,6	544,8	65,2
	Полдник						
ип	молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
р\х	Печенье	30,0	2,4	6,0	21,6	141,0	0,0
	Итого	180,0	6,7	10,5	28,4	225,0	0,0
	Итого за день	1182,0	36,2	40,6	151,3	1083,9	76,0
6 ДЕНЬ							
	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная	150	4,5	3,9	25,3	146,0	0,3
	с маслом						
11\10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,7	3,2	9,8	75,4	0,0
	Итого	330,0	6,2	7,1	41,9	247,4	0,5
10-00 час	сок	75	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
20\1	Салат из отварной свеклы	40,0	0,5	3,3	2,7	42,7	11,5
27\2	Суп-пюре из разных овощей с	150,0	2,0	2,7	8,4	61,0	4,7
	гренками	20,0	1,7	0,2	10,8	48,0	0,0
35\2	Фрикадельки из мяса	60	9,1	9,6	4,5	141,0	0,1
43\3	Макароны отварные	100	3,5	2,5	22,7	125,0	0,0
№ 104	Кисель плодово-ягодный	150	1,0	0,0	21,8	91,1	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
	Итого	540,0	19,3	18,5	80,5	556,0	54,0
	Полдник						
37\3	Запеканка капустная	80,0	2,8	3,7	11,4	91,0	16,0
ип	молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
	Итого	230,0	7,1	8,2	18,2	175,0	16,0
	Итого за день	1175,0	32,6	33,8	148,9	1012,3	80,5
7 день							
	Завтрак						
2\2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,8	9,0	71,2	0,0
13\10	Кофейный напиток с молоком.	150	2,3	2,2	10,0	67,0	0,4
1\13	хлеб с сыром	25	3,0	1,8	9,9	65,0	0,0
	Итого	325,0	7,9	6,8	28,9	203,2	0,4
10-00 час	сок	75	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
10\1	Салат из моркови с р/м	40,0	0,5	2,7	4,4	43,0	1,8
6\2	Щи из свежей капусты со смет	150	3,1	3,3	5,0	61,8	8,1
11\7	Тефтели рыбные в соусе	100	8,5	4,6	8,7	109,0	0,5
№36	Рис припущенный с овощами	100	2,5	3,9	25,4	147,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,8	54,1	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,3	0,1	9,9	46,9	0,0

р\х	Хлеб ржаной		30	2,1	0,3	13,9	67,2	0,0
	Итого		590,0	18,4	14,9	81,0	529,0	48,1
	Полдник							
38\3	Сдоба обыкновенная		60,0	5,3	3,9	32,4	188,0	0,1
ип	молоко кипяченое		150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
	Итого		210,0	9,6	8,4	39,2	272,0	0,1
	Итого за день		1200,0	35,9	30,0	157,5	1038,1	58,6
8 день								
	Завтрак							
9\5	Запеканка из творога		120,0	20,2	12,1	19,8	270,0	0,2
14\10	Какао с молоком		150	2,5	2,0	8,3	60,8	0,4
1\13	Хлеб пшеничный с маслом		30	1,7	3,2	9,8	75,4	0,0
	Итого		300,0	24,4	17,3	37,9	406,2	0,6
10-00 час	сок		75	0,0	0,0	84,0	33,9	10,0
	Обед							
54\2з	Огурец свежий порционнo		40,0	0,3	0,0	0,8	4,5	2,8
5\2	Свекольник со сметаной		150	1,3	3,3	10,3	70,0	4,1
№64	Колбаски "Витаминные"		60,0	9,4	11,7	1,9	150,6	0,2
44\3	Каша гречневая рассыпчатая		100,0	5,7	4,6	30,4	166,0	7,2
6\10	Компот из сухофруктов		150	0,4	0,0	13,7	54,0	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.		20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
р\х	Хлеб ржаной		30	2,1	0,3	13,9	67,2	0,0
	Итого		550,0	20,7	20,1	80,6	559,5	52,0
	Полдник							
ип	молоко кипяченое		150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
9\12	Пирожок с морковью *		70,0	4,5	3,2	25,5	143,0	0,4
	Итого		220,0	8,8	7,7	32,3	227,0	0,4
	Итого за день		1145,0	54,0	45,1	234,8	1226,6	63,0
9 ДЕНЬ								
	Завтрак							
17\4	Каша молочная ассорти (рис + кукурузная со сл\маслом		150	3,4	4,2	20,3	131,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с молoк.		150	2,3	2,2	10,0	67,0	0,4
1\13	хлеб с сыром		25	3,0	1,8	9,9	65,0	0,0
	Итого		325	8,7	8,2	40,2	263,0	0,8
10-00 час	Сок		75	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед							
23\1	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами и р\м		40,0	0,6	2,7	4,4	43,0	6,8
18\2	Суп картофельный с мак.издел с мясом		150	1,3	0,8	9,1	48,0	1,8
26\8	Суфле из мяса свинины		60,0	13,5	10,2	1,7	152,0	0,0
8,3	Капуста тушеная		100,0	2,3	1,9	11,6	62,0	20,9
6\10	Компот из сухофруктов		150	0,0	0,0	13,8	54,0	37,6
