

Утверждаю

Заведующий МАДОУ

"Детский сад №33

"Золотой петушок"

Костюсова С.А.

Примерное 20-дневное меню

для детей в возрасте от 3 до 7 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	200	3,4	3,7	12,0	95,0	0,4
11\10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,3	4,6	14,1	90,4	0,0
	Итого	430	5,7	8,3	35,2	220,4	0,9
10-00 час	Сок	100	0,0	0,0	11,2	45,2	10,0
	Обед						
20\1	Салат из отварной свеклы р\м	60	0,8	5,0	4,1	64,0	1,2
19\2	Суп картофельный с рыбой	200,0	7,2	4,1	13,0	119,0	15,4
13\8	Бифштекс рубленый паровой	70	15,6	15,2	0,3	201,0	0,0
8\3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94,0	33,4
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	747,5	32,1	27,5	78,8	706,0	100,1
	Полдник						
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
38\3	Запеканка морковная	80,0	2,4	2,3	12,7	80,0	1,3
	Итого	260	8,2	7,6	20,8	180,0	1,3
	Итого за день	1437,5	46,0	43,4	146,0	1151,6	112,3
2 ДЕНЬ							
	Завтрак						
19\4	Каша пшеничная +кукурузная со сливочным маслом	200	6,0	6,0	28,4	188,0	0,5
13\10	Кофейный напиток с молоком.	200	3,0	2,9	13,4	105,9	0,5
1\13	хлеб с сыром	30,00	3,7	2,2	10,6	78,0	0,5
	Итого	430	12,7	11,1	52,4	371,9	1,5
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	19,0	80,0	10,0
	Обед						
10\1	Салат из моркови с р/м	60,0	0,7	4,0	6,6	64,0	1,8
6\2	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200	1,5	2,5	7,4	53,0	8,1
9\7	Котлета рыбная	80,0	11,0	1,6	6,4	84,0	0,4
№36	Рис припущенный с овощами	150,0	3,8	5,8	38,1	220,5	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0

	Итого	757,5	22,0	14,2	106,3	649,5	60,5
	Полдник						
9\5	Сдоба обыкновенная	60,0	5,3	3,9	56,4	188,0	0,2
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
	Итого	240,0	11,1	9,2	64,5	288,0	0,2
	Итого за день	1427,5	45,8	34,5	242,2	1389,4	72,2

3 ДЕНЬ

	Завтрак						
9\5	Запеканка из творога	150	25,3	14,4	20,1	313,0	0,4
10\10	Какао с молоком	200	3,3	2,5	14,5	81,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,3	4,6	14,1	90,4	0,0
	Итого	380,0	30,9	21,5	48,7	484,4	0,9
10-00 час	Сок	100	0,0	0,0	11,2	45,0	10,0
	Обед						
5\1	Салат из белокачанной капусты с морковью и р/м	60	1,0	4,0	5,9	63,0	3,7
5\2	Свекольник со сметаной	200	4,4	6,3	11,8	121,4	4,1
№64	Колбаски "Витаминные"	80,0	12,6	15,6	2,5	200,8	0,2
№116	Горошница	150	6,3	3,5	18,8	170,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	757,5	29,3	29,7	86,8	783,2	58,2
	Полдник						
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
17-2\12	Пирожок с повидлом	80	5,4	4,6	58,2	286,0	0,1
	Итого	260,0	11,2	9,9	66,3	386,0	0,1
	Итого за день	1397,5	71,4	61,1	213,0	1698,6	69,1

4 ДЕНЬ

	Завтрак						
2\6	Омлет, запеченный или паровой	100	9,8	13,1	1,7	164,0	0,3
11\10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,2
1\13	хлеб с сыром	30,00	3,7	2,2	10,6	78,0	0,5
	Итого	330,00	13,5	15,3	21,4	277,0	1,1
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	19,0	80,0	10,0
	Обед						
1\1	помидор порционно свежий	60,0	0,3	0,2	2,1	12,7	0,7
18\2	Суп картофельный с мак. издел.	200	4,4	3,0	12,3	91,4	5,2
3\8	Мясо тушеное с овощами	200,0	15,7	15,7	21,9	285,0	10,7
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	727,5	25,4	19,3	84,1	617,1	66,8
	Полдник						
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
№268	Пирожок с капустой	70,0	5,3	5,8	33,3	220,5	0,3
	Итого	250,0	11,1	11,1	41,4	320,5	0,3
	Итого за день	1307,5	50,0	45,7	165,8	1294,6	78,2

5 ДЕНЬ

	Завтрак						
18\4	Каша молочная ассорти (рис + гречневая крупа со сл.маслом	200	5,1	5,9	26,2	172,0	0,5
13\10	Кофейный напиток с молок.	200	3,0	2,9	13,4	105,9	0,5

1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,3	4,6	14,1	90,4	0,0
	Итого	432	10,1	13,4	53,7	368,3	1,0
10-00 час	Фрукты	100	0,0	0,0	11,2	45,0	10,0
	Обед						
54\2з	Огурец свежий порционно	60,0	0,4	0,6	1,1	6,8	9,0
14\2	Суп из овощей со сметаной	200	4,3	7,1	8,4	115,4	4,1
9\8	Печень по-строгановски	100,0	12,6	13,2	2,6	180,0	9,1
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	37,6
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	767,5	22,8	0,3	80,9	798,7	109,9
	Полдник						
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
р\х	Печенье	50,0	6,0	5,0	22,0	158,0	0,0
	Итого	250,0	11,8	10,3	30,1	258,0	0,0
	Итого за день	1449,5	44,7	24,0	175,9	1470,0	120,9
6 ДЕНЬ							
	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная	200	6,0	5,3	30,7	195,0	0,3
	с маслом						
11\10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,3	4,6	14,1	90,4	0,0
	Итого	230,0	8,3	9,9	53,9	320,4	0,8
10-00 час	Сок	100	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
20\1	Салат из отварной свеклы р\м	60	0,8	5,0	4,1	64,0	1,2
27\2	Суп-пюре из разных овощей	200,0	2,7	3,6	11,2	81,0	6,2
	с гренками	30	2,6	0,3	17,0	72,0	0,0
35\2	Фрикадельки из мяса	80	12,1	12,8	6,0	188,0	0,1
43\3	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188,0	0,0
№ 104	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0,2	121,5	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,0
	Итого	750,0	27,2	25,8	85,1	785,3	45,2
	Полдник						
37\3	Запеканка капустная	100,0	3,5	4,7	16,9	114,0	20,0
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
	Итого	280,0	9,3	10,0	25,0	214,0	20,0
	Итого за день	1360,0	44,8	45,7	172,4	1353,6	75,9
7 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с молоком.	200	3,0	2,9	13,4	105,9	0,5
1\13	хлеб с сыром	30,00	3,7	2,2	10,6	78,0	0,5
	Итого	430,0	10,1	8,8	36,0	278,9	1,4
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	19,0	80,0	10,0
	Обед						
10\1	Салат из свежей моркови с р\м	60,0	0,7	4,0	6,6	64,0	2,6
6\2	Щи из св. капусты со сметаной	200	4,3	4,5	6,7	84,4	8,3
11\7	Тефтели рыбные в соусе	120	10,2	5,6	10,4	131,0	0,6
№36	Рис припущенный с овощами	150,0	3,8	5,8	38,1	220,5	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0

р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	797,5	24,0	20,3	109,6	727,9	61,6
	Полдник						
38\3	Сдоба обыкновенная	60,0	5,3	3,9	32,4	188,0	0,1
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
	Итого	240,0	11,1	9,2	41,8	288,0	0,1
	Итого за день	1567,5	45,2	38,3	206,4	1374,8	73,2
8 ДЕНЬ							
	Завтрак						
9\5	Запеканка из творога	150,0	25,3	15,1	24,7	337,0	0,3
14\10	Какао с молоком	200	3,3	2,6	11,0	81,0	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,3	4,6	14,1	90,4	0,0
	Итого	380,0	30,9	22,3	49,8	508,4	0,5
10-00 час	Сок	100	0,0	0,0	11,2	45,0	10,0
	Обед						
№54-2з	Огурец свежий порционно	60,0	42,0	0,1	1,1	6,8	2,8
5\2	Свекольник со сметаной с мясом	200	1,7	4,4	13,7	93,0	5,4
№64	Колбаски "Витаминные"	80,0	12,6	15,6	2,5	200,8	0,3
44\3	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,6	6,8	37,8	250,0	7,2
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	757,5	69,9	27,2	102,9	778,6	65,8
	Полдник						
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
9\12	Пирожок с морковью	70,0	4,5	3,2	25,5	143,0	0,4
	Итого	250,0	10,3	8,5	33,6	243,0	0,4
	Итого за день	1487,5	111,1	58,0	197,5	1575,0	76,7
9 ДЕНЬ							
	Завтрак						
17\4	Каша молочная ассорти (рис + кукурузная со сл\маслом	200	4,5	5,7	26,4	175,0	0,5
13\10	Кофейный напиток с молок.	200	3,0	2,9	13,4	105,9	0,5
1\13	хлеб с сыром	30,00	3,7	2,2	10,6	78,0	0,5
	Итого	230	11,2	10,8	50,4	358,9	1,5
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	19,0	80,0	10,0
	Обед						
23\1	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами и р\м	60,0	0,7	4,0	6,6	64,0	6,8
18\2	Суп картофельный с мак.издел	200	1,7	1,1	12,2	63,0	2,4
26\8	Суфле из мяса свинины	80,0	18,0	13,6	2,3	203,0	0,0
8,3	Капуста тушеная	150,0	3,5	2,9	13,6	94,0	4,5
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	767,5	28,9	21,9	82,5	652,0	63,8
	Полдник						
23\1	Биточек картофельный запеченн	60,0	0,3	2,2	12,0	73,0	0,2
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
	Итого	240,0	6,1	7,5	20,1	173,0	0,2
	Итого за день	1237,5	46,2	40,2	172,0	1263,9	75,5
10 ДЕНЬ							
	Завтрак						