р\х	Хлеб пшеничный витамин.		20	1,9	0,2	12,0	59,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной		30	2,1	0,3	13,9	67,2	0,0
	Итого		550,0	21,8	16,2	66,5	485,2	67,1
	Полдник							
23\1	Биточки картофельные запеченн		60,0	1,8	2,2	12,0	73,0	0,2
ип	молоко кипяченое		150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
	Итого		210,0	6,1	6,7	18,8	157,0	0,2
	Итого за день		1160,0	36,6	31,1	133,9	939,1	78,0
10 ДЕНЬ								

	Завтрак						
7\4	Каша рисовая молочная со сл\м	150	4,5	4,4	32,8	186,0	0,4
14\10	Какао с молоком	150	2,5	2,0	8,3	60,8	0,4
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,7	3,2	9,8	75,4	0,0
	Итого	330,0	8,7	9,6	50,9	322,2	0,7
10-00 час	фрукты	75	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
1\1	Помидор свежий порционно	40,0	0,2	0,1	1,4	8,5	0,8
9\2	Рассольник со сметаной с мясом	150	1,1	2,0	7,8	51,0	2,8
31\8	Голубцы с мясом и рисом (ленив	100	6,3	6,5	6,4	106,0	1,7
3\3	Картофельное пюре	100,0	2,1	2,8	14,9	90,0	7,2
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,0	0,0	13,8	54,1	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,9	0,2	12,0	59,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	67,2	0,0
	Итого	590,0	13,7	12,0	70,1	435,8	50,2
	Полдник						
ип	молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
р\х	Кондитерка	30,0	2,4	6,0	21,6	141,0	0,0
	Итого	180,0	6,7	10,5	28,4	225,0	0,0
	Итого за день	1100,0	29,2	32,1	157,8	1016,9	61,0
11 ДЕНЬ							
	Завтрак						
19\4	Каша манная молочная со сл\м	150	4,0	3,8	21,4	133,0	0,3
11\10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,7	3,2	9,8	75,4	0,0
	итого	330	5,7	7,0	38,0	234,4	0,5
10-00 час	Сок	75	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
20\1	Салат из отварной свеклы	40,0	0,5	3,3	2,7	42,7	11,5
29\2	Суп- пюре гороховый с мясом	150	3,9	1,3	13,1	72,0	0,4
	с гренками	20	1,7	0,2	11,3	48,0	0,0
31\8	Биточек из мяса	60,0	8,6	8,3	3,9	124,5	0,0
43\3	Макароны отварные	100,0	3,5	2,5	22,7	125,0	7,2
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0	37,6
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,9	0,2	12,0	59,0	0,0
	Итого	540,0	20,4	15,8	79,4	525,2	56,6
	Полдник						
38\3	Запеканка морковная	60	1,5	1,5	10,1	63,0	0,0
ип	молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
	Итого	210,0	5,9	6,0	16,9	147,0	0,0
	Итого за день	1155,0	32,0	28,9	142,8	940,5	67,2
12 ДЕНЬ							
	Завтрак						
11\4	Каша пшенная молочная со сл\м	150,0	4,9	4,5	24,4	154,0	0,3
13\10	Кофейный напиток с молок.	150	2,3	2,2	10,0	67,0	0,4
1\13	хлеб с сыром	25	3,0	1,8	9,9	65,0	0,0
	Итого	325,0	11,0	8,5	44,3	286,0	0,7
10-00 час	Сок	75	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
10\1	Салат из моркови с р\м	40,0	0,5	2,7	4,4	43,0	1,8
6\2	Щи из свежей капусты со смет	150	3,1	3,3	5,0	61,8	8,1
9\7	Котлета из рыбы	60	8,2	1,2	4,8	63,0	0,4
3\3	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90,0	7,2

6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,8	54,0	37,6
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
р\х	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	67,2	0,0
	Итого	550,0	17,9	10,5	66,4	453,0	55,1
	Полдник						
38\3	Сдоба обыкновенная	60,0	5,3	3,9	32,4	188,0	0,1
ип	молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
	Итого	210,0	9,6	8,4	39,2	272,0	0,1
	Итого за день	1160,0	38,5	27,4	158,3	1044,9	65,9
13 ДЕНЬ							
	Завтрак						
9\5	Запеканка из творога	120,0	20,2	12,1	19,8	270,0	0,2
14\10	Какао с молоком	150	2,5	2,0	8,3	60,8	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,7	3,2	9,8	75,4	0,0
	Итого	300,0	24,4	17,3	37,9	406,2	0,4
10-00 час	Сок	75	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
54\2з	Огурец порционно	40	0,3	0,0	0,8	4,5	11,3
5\2	Свекольник со сметаной	150	3,6	4,6	8,8	89,6	4,1
3\9	Биточек из мяса кур	60	10,8	8,8	9,1	158,0	6,8