7\4	Каша рисовая молочная со сл\м	200	6,0	5,8	43,7	248,0	0,4
14\10	Какао с молоком	200	3,3	2,6	11,0	81,0	0,4
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,3	4,6	14,1	90,4	0,0
	Итого	430,0	11,6	13,0	68,8	419,4	0,7
10-00 час	фрукты	100	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
20\1	помидор порционно свежий	60,0	0,3	0,2	2,1	12,7	0,8
9\2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,5	68,0	3,7
31\8	Голубцы с мясом и рисом (ленив	130	8,2	9,0	9,1	145,0	2,1
3\3	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	22,3	135,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	807,5	18,0	16,3	91,8	588,7	10,7
	Полдник						
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
р\х	Кондитерка	50,0	4,0	5,0	22,0	235,0	0,0
	Итого	230,0	9,8	10,3	30,1	335,0	0,0
	Итого за день	1467,5	39,4	39,6	199,1	1377,0	21,4
11 ДЕНЬ							
	Завтрак						
19\4	Каша манная молочная со сл\м	200	5,3	5,1	28,6	178,0	0,4
11\10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,3	4,6	14,1	90,4	0,0
	итого	430	7,6	9,7	51,8	303,4	0,7
10-00 час	Сок	100	0,0	0,0	11,2	45,2	10,0
	Обед						
14\1	Салат из отвар.свеклы с р\м	60	0,8	5,0	5,4	64,0	42,7
29\2	Суп- пюре гороховый с мясом	200	5,2	1,8	17,4	96,0	0,5
	с гренками	30	2,6	0,3	17,0	79,0	0,0
31\8	Биточек из мяса	80,0	11,4	11,1	5,2	166,0	0,0
43\3	Макароны отварные	150,0	5,3	3,8	32,4	188,0	7,2
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	37,6
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
	Итого	750,0	28,2	22,0	111,3	737,0	87,9
	Полдник						
38\3	Запеканка морковная	80	2,0	2,4	15,8	84,0	0,0
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
	Итого	260,0	7,8	7,7	23,9	184,0	0,0
	Итого за день	1440,0	43,6	39,4	198,2	1269,6	98,6
12 ДЕНЬ							
	Завтрак						
11\4	Каша пшенная молочная со сл\м	200,0	6,5	6,0	31,2	206,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с молок.	200	3,0	2,9	13,4	105,9	0,5
1\13	хлеб с сыром	30,00	3,7	2,2	10,6	78,0	0,5
	Итого	430,0	11,0	11,1	55,2	389,9	1,4
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	19,0	80,0	10,0
	Обед						
10\10	Салат из моркови с р\м	60	0,7	4,0	6,6	64,0	1,5
6\2	Щи из свежей капусты	200	1,5	2,5	7,4	53,0	8,1
9\7	Котлета из рыбы	80	11,0	1,6	6,4	84,0	0,5
3\3	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	22,3	135,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2

р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	757,5	21,3	12,6	90,5	564,0	60,2
	Полдник						
8\12	Сдоба обыкновенная	60,0	5,3	3,9	32,4	188,0	2,7
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
	Итого	240,0	11,1	9,2	40,5	288,0	2,7
	Итого за день	1427,5	43,4	32,9	205,2	1321,9	74,3
13 ДЕНЬ							
	Завтрак						
9\5	Запеканка творожная	150	25,3	14,4	20,1	313,0	0,3
14\10	Какао с молоком	200	3,3	2,6	11,0	81,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,3	4,6	14,1	90,4	0,0
	Итого	380,0	30,9	21,6	45,2	484,4	0,8
10-00 час	Сок	100	0,0	0,0	11,2	45,0	10,0
	Обед						
	Огурец порционно	60	0,4	0,1	1,1	6,8	11,3
5\2	Свекольник со сметаной, с мясом	200	4,4	6,3	11,8	121,4	12,6
3\9	Биточек из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211,0	6,8
44\3	Каша гречневая рассыпчатая	130,0	7,4	5,8	32,7	217,0	7,2
	с овощами						
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	737,5	31,5	24,2	105,5	784,2	88,1
	Полдник						
№268	Пирожок с капустой	70	4,6	5,0	28,4	189,0	0,2
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
	итого	250,0	10,4	10,3	36,5	289,0	0,2
	Итого за день	1367,5	72,8	56,1	198,4	1602,6	99,1
14 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет запеченный	100	9,8	13,1	1,7	164,0	0,1
11\10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,2
1\13	хлеб с сыром	30,00	3,7	2,2	10,6	78,0	0,5
	Итого	230	13,5	15,3	21,4	277,0	0,8
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	84,0	33,9	10,0
	Обед						
19\1	Салат из свежей капусты с морковью и р\м	60	1,0	4,0	7,1	63,0	22,5
31\2	Суп крестьянский с крупой со см	200	1,8	4,4	11,7	88,0	6,4
38\8	Запеканка фаршированная отварным мясом с овощами	200,0	14,0	10,7	31,4	270,0	14,6
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	итого	727,5	21,8	19,4	98,0	649,0	93,7
	Полдник						
17-2\12	Пирожок с повидлом	80,0	5,4	3,6	35,0	182,6	0,1
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
	Итого	260,0	11,2	8,9	43,1	282,6	0,1
	Итого за день	1217,5	46,5	43,6	246,5	1242,5	104,6

15 ДЕНЬ							
	Завтрак						
7\4	Каша рисовая молочная со сл/м	200	6,0	5,8	43,7	248,0	0,5
13\10	Кофейный напиток с молок.	200	3,0	2,9	13,4	105,9	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,3	4,6	14,1	90,4	0,0
	итого	430,0	11,3	13,3	71,2	444,3	1,0
10-00 час	фрукты	75	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
14\1	Помидор порционно свежий	60,0	0,3	0,2	2,1	12,7	6,3
18\2	Суп картофельный с мак издели	200	1,7	1,1	12,2	63,0	2,4
12\8	Гуляш из мяса	100	14,7	15,7	3,7	214,0	0,4
3\3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135,0	0,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	777,5	24,8	21,5	88,1	652,7	59,3
	Полдник						
р\х	Печенье	50,0	4,0	10,0	36,0	235,0	0,0
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
	Итого	230,0	9,8	15,3	44,1	335,0	0,0
	Итого за день	1554,5	45,9	50,1	211,8	1465,9	70,3
16 ДЕНЬ							
	Завтрак						
11\4	Каша пшенная молочная сл/м	200	6,5	6,0	32,5	206,0	0,4
11\10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,3	4,6	14,1	90,4	0,0
	Итого	430	8,8	10,6	55,7	331,4	0,6
10-00 час	Сок или фрукты	100	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
20\1	Салат из отварной свеклы	60,0	0,8	5,0	4,1	64,0	1,2
19\2	Суп картофельный с рыбой	200,0	7,2	4,1	13,0	119,0	15,4
4\8	Плов из мяса	200,0	14,8	16,5	36,7	349,0	1,0
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	727,5	27,8	25,9	101,6	760,0	67,7
	Полдник						
37\3	Запеканка капустная	80,0	2,8	3,8	13,5	91,2	20,0
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
	Итого	260,0	8,6	9,1	21,6	124,1	20,0
	Итого за день	1417,5	45,2	45,6	187,3	1249,4	98,3
17 день							
	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная со сл/м	200,0	6,0	5,3	30,7	195,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с молок.	200	3,0	2,9	13,4	105,9	0,5
1\13	хлеб с сыром	30,00	3,7	2,2	10,6	78,0	0,5
	Итого	430,0	12,7	10,4	54,7	378,9	1,4
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	8,4	33,9	10,0
	Обед						
28\1	Салат из отв .картофеля ,морков	60,0	0,9	4,1	7,4	67,0	2,1
	репчатого лука с р/м						
6\2	Щи из свежей капусты	200	1,5	2,5	7,4	53,0	8,1