44\3	Греча рассыпчатая с овощами	100,0	5,7	4,6	30,4	167,0	7,2
	с овощами						
6\10	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	0,0	13,7	54,0	0,0
1\13	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
р\х	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	67,2	0,0
	Итого	550,0	24,4	18,6	86,3	587,5	29,4
	Полдник						
№268	Пирожок с капустой	60	3,9	4,3	24,4	162,0	0,2
ип	молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
	итого	210,0	8,2	8,8	31,2	246,0	0,2
	Итого за день	1135,0	57,0	44,8	163,8	1273,6	40,0
14 день							
	Завтрак						
2\6	Омлет, запеченный или	80	7,8	10,5	1,4	131,0	0,1
11\10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0	0,2
1\13	хлеб с сыром	25	3,0	1,8	9,9	65,0	0,0
	Итого	255	10,8	12,3	18,1	222,0	0,3
10-00 час	Сок	75	0,0	0,0	84,0	33,9	10,0
	Обед						
19\1	Салат из свежей капусты с мор- ковью и р\м	40,0	0,7	2,6	4,8	42,0	15,0
31\2	Суп крестьянский с крупой со см	150	1,4	3,3	8,9	66,0	4,8
38\8	Запеканка фаршированная отвар ным мясом с овощами	150,0	10,5	8,0	23,6	202,0	10,9
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0	37,7
1\13	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
р\х	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	67,2	0,0
	итого	540,0	16,6	14,4	74,5	478,4	68,4
	Полдник						
17\12	Пирожок с повидлом	60,0	3,5	3,0	37,4	184,2	0,1
ип	молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
	Итого	210,0	7,8	7,5	44,2	268,2	0,1

	Итого за день	1080,0	35,3	34,2	220,8	1002,5	78,9
15 ДЕНЬ							
	Завтрак						
7\4	Каша рисовая молочная со сл/м	150	4,5	4,4	32,8	186,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с молок.	150	2,3	2,2	10,0	67,0	0,4
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,7	3,2	9,8	75,4	0,0
	итого	330	8,5	9,8	52,6	328,4	0,8
10-00 час	фрукты	75	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
14\1	Помидор порционно	40,0	0,4	0,1	1,4	8,5	6,3
18\2	Суп картофельный с мак издели	150	1,3	0,8	9,1	48,0	1,8
11\8	Гуляш из мяса	80	11,9	12,6	4,3	176,0	0,4
3\3	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90,0	7,2
6\10	Компот из сухофруктов	150,0	0,2	0,0	13,8	54,0	37,6
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
р\х	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	67,2	0,0
	Итого	570,0	19,6	16,9	67,0	490,9	53,4
	Полдник						
р\х	Печенье	30,0	2,4	6,0	21,6	141,0	0,0
ип	молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
	Итого	180,0	6,7	10,5	28,4	225,0	0,0
	Итого за день	1155,0	34,8	37,2	156,4	1078,2	64,2
16 ДЕНЬ							
	Завтрак						
11\4	Каша пшенная молочная сл/м	150	4,9	4,5	24,4	154,0	0,3
11\10	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26,0	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,7	3,2	9,8	75,4	0,0
	Итого	330	6,6	7,7	41,0	255,4	0,5
10-00 час	Сок	75	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
20\1	Салат из отварной свеклы	40,0	0,5	3,3	2,7	42,7	1,2
19\2	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	9,8	106,0	0,0
4\8	Плов из мяса	150,0	11,1	12,3	27,5	261,0	1,0
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,8	54,1	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
р\х	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	67,2	0,0
	Итого	540,0	21,0	19,2	77,2	578,2	39,9
	Полдник						
37\3	Запеканка капустная	80,0	2,8	3,8	13,5	91,2	20,0
ип	молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
	Итого	230,0	7,1	8,3	20,3	181,9	20,0
	Итого за день	1175,0	34,8	35,2	146,9	1049,4	70,4
17 ДЕНЬ							
	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная со сл/м	150,0	4,5	3,9	25,3	146,0	0,3
13\10	Кофейный напиток с молок.	150	2,3	2,2	10,0	67,0	0,4
1\13	хлеб с сыром	25	3,0	1,8	9,9	65,0	0,0
	Итого	325,0	9,8	7,9	45,2	278,0	0,7
10-00 час	Сок	75	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
28\1	Салат из отв .картофеля ,морков	40,0	0,6	2,7	4,9	44,0	1,4
	репчатого лука с р/м						

6\2	Щи из св капусты со сметаной	157	3,1	3,3	5,0	61,9	6,5
	Тефтели рыбные в соусе	100	8,5	4,6	8,7	109,0	0,5
№104	Кисель плодово-ягодный	150	1,2	0,0	21,8	91,1	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
р\х	Хлеб ржаной	30	2,1	33,0	13,9	67,2	0,0
	Итого	497,0	17,0	43,8	63,8	420,4	46,1
	Полдник						
ип	молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
р\х	Кондитерка	30,0	2,4	6,0	21,6	141,0	0,0
	Итого	180,0	6,7	10,5	28,4	225,0	0,0
	Итого за день	1077,0	33,6	62,2	145,8	957,3	56,8
18 ДЕНЬ							
	Завтрак						
9\5	Запеканка из творога	120,0	20,2	12,1	19,8	270,0	0,2
14\10	Какао с молоком	150	2,5	2,0	8,3	60,8	0,4
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,7	3,2	9,8	75,4	0,0
	Итого	300	24,4	17,3	37,9	406,2	0,6
10-00 час	Сок	75	0,0	0,0	8,6	33,9	10,0
	Обед						
10\1	Салат из моркови с р/м	40,0	0,5	2,7	4,4	43,0	1,8
5\2	Свекольник со сметаной	150	3,6	4,6	8,8	89,6	4,1
3\9	Биточек из мяса кур	60	10,8	8,8	9,1	158,0	6,8
3\3	Картофельное пюре	100,0	2,1	2,8	14,9	90,0	4,3
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,8	54,1	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
р\х	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	67,2	0,0
	Итого	550,0	21,0	19,4	74,4	549,1	54,7
	Полдник						
8\12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188,0	0,0
ип	молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
	Итого	210,0	9,6	8,4	40,6	272,0	0,0
	Итого за день	1135,0	55,0	45,1	161,5	1261,2	65,3
19 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\4	Каша гречневая молочная	150	5,4	5,0	25,2	155,0	0,3
	со слив. маслом						
13\10	Кофейный напиток с молок.	150	2,3	2,2	10,0	67,0	0,4
1\13	хлеб с сыром	25	3,0	1,8	9,9	65,0	0,0
	Итого	325	10,7	9,0	45,1	287,0	0,7
10-00 час	Сок	75	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
14\1	Помидор порционно	40,0	0,4	0,1	1,4	8,5	6,3
25\2	суп-пюре из картофеля с мясом	150	1,8	2,0	9,6	61,0	3,6
	с гренками	20	1,7	0,2	11,3	48,0	0,0
№49	Зразы "Верх-Исетская" из мяса	60,0	13,1	12,9	5,9	192,0	0,0
8\3	Капуста тушеная	100	2,3	1,9	11,6	62,0	20,9
6\10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,8	54,0	37,6
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
	Итого	540,0	21,2	17,4	63,2	472,7	68,4
	Полдник						
13\5	Запеканка из творога с морковью	80,0	10,9	9,3	10,8	170,4	0,4
ип	молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
	Итого	230,0	15,2	13,8	17,6	254,4	0,4

	Итого за день	1170,0	47,1	40,2	134,3	1048,0	79,5
20 ДЕНЬ							
	Завтрак						
8\4	Каша геркулесовая молочная с/м	150	4,8	5,6	21,9	151,0	0,3
14\10	Какао с молоком	150	2,5	2,0	8,3	60,8	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,7	3,2	9,8	75,4	0,0
	Итого	330,0	9,0	10,8	40,0	287,2	0,5
10-00 час	фрукты	75	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
5\1	Огурец порционно	40,0	0,3	0,0	1,0	5,0	1,8
31\2	Суп крестьянский с крупой со с/м	150	1,4	3,3	8,8	66,0	4,8
35\8	Суфле из печени	60,0	12,0	4,1	1,7	92,0	0,1
	картофельное пюре	100,0	2,1	2,8	14,9	90,0	4,3
	компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	13,7	54,0	66,9
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,5	0,2	9,6	47,2	0,0
р\х	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	67,2	0,0
	Итого	550,0	19,8	10,7	63,6	421,4	77,9
	Полдник						
ип	молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84,0	0,0
р\х	Кондитерские изделия	30,0	2,4	6,0	21,6	141,0	0,0
	Итого	180,0	6,7	10,5	28,4	225,0	0,0
	Итого за день	1135,0	36,0	32,4	141,8	976,3	88,4
	итого за 20дней					21154,8	
	среднее кал					1057,7	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕТЛАНЫ АЛЕКСАНДРОВНЫ
АЛЕКСАНДРОВНЫ
Сертификат 1703026147731900703035747769098928150673106022236
Подписан: 10.04.2023 10:04:00
Действителен с 10.04.2023 по 17.04.2024