23\2	Тефтели рыбные в соусе	100	17,0	9,2	17,4	218,0	1,0
№104	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	121,5	37,7
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	567,5	25,3	16,1	90,7	615,5	48,9
	Полдник						
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
р\х	Кондитерка	50,0	3,2	8,0	36,0	235,0	0,0
	Итого	230,0	9,0	13,3	44,1	335,0	0,0
	Итого за день	1227,5	47,0	39,8	197,9	1363,3	60,3
18 ДЕНЬ							
	Завтрак						
9\5	Запеканка творожная	150	25,3	14,4	20,1	313,0	0,3
14\10	Какао с молоком	200	3,3	2,6	11,0	81,0	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,3	4,6	14,1	90,4	0,0
	Итого	380	30,9	21,6	45,2	484,4	0,6
10-00 час	Сок	100	0,0	0,0	11,2	45,0	10,0
	Обед						
10\10	Салат из моркови с р/м	60	0,7	4,0	6,6	64,0	1,5
5\2	Свекольник со сметаной, с мясом	200	4,4	6,3	11,8	121,4	12,6
3\9	Биточек из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211,0	6,8
3\3	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	22,3	135,0	4,3
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
р\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	757,5	27,5	26,6	100,6	759,4	75,4
	Полдник						
8\12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188,0	0,0
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
	Итого	240,0	11,1	9,2	41,9	288,0	0,0
	Итого за день	1377,5	69,5	57,4	198,9	1576,8	85,9
19 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\4	Каша гречневая молочная	200	7,2	6,6	33,5	206,0	0,4
	со слив. маслом						
13\10	Кофейный напиток с молок.	200	3,0	2,9	13,4	105,9	0,5
1\13	хлеб с сыром	30,00	3,7	2,2	10,6	78,0	0,5
	Итого	430	13,9	11,7	57,5	389,9	1,4
10-00 час	Витаминный напиток	100	0,0	0,0	19,0	80,0	10,0
	Обед						
10\1	Помидор в нарезке	60,0	0,3	4,0	2,1	12,7	0,0
25\2	Суп-пюре из картофеля с мясом	200	2,5	2,6	12,7	82,0	4,8
	с гренками	30	2,6	0,3	17,0	79,0	0,0
№49	Зразы "Верх-Исетская" из мяса	80,0	17,4	17,2	7,8	256,0	0,0
8\3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94,0	31,3
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
р\х	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
	Итого	750,0	29,2	27,0	90,9	667,7	86,3
	Полдник						
13\5	Запеканка из творога с морковью	100,0	13,6	11,8	13,5	213,0	0,6
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
	Итого	280,0	19,4	17,1	21,6	313,0	0,6
	Итого за день	1460,0	62,5	55,8	189,0	1450,6	98,3

20 ДЕНЬ							
Завтрак							
8\4	Каша геркулесовая молочная с/м	200	6,4	7,4	29,2	202,0	0,4
14\10	Какао с молоком	200	3,3	2,6	11,0	81,0	0,2
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,3	4,6	14,1	90,4	0,0
	Итого	437,0	12,0	14,6	54,3	373,4	0,7
10-00 час	фрукты	100	0,4	0,4	11,2	45,0	10,0
Обед							
1\1	Огурец свежий порционно	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	11,3
31\2	Суп крестьянский с крупой со с/м	200	1,8	4,4	11,7	88,0	6,4
35\8	Суфле из печени	80,0	16,1	5,5	2,3	123,0	0,1
3\3	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,2	22,3	135,0	4,3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,4	0,0	15,6	72,0	0,0
p\х	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,3	13,9	84,0	0,0
	Итого	767,5	26,4	14,5	85,2	580,8	72,2
Полдник							
ип	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	8,1	100,0	0,0
p\х	Кондитерские изделия	50,0	4,0	10,0	36,0	235,0	0,0
	Итого	250,0	9,8	15,3	44,1	335,0	0,0
	Итого за день	1551,5	48,6	44,8	194,8	1334,2	82,9
	за 20 дней					27825,2	
	среднее кал					1391,2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕТЛАНЫ СЕРГЕЕВНЫ АЛЕКСАНДРОВНЫ
Степанова
Идентификационный номер: 7703023147731900703035747769098928150073100022236
Действителен с 18.04.2023 по 17.04.2